

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา  
ประมวลการสอน ( Course Syllabus )

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

รหัสวิชา พ 13121 พลศึกษา 3 ชื่อวิชา กีฬาวัยน้ำ กีฬายืดหยุ่น ทักษะกีฬา กีฬากรีฑา

จำนวน 1 หน่วยกิต

เวลาเรียน 2 คาบ/สัปดาห์

---

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้เบื้องต้น และเกิดทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อนำไปสู่การออกกำลังกาย ในทักษะกีฬาวัยน้ำให้ผู้เรียนสามารถดำน้ำ ลอยตัว กระโดดน้ำ วัยน้ำท่าฟรีสไตล์ ท่ากรรเชียง และท่ากบในท่าพื้นฐานได้ ในทักษะกีฬายิมนาสติกให้ผู้เรียนเกิดความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไวจากการเลียนแบบท่าทางสัตว์ มีการทรงตัวจากทักษะการม้วนหน้า ม้วนหลัง หกสามเส้า ทักษะกีฬา เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการเล่นแชร์บอล และฟุตบอล เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานมีความสามัคคี และมีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา และในทักษะกรีฑา ให้ผู้เรียนมีทักษะในการเดิน การวิ่ง การออกตัว และทรงตัวอย่างถูกต้อง กระโดดไกล รวมทั้งเรียนรู้การวิ่งผลัดเพื่อสร้างสัมพันธ์ในทีม พร้อมทั้ง รับ - ส่งไม้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่าง

มีทิศทาง

พ 3.1 ป.3/2 เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่น

เบ็ดเตล็ด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม

ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด พ 3.2 ป.3/1 เลือกลงอกกำลั้กาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และ  
ข้อจำกัดของตนเอง

พ 3.2 ป.3/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลั้กาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้  
ด้วยตนเอง

#### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค  
และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1.5 ป.3/5 สร้างสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ คือ เสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
เพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 มี 7

- รายการ ดังนี้
1. ดัชนีมวลกาย
  2. ลูก-นั่ง 30 วินาที
  3. ยืนกระโดดไกล
  4. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
  5. วิ่งเก็บของ
  6. วิ่งระยะ 50 เมตร

## เค้าโครงรายวิชา

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะว่ายน้ำ

เรื่องที่ 1 การดำน้ำและลอยตัวแบบต่าง ๆ

เรื่องที่ 2 การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

เรื่องที่ 3 การว่ายน้ำท่ากรรเชียง

เรื่องที่ 4 การว่ายน้ำท่ากบ

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะยืดหยุ่น

เรื่องที่ 1 เลียนแบบท่าทางสัตว์

เรื่องที่ 2 สะพานโค้ง

เรื่องที่ 3 ม้วนหน้า

เรื่องที่ 4 พุงม้วน

เรื่องที่ 5 ม้วนหลัง

เรื่องที่ 6 หกกบ

เรื่องที่ 7 กังหันขา

เรื่องที่ 8 การต่อตัว

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะกีฬา

#### - ทักษะกีฬาแชร์บอล

เรื่องที่ 1 การรับ-ส่งบอลแบบต่าง ๆ แบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่

เรื่องที่ 2 การโยนบอลใส่ตะกร้า

เรื่องที่ 3 การเป็นผู้รักษาประตู

เรื่องที่ 4 เกมซึ่งนำไปสู่กีฬาแชร์บอล

เรื่องที่ 5 กติกาการเล่นและการแข่งขันแชร์บอล

เรื่องที่ 6 การเล่นเกม

#### - ทักษะกีฬาฟุตบอล

เรื่องที่ 6 การเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า

เรื่องที่ 7 การหยุดบอล

เรื่องที่ 8 การเลี้ยงบอลทางตรง การเลี้ยงบอลซิกแซก

เรื่องที่ 9 การทุ่มบอล

เรื่องที่ 10 การเป็นผู้รักษาประตูฟุตบอล

เรื่องที่ 11 กติกาการเล่นและการแข่งขันฟุตบอล

เรื่องที่ 12 การเล่นเกม

#### หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะกรีฑา

เรื่องที่ 1 ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่องที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบดนตรีแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่

เรื่องที่ 3 การวิ่งระยะสั้น ระยะทาง 50 เมตร

เรื่องที่ 4 การวิ่งข้ามรั้วสูง 20 เซนติเมตร ระยะทาง 50 เมตร

เรื่องที่ 5 การวิ่งผลัด 8×50 เมตร

เรื่องที่ 6 วิ่งกระโดดไกล

#### หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กีฬาไทย

เรื่องที่ 1 วิ่งเปรี๊ยะ

เรื่องที่ 2 มอญซ่อนผ้า

#### หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 กิจกรรมเสริมหลักสูตร

เรื่องที่ 1 บอลเชลย

#### หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

เรื่องที่ 1 ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เรื่องที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน  
ของสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เรื่องที่ 3 ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

#### หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 กีฬาและการละเล่นอาเซียน

เรื่องที่ 1 ประเทศพม่า (เดินกะลา)

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

โครงการสอนระยะยาวกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคต้น

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
1	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/1  พ 4.1 ป.3/5	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะว่ายน้ำ กลุ่มที่ 1</b> 1. ปฐมนิเทศ 2. การยืด , คลายกล้ามเนื้อ (ปฏิบัติทุกครั้ง) 3. การสร้างความคุ้นเคยในน้ำ การหายใจ 4. การนั่งเตะขาฟรีสไตล์ 5. การดำน้ำ และลอยตัวแบบต่างๆ <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย</b> 1. ดัชนีมวลกาย 2. ยืนกระโดดไกล 3. ลูก - นั่ง 30 วินาที 4. วิ่งเก็บของ	2	
2	พ 4.1 ป.3/5  พ 3.1 ป.3/1	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย</b> 5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า 6. วิ่งระยะ 50 เมตร 1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - การนั่งเตะขาฟรีสไตล์ - การก้มหน้าเตะขาฟรีสไตล์ - การพุ่งจรวดเตะขาฟรีสไตล์ 2. การดำน้ำ ลอยตัวแบบคว่ำ - แบบหงาย	2	
3	พ 3.1 ป.3/1	1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - การหมุนแขนท่าฟรีสไตล์ - การหายใจ - การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร 2. การกระโดดน้ำตื้น	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
4	พ 3.1 ป.3/1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนการเตะขาฟรีสไตล์</li> <li>- การหมุนแขนและการหายใจ</li> </ul> </li> <li>2. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร</li> <li>3. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- การลอยตัวหงาย</li> <li>- การเตะขากรรเชียง</li> </ul> </li> <li>4. การกระโดดน้ำตื้น</li> </ol>	2	
5	พ 3.1 ป.3/1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์</li> <li>2. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- การลอยตัวหงาย</li> <li>- การเตะขากรรเชียง</li> <li>- การพุ่งจรวดหงาย</li> </ul> </li> </ol>	2	
6	พ 3.1 ป.3/1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- จับโปมเตะขากรรเชียง 12 เมตร</li> </ul> </li> <li>2. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร</li> <li>3. กระโดดน้ำ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลอยตัวน้ำลึก 10 วินาที</li> </ul> </li> </ol>	2	ใบบางที่ 1 - วาดภาพ ขั้นตอนการ อบอุ่น ร่างกาย
7	พ 3.1 ป.3/1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทบทวนการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร</li> </ul> </li> <li>2. ทบทวนการว่ายน้ำท่ากรรเชียง                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ว่ายน้ำท่ากรรเชียง 12 เมตร</li> </ul> </li> <li>3. กระโดดน้ำ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลอยตัวน้ำลึก 10 วินาที</li> </ul> </li> </ol>	2	
8	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/2	<b>ประเมิน</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การดำน้ำนาน 10 วินาที</li> <li>2. การลอยตัวน้ำลึก 10 วินาที</li> <li>3. การพุ่งจรวด 6 เมตร</li> <li>4. การจับโปมท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 12 เมตร</li> </ol>	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
9	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.1 ป.3/2	<b>ประเมิน (ต่อ)</b> 1. การจับโผมเตะเท้าท่ากรรเชียง เกม : วิ่งเปรี้ยวน้ำตื้น	2	
1	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/1  พ 4.1 ป.3/5	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะว่ายน้ำ กลุ่มที่ 2</b> 1. ปฐมนิเทศ 2. การยืด , คลายกล้ามเนื้อ (ปฏิบัติทุกครั้ง) 3. การสร้างความคุ้นเคยในน้ำ การหายใจ 4. การเตะเท้าฟรีสไตล์ 5. การก้มหน้าเตะเท้าฟรีสไตล์ 6. การลอยตัวคว่ำ <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</b> <b>เพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย</b> 1. ดัชนีมวลกาย 2. ยืนกระโดดไกล 3. ลูก – นั่ง 30 วินาที 4. วิ่งเก็บของ	2	
2	พ 4.1 ป.3/5  พ 3.1 ป.3/1	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย</b> 5. นั่งอตัวไปข้างหน้า 6. วิ่งระยะ 50 เมตร 1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - การหมุนแขนท่าฟรีสไตล์ - การหมุนแขนและการหายใจ 2. การกระโดดน้ำตื้น	2	
3	พ 3.1 ป.3/1	1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร 2. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง - การลอยตัวหงาย - การเตะเท้ากรรเชียง 3. การกระโดดน้ำตื้น	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
4	พ 3.1 ป.3/1	1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - ทบทวนการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร 2. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง - การลอยตัวหงาย - การเตะเท้ากรรเชียง - การลอยตัวหงายใช้แขนกรรเชียง	2	
5	พ 3.1 ป.3/1	1. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง - การว่ายน้ำท่ากรรเชียง 12 เมตร 2. กระโดดน้ำลึก - ลอยตัวหงายศีรษะพ้นน้ำ	2	
6	พ 3.1 ป.3/1	1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - ทบทวนว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร 2. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง - ทบทวนว่ายน้ำท่ากรรเชียง 12 เมตร 3. ท่ากบ - การว่ายน้ำเตะขา 4. กระโดดน้ำลึก	2	ใบบางที่ 1 - วาดภาพ ขั้นตอนการ อบอุ่น ร่างกาย
7	พ 3.1 ป.3/1	1. ท่ากบ - ทบทวนการว่ายน้ำเตะขา 2. กระโดดน้ำลึก 30 เมตร	2	
8	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/2	<b>ประเมิน</b> 1. การดำน้ำนาน 20 วินาที 2. การลอยตัวน้ำลึก 20 วินาที 3. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 12 เมตร 4. การพุ่งจรวดหงาย	2	
9	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.1 ป.3/2	<b>ประเมิน (ต่อ)</b> 5. จับโปมว่ายน้ำท่ากรรเชียง 12 เมตร เกม : ว่ายน้ำผลัด (วิ่งเปี้ยวในน้ำ)	2	



สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
1	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/1  พ 4.1 ป.3/5	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะว่ายน้ำ กลุ่มที่ 3</b> 1. ปฐมนิเทศ 2. การยืด , คลายกล้ามเนื้อ (ปฏิบัติทุกครั้ง) 3. การสร้างความคุ้นเคยในน้ำ การหายใจ 4. การเตะเท้าฟรีสไตล์ 5. การก้มหน้าเตะเท้าฟรีสไตล์ 6. การลอยตัวคว่ำ  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</b> <b>เพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย</b> 1. ดัชนีมวลกาย 2. ยืนกระโดดไกล 3. ลูก – นั่ง 30 วินาที 4. วิ่งเก็บของ		
2	พ 4.1 ป.3/5  พ 3.1 ป.3/1	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย</b> 5. นั่งอตัวไปข้างหน้า 6. วิ่งระยะ 50 เมตร 1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - ทบทวนการเตะขาฟรีสไตล์ - การหมุนแขนท่าฟรีสไตล์ - การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร	2	
3	พ 3.1 ป.3/1	1. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง - การลอยตัวหงาย จับโฟมเตะเท้ากรรเชียง - การลอยตัวหงาย จับโฟมใช้แขนกรรเชียง 2. จับโฟมว่ายน้ำท่ากรรเชียง	2	
4	พ 3.1 ป.3/1	1. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง 12 เมตร 2. การลอยตัวน้ำลึก	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
5	พ 3.1 ป.3/1	1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - ทบทวนว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร 2. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง - ทบทวนว่ายน้ำท่ากรรเชียง 12 เมตร 3. ท่ากบ - การว่ายน้ำเตะขา - การว่ายน้ำใช้แขนท่ากบ	2	
6	พ 3.1 ป.3/1	1. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - ทบทวนว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 25 เมตร 2. การว่ายน้ำท่ากรรเชียง - ทบทวนว่ายน้ำท่ากรรเชียง 25 เมตร 3. ท่ากบ - การว่ายน้ำเตะขา 12 เมตร 4. การลอยตัวน้ำลึก 2 นาที	2	ใบบางที่ 1 - วาดภาพ ขั้นตอนการ อบอุ่น ร่างกาย
7	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/2	<b>ประเมิน</b> 1. การลอยตัวน้ำลึก 2 นาที 2. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 12 เมตร 3. ว่ายน้ำท่ากรรเชียง 12 เมตร	2	
8	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.1 ป.3/2	<b>ประเมิน (ต่อ)</b> 4. การจับโปมเตะเท้าท่ากบ เกม : ว่ายน้ำผลัด (วิ่งเปี้ยว)	2	
9	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.1 ป.3/2	<b>ประเมิน (ต่อ)</b> 5. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 25 เมตร เกม : ว่ายน้ำผลัด (วิ่งเปี้ยว)	2	
10	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/1	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะยืดหยุ่น</b> - ปฐมนิเทศน์ข้อตกลงการเรียนรู้และความปลอดภัย 1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. เลียนแบบท่าทางสัตว์ : ท่าสุนัข ท่าหมี ท่าปู คลานทหาร ท่ากระโดดกบ ทางจิ้งจอก กิ้งก่า 3. ทำสะพานโค้ง การม้วนหน้า การม้วนหลัง	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
11	พ 3.1 ป.3/1	1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. เลียนแบบท่าทางสัตว์ : ท่าสุนัข ท่าหมี ท่าปู คลานทหาร ท่ากระโดดกบ ทางจิ้งจอก กลิ้งท่อนไม้ 3. ทบทวนท่าสะพานโค้ง 4. การม้วนหน้า ม้วนหน้าขาแยก	2	
12	พ 3.1 ป.3/1	1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. เลียนแบบท่าทางสัตว์ : ท่าสุนัข ท่าหมี ท่าปู คลานทหาร ท่ากระโดดกบ ทางจิ้งจอก กลิ้งท่อนไม้ 3. ทบทวนท่าสะพานโค้ง 4. การม้วนหน้า การม้วนหลัง 5. การทำหกกบ	2	
13	พ 3.1 ป.3/1  พ 3.1 ป.3/2	1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. ท่าผีเสื้อสอดแขน นั่งดูTV กังหันชา 3. ทบทวนท่าสะพานโค้ง 4. การม้วนหน้า การม้วนหลัง 5. การทำหกกบ 6.การทำหกดสามเส้า <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กีฬาไทย</b> - มอญซ่อนผ้า	2	
14	พ 3.1 ป.3/1	1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. ท่าผีเสื้อสอดแขน นั่งดูTV กังหันชา 3. ทบทวนท่าสะพานโค้ง 4. การม้วนหน้า การม้วนหลัง 5. การทำหกดสามเส้า 6. ล้อเกวียน	2	ใบงานที่ 2 - ตัดภาพ นักกีฬาที่ชื่นชอบพร้อม อธิบาย เหตุผล
15	พ 3.1 ป.3/1	1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. ท่าผีเสื้อสอดแขน นั่งดูTV กังหันชา 3. ทบทวนท่าสะพานโค้ง 4. การม้วนหน้า การม้วนหลัง 5. การทำหกดสามเส้า 5. ต่อตัว 2, 3, 4 คน	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
16	พ 3.1 ป.3/1	1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. ทบพวนท่าสะพานโค้ง 3. การม้วนหน้า การม้วนหลัง 4. การทำหกสามเส้า 5. ต่อตัว 2, 3, 4 คน	2	
17	พ 3.1 ป.3/1  พ 3.2 ป.3/2	1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. ทบพวนท่าสะพานโค้ง 3. การม้วนหน้า การม้วนหลัง <b>ประเมิน</b> 1. ม้วนหน้า 2. ม้วนหลัง 3. หกสามเส้า 4. การต่อตัว 4 - 5 คน	2	
18	พ 3.1 ป.3/1  พ 3.1 ป.3/2	1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. ทบพวนท่าสะพานโค้ง ประเมิน(ต่อ) 5. ทำชุด 3 ท่า ต่อเนื่อง เกม : บอลเชลย	2	

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

โครงการสอนระยะยาวกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคปลาย

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
1	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/1	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะกีฬา</b> 1. ปฐมนิเทศ ข้อตกลงเกี่ยวกับการแต่งกาย 2. ระเบียบในการเรียน 3. สุขปฏิบัติ 4. การวัดและการประเมินผล <b>ทักษะกีฬาแชร์บอล</b> 1. การรับ – ส่งบอลแบบต่างๆ แบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ 2. การโยนบอลใส่ตะกร้า 3. เกมนำไปสู่กีฬาแชร์บอล	2	
2	พ 3.1 ป.3/1	1. ทบทวนทักษะการรับ-ส่งบอล 2. ทบทวนทักษะการโยนบอลใส่ตะกร้า 3. การยิงประตู 4. การเป็นผู้รักษาประตูแชร์บอล	2	
3	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/2	1. ทบทวนทักษะการยิงประตู/การเป็นผู้รักษาประตู 2. กติกาการแข่งขันแชร์บอล 3. การเล่นเกมแชร์บอล	2	
4	พ 3.2 ป.3/2	<b>1. ประเมิน</b> - การรับส่งลูกแชร์บอลระยะ 4 เมตร - การยิงประตูลงตะกร้าระยะ 4 เมตร <b>2. การเล่นเกม</b>	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
5	พ 3.1 ป.3/1	<b>ทักษะกีฬาฟุตบอล</b> 1. การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า 2. การหยุดบอล 3. การเลี้ยงบอล 4. การเลี้ยงบอลซิกแซก	2	
6	พ 3.1 ป.3/1  พ 3.1 ป.3/2	1. ทบทวนการเตะบอลข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และหลังเท้า 2. การหยุดบอล,การเลี้ยงบอล 3. การทุ่มบอล 4. การเป็นผู้รักษาประตู เกม : นำไปสู่กีฬาฟุตบอล	2	
7	พ 3.1 ป.3/1 พ 3.2 ป.3/2	1. ทบทวนการทุ่มบอล,การเป็นผู้รักษาประตู 2. การยิงประตู 3. กติกาการเล่นและการแข่งขันฟุตบอล 4. การเล่นเกม	2	
8	พ 3.2 ป.3/2	<b>1. ประเมิน</b> - การเตะบอลและหยุดบอลกับคู่ ระยะ 4 เมตร - การเตะบอลตรงเป้าหมาย ระยะ 4 เมตร - การเลี้ยงบอลไป – กลับ ระยะ 12 เมตร <b>2. การเล่นเกม</b>	2	
9	พ 3.1 ป.3/1	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะกรีฑา</b> 1. อบอุ่นร่างกายวิ่งรอบสนาม 1 รอบ 2. ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น - ทักษะ Hop - ทักษะSkip - ทักษะSlide - การกระโดดขาเดียวและกระโดดสองขา (ขาคู่)	2	ใบงานที่ 3 - วาดภาพกิจกรรมการออกกำลังกายของสัตว์จากการไปทัศนศึกษาที่ซาฟารีเวิลด์

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
10	พ 3.1 ป.3/1	1. ทบทวนทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น - ทักษะ Hop - ทักษะ Skip - ทักษะ Slide - การกระโดดขาเดียวและกระโดดสองขา (ขาคู่) 2. การเริ่มต้นวิ่ง (ออกตัว) 3. การเริ่มต้นวิ่ง , ท่าทางการวิ่ง, การเข้าเส้นชัย	2	
11	พ 3.1 ป.3/1	1. อบอุ่นร่างกายวิ่งรอบสนาม 1 รอบ 2. การฝึกความเร็วของเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่อง 3. การวิ่งระยะสั้น 50 เมตร	2	
12	พ 3.1 ป.3/1	1. ท่าทางการวิ่งข้ามรั้ว 2. การวิ่งข้ามรั้ว ระยะทาง 50 เมตร 3. การรับ-ส่งไม้ผลัด	2	
13	พ 3.1 ป.3/1  พ 3.2 ป.3/1	1. ทบทวนการวิ่งรับ-ส่งไม้ผลัด 2. การวิ่งผลัด 8 x 50 เมตร 3. การวิ่งกระโดดไกล <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กีฬาไทย</b> - วิ่งเปรี๊ยะ	2	
14	พ 3.1 ป.3/1	1, ทบทวนการวิ่งผลัด 2. ทบทวนการวิ่งกระโดดไกล	2	
15	พ 3.2 ป.3/2	<b>ประเมิน</b> 1. การเข้าที่ออกตัว 3 จังหวะ 2. การวิ่งระยะสั้น 50 เมตร 3. การวิ่งข้ามรั้วระยะทาง 50 เมตร	2	
16	พ 3.1 ป.3/1  พ 3.2 ป.3/1	<b>ประเมิน (ต่อ)</b> 4. การวิ่งกระโดดไกล 5. การวิ่งผลัด 8 x 50 เมตร <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 กีฬาและการละเล่นอาเซียน</b> - ประเทศพม่า (เดินกะลา)	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
17	พ 4.1 ป.3/5	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย</b> 1. ดัชนีมวลกาย 2. ยืนกระโดดไกล 3. ลูก – นั่ง 30 วินาที 4. วิ่งเก็บของ	2	
18	พ 4.1 ป.3/5	<b>หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย</b> 5. นั่งอตัวไปข้างหน้า 6. วิ่งระยะ 50 เมตร	2	

### การจัดการเรียนรู้

#### วิธีการสอน

1. การปฏิบัติ
2. การอธิบายและสาธิต
3. การออกคำสั่ง
4. การบรรยาย
5. การประเมิน

#### วิธีเรียน

1. การเรียนแบบแข่งขัน  
เป็นรายบุคคล , กลุ่มเล็ก , กลุ่มใหญ่
2. การเรียนเป็นรายบุคคล  
เป็นการแก้ไขทักษะในแต่ละบุคคล
3. การเรียนด้วยตนเอง  
เป็นการฝึกทักษะของนักเรียนแต่ละคน
4. การเรียนแบบร่วมมือ  
เป็นรายบุคคล , กลุ่มเล็ก , กลุ่มใหญ่

#### สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์การสอนทักษะ ลูกแชร์บอล ตะกร้า แก้วอี้ ลูกฟุตบอล ไม้ผลัด หลัก โปม



รู้ความสูง 20 เซนติเมตร

2. ภาพประกอบการบรรยายและสาธิต
3. หนังสืออ่านประกอบ
4. อินเทอร์เน็ต

### การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

#### 1. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

ได้กำหนดการประเมินผลการเรียนของผู้เรียน ในระดับชั้นประถมศึกษาเป็นคะแนนเต็ม 100 คะแนน ดังนี้

ระหว่างภาค Formative				กลาง/ปลายภาค Summative	สรุป
K ความรู้	P ทักษะกระบวนการ	A เจตคติ	พฤติกรรม การเรียนรู้	ทดสอบทักษะ	คะแนนเต็ม
20	40	10	10	20	100

1.1 ความรู้ (Knowledge) K 20 คะแนน ประเมินจาก ผลสอบหรือใบงานหรือรายงาน ตามมาตรฐานตัวชี้วัด

1.2 ทักษะกระบวนการ (Process) P 40 คะแนน ประเมินจาก การทดสอบทักษะกีฬา

1.3 เจตคติ (Attitude) A 10 คะแนน ประเมินจาก ลักษณะที่นักเรียนควรมี และฝึกปฏิบัติได้ในการเรียนวิชาพลศึกษา ดังนี้ 1.3.1 การเป็นผู้นำ และผู้ตาม

1.3.2 การทำงานเป็นทีม

1.4. พฤติกรรมการเรียน 10 คะแนน ประเมินจาก ลักษณะพฤติกรรมทั่วไปในการเรียน ดังนี้

14.1 การตั้งใจเรียน

1.4.2 การแต่งกายและอุปกรณ์การเรียน

1.4.3 ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ

2. ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน พิจารณาจาก 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

ข้อที่	หัวข้อ	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมบ่งชี้
1	ความสามารถในการสื่อสาร	1.2 มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา	1.2.1 ใช้ภาษาได้ถูกต้องเหมาะสมแก่โอกาส กาลเทศะ และบุคคล
2	ความสามารถในการคิด (รอบรู้)	2.1 วิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีเหตุผล	2.1.2 อธิบายความเหมือน ความแตกต่าง ความสอดคล้อง ความขัดแย้ง ความสัมพันธ์ ลำดับความต่อเนื่องของข้อมูลได้อย่างถูกต้อง
		2.4 มีความคิดแปลกใหม่ คิดยืดหยุ่น และคิดละเอียดลออ	2.4.1 เสนอแนวคิด วิธีการ ทางเลือกที่หลากหลายด้วยการดัดแปลงความคิดเห็นเดิมหรือคิดสิ่งแปลกใหม่ที่เกิดประโยชน์
3	ความสามารถในการแก้ปัญหา	3.1 แสวงหา รวบรวม สร้าง จัดระบบ ประมวลและกลั่นกรองความรู้	3.1.2 บันทึกความรู้ วิเคราะห์ข้อมูล จากสิ่งที่เรียนรู้สรุปเป็นองค์ความรู้
4	ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	4.1 ทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	4.1.1 เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 4.1.2 ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น 4.1.3 ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
5	ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	5.2 มีการจัดการเทคโนโลยีให้ยั่งยืน ด้วยวิธีที่เหมาะสม	5.2.2 ลดการใช้ทรัพยากร ใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่า

3. ลำดับการประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ระดับชั้นประถมศึกษา ได้ดังนี้

คุณลักษณะ / ตัวชี้วัด	ภาคต้น		ภาคปลาย
	ครั้งที่1	ครั้งที่2	ครั้งที่ 3
<b>ข้อที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</b> 1.2 มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา	✓	✓	✓
<b>ข้อที่ 2 ความสามารถในการคิด (รอบรู้)</b> 2.1 วิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีเหตุผล 2.4 มีความคิดแปลกใหม่ คิดยืดหยุ่นและคิดละเอียดลออ	✓	✓	✓
<b>ข้อที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา</b> 3.1 แสวงหา รวบรวม สร้าง จัดระบบ ประมวลและกลั่นกรองความรู้	✓	✓	✓
<b>ข้อที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</b> 4.1 ทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	✓	✓	✓
<b>ข้อที่ 5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</b> 5.2 มีการจัดการเทคโนโลยีให้ยั่งยืนด้วยวิธีที่เหมาะสม	✓	✓	✓

การกำหนดการประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา)

ประเมินผู้เรียนในภาคต้น 2 ครั้ง และภาคปลาย 1 ครั้ง รวมเป็น 3 ครั้ง สรุปเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ดีเยี่ยม (3) ดี (2)

ผ่าน(1) และไม่ผ่าน(0)

4. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พิจารณาจากการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 1 ข้อที่โรงเรียนกำหนด จากตัวบ่งชี้พฤติกรรม 5 ข้อ ได้ดังนี้

ข้อที่	หัวข้อ	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมบ่งชี้
3	มีวินัย	3.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง ระเบียบข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียนและสังคม	3.1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบของครอบครัวโรงเรียนและสังคม
4	ใฝ่รู้ใฝ่เรียน	4.1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม	4.1.1 ตั้งใจเรียน
9	มีสุขนิสัยที่ดี	9.1 มีนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพ	9.1.2 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะแก่วัยและสุขภาพของตน
10	มีสุขภาพจิตดี	10.2 ใช้ความสามารถทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเต็มศักยภาพ	10.2.1 เชื่อมั่นในตนเองและพึ่งพาตนเอง
11	ใฝ่สันติ	11.2 รู้เท่าทันปัญหา แก้ปัญหาและยุติความขัดแย้งด้วยวิธีการที่ไม่รุนแรง	11.2.1 ควบคุมอารมณ์ มีสติ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา

5. ลำดับการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ระดับชั้นประถมศึกษา ดังนี้

คุณลักษณะ / ตัวชี้วัด	ภาคต้น		ภาคปลาย
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
ข้อที่ 3 มีวินัย 1.13.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวโรงเรียนและสังคม	✓	✓	✓
ข้อที่ 4 ใฝ่รู้ใฝ่เรียน 4.1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม	✓	✓	✓
ข้อที่ 9 มีสุขนิสัยที่ดี 9.1 มีนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพ			✓

<p>ข้อที่ 10 มีสุขภาพจิตดี</p> <p>10.2 ใช้ความสามารถทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเต็มศักยภาพ</p>	✓		
<p>ข้อที่ 11 ใฝ่สันติ</p> <p>11.2 รู้เท่าทันปัญหา แก้ปัญหาและยุติความขัดแย้งด้วยวิธีการที่ไม่รุนแรง</p>		✓	

6. การกำหนดการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ประเมินผู้เรียนในภาคต้น 2 ครั้ง และภาคปลาย 1 ครั้ง รวมเป็น 3 ครั้ง สรุปเป็นการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนของผู้เรียน สรุปเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ดีเยี่ยม (3) ดี (2) ผ่าน(1) และไม่ผ่าน(0)

6.1 หลักเกณฑ์และวิธีการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2555

6.1.1 ขอบเขตการประเมิน

ป.1 – ป.3	ป.4 – ป.6
<p>การอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์และ/หรือสื่อประเภทต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ความรู้ ประสพการณ์และมีประเด็นให้คิดและเขียนบรรยายการถ่ายทอดจากประเด็นที่คิดด้วยภาษาที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น อ่านสาระความรู้ที่นำเสนออย่างสนใจ นิยายเรื่องสั้น นิทาน นิยายปรัมปรา</p>	<p>การอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์และ/หรือสื่อประเภทต่างๆ ที่ให้ข้อมูลสาระสนเทศความรู้ประสพการณ์ที่เอื้อให้ผู้อ่านนำไปคติวิเคราะห์แสดงความคิดเห็นตัดสินใจแก้ปัญหาและถ่ายทอดโดยการเขียนเป็นความเรียงเชิงสร้างสรรค์ด้วยถ้อยคำที่ถูกต้องชัดเจน เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร บทความ สุนทรพจน์ คำแนะนำ คำเตือน</p>

### 6.1.2 ตัวชี้วัด

ป.1 – ป.3	ป.4 – ป.6
1. สามารถอ่านหาประสบการณ์จากสื่อที่หลากหลาย	1. สามารถอ่านเพื่อหาข้อมูลสารสนเทศ เสริมประสบการณ์จากสื่อประเภทต่างๆ
2. สามารถอ่านจับประเด็นสำคัญ ข้อเท็จจริง ความคิดเห็นเรื่องที่อ่าน	2. สามารถจับประเด็นสำคัญ เปรียบเทียบ เชื่อมโยงความเป็นเหตุเป็นผลจากเรื่องที่อ่าน
3. สามารถเปรียบเทียบแง่มุมต่างๆ เช่น ข้อดี ข้อเสีย ประโยชน์ โทษ ความเหมาะสม ไม่เหมาะสม	3. สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเรื่องราว เหตุการณ์ของเรื่องที่อ่าน
4. สามารถแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่อ่าน โดยมีเหตุผลประกอบ	4. สามารถแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่อ่านโดยมีเหตุผลสนับสนุน
5. สามารถถ่ายทอดความคิดเห็น ความรู้สึก จากเรื่องที่อ่านโดยการเขียน	5. สามารถถ่ายทอดความเข้าใจ ความคิดเห็น คุณค่าจากเรื่องที่อ่านโดยการเขียน

สรุปผลการเรียนเทียบกับเกณฑ์ 8 ระดับ

คะแนน	ระดับผลการเรียน	ระดับคุณภาพ
80 - 100	4.0	ดีเยี่ยม
75 - 79.99	3.5	ดีมาก
70 - 74.99	3.0	ดี
65 - 69.99	2.5	ค่อนข้างดี
60 - 64.99	2.0	ปานกลาง
55 - 59.99	1.5	พอใช้
50 - 54.99	1.0	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
0 - 49.99	0	ไม่ผ่านเกณฑ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินคุณลักษณะ และทักษะกระบวนการ ได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลสอบ ได้แก่ แบบฝึกประเมินทักษะกีฬา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลงาน ได้แก่ ใบงาน การอ่าน คติวิเคราะห์และเขียน
4. เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 มี 6 รายการ

1. ดัชนีมวลกาย
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที
3. ยืนกระโดดไกล
4. นั่งอตัวไปข้างหน้า
5. วิ่งเก็บของ
6. วิ่งระยะ 50 เมตร

การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคต้น

การประเมินผลการเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนของผู้เรียน กำหนดคะแนนเต็ม 100 คะแนน

คะแนนระหว่างภาคการเรียน: (Formative 80 คะแนน) Kความรู้ 20 คะแนน Pทักษะ 40 คะแนน Aเจตคติ 10 คะแนน พฤติกรรมการเรียน 10 คะแนน:

คะแนนหลังการเรียน (Summative 20 คะแนน)

ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 1 ก่อนกลางภาค	คุณลักษณะ	ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 2 กลางภาค	คุณลักษณะ
พ 3.1 ป.3/1	K ความรู้	ใบงานที่ 1	ข้อที่ 1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	พ 3.1 ป.3/1	K ความรู้	ใบงานที่ 2	ข้อที่ 2 คิดอย่าง มีวิจารณญาณ
พ 3.2 ป.3/1	( 20 คะแนน )	- ขั้นตอนการออกกำลังกาย 20 คะแนน		พ 3.2 ป.3/1	( 20 คะแนน )	- วาดภาพกีฬาของสัตว์ที่ชื่นชอบ 20คะแนน	
พ 3.2 ป.3/2	P ทักษะ	ทักษะว่ายน้ำ กลุ่ม 1		พ 3.2 ป.3/2	P ทักษะ	ทักษะยืดหยุ่น	
พ 3.1 ป.3/2	( 40 คะแนน )	- การลอยตัวปลาคว่ำ 10 วินาที 10 คะแนน - การลอยตัวปลาคว่ำหงาย 10 วินาที 10 คะแนน - การพุ่งจรวด 6 เมตร 10 คะแนน - การจับโปมท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร 10 คะแนน		พ 3.1 ป.3/2	( 40 คะแนน )	- ม้วนหน้า 10 คะแนน - ม้วนหลัง 10 คะแนน - หกสามเส้า 10 คะแนน - การต่อตัว 4 - 5 คน 10 คะแนน	
	A เจตคติ	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน			A เจตคติ	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน	
	พฤติกรรมกรเรียน	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน * เลือกครั้งละ 2 ข้อ			พฤติกรรมกรเรียน	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน * เลือกครั้งละ 2 ข้อ	
	ก่อนกลางภาค	- การจับโปมเตะขาทำกรรเชียง 20 คะแนน			กลางภาค	- ทำชุด 3 ท่า ต่อเนื่อง 10 คะแนน	
	ทดสอบทักษะ				ทดสอบทักษะ		
	( 20 คะแนน )			( 20 คะแนน )			
	อ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน		อ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน		



การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคต้น

การประเมินผลการเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนของผู้เรียน กำหนดคะแนนเต็ม 100 คะแนน

คะแนนระหว่างภาคการเรียน: (Formative 80 คะแนน) Kความรู้ 20 คะแนน Pทักษะ 40 คะแนน Aเจตคติ 10 คะแนน พฤติกรรมการเรียน 10 คะแนน:

คะแนนหลังการเรียน (Summative 20 คะแนน)

ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 1 ก่อนกลางภาค	คุณลักษณะ	ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 2 กลางภาค	คุณลักษณะ
พ 3.1 ป.3/1	K ความรู้	ใบงานที่ 1	ข้อที่ 1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	พ 3.1 ป.3/1	K ความรู้	ใบงานที่ 2	ข้อที่ 2 คิดอย่าง มีวิจารณญาณ
พ 3.2 ป.3/1	( 20 คะแนน )	- ขั้นตอนการออกกำลังกาย 20 คะแนน		พ 3.2 ป.3/1	( 20 คะแนน )	-วาดภาพกีฬาของสัตว์ที่ชื่นชอบ 20คะแนน	
พ 3.2 ป.3/2	P ทักษะ	ทักษะว่ายน้ำ กลุ่ม 2		พ 3.2 ป.3/2	P ทักษะ	ทักษะยืดหยุ่น	
พ 3.1 ป.3/2	( 40 คะแนน )	- การดำน้ำนาน 20 วินาที 10 คะแนน - การลอยตัวน้ำลึก 20 วินาที 10 คะแนน - การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร 10 คะแนน - การพุ่งจรวดหยายเตะขาท่ากรรเชียง 6 เมตร 10 คะแนน		พ 3.1 ป.3/2	( 40 คะแนน )	- ม้วนหน้า 10 คะแนน - ม้วนหลัง 10 คะแนน - หกสามเส้า 10 คะแนน - การต่อตัว 4 - 5 คน 10 คะแนน	
	A เจตคติ	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน			A เจตคติ	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน	
	พฤติกรรมการเรียน	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน * เลือกครั้งละ 2 ข้อ			พฤติกรรมการเรียน	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน * เลือกครั้งละ 2 ข้อ	
	ก่อนกลางภาค	- การจับโคมว่ายน้ำท่ากรรเชียง 12 เมตร 20 คะแนน			กลางภาค	- ท่าชุด 3 ท่า ต่อเนื่อง 20 คะแนน	
	ทดสอบทักษะ				ทดสอบทักษะ		
	( 20 คะแนน )				( 20 คะแนน )		
	อ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน			อ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน	

การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคต้น

การประเมินผลการเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนของผู้เรียน กำหนดคะแนนเต็ม 100 คะแนน

คะแนนระหว่างภาคการเรียน: (Formative 80 คะแนน) Kความรู้ 20 คะแนน Pทักษะ 40 คะแนน Aเจตคติ 10 คะแนน พฤติกรรมการเรียน 10 คะแนน:

คะแนนหลังการเรียน (Summative 20 คะแนน)

ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 1 ก่อนกลางภาค	คุณลักษณะ	ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 2 กลางภาค	คุณลักษณะ
พ 3.1 ป.3/1	K ความรู้	ใบงานที่ 1	ข้อที่ 1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	พ 3.1 ป.3/1	K ความรู้	ใบงานที่ 2	ข้อที่ 2 คิดอย่าง มีวิจารณญาณ
พ 3.2 ป.3/1	( 20 คะแนน )	- ขั้นตอนการออกกำลังกาย 20 คะแนน		พ 3.2 ป.3/1	( 20 คะแนน )	- วาดภาพกีฬาของสัตว์ที่ชื่นชอบ 20คะแนน	
พ 3.2 ป.3/2	P ทักษะ	ทักษะว่ายน้ำ กลุ่ม 3		พ 3.2 ป.3/2	P ทักษะ	ทักษะยืดหยุ่น	
พ 3.1 ป.3/2	( 40 คะแนน )	- การลอยตัวน้ำลึก 2 นาที 10 คะแนน - การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร 10 คะแนน - การว่ายน้ำท่ากรรเชียง 12 เมตร 10 คะแนน - การจับโปมเตะขาท่ากบ 12 เมตร 10 คะแนน		พ 3.1 ป.3/2	( 40 คะแนน )	- ม้วนหน้า 10 คะแนน - ม้วนหลัง 10 คะแนน - หกสามเส้า 10 คะแนน - การต่อตัว 4 - 5 คน 10 คะแนน	
	A เจตคติ	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน			A เจตคติ	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน	
	พฤติกรรมการเรียน	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน			พฤติกรรมการเรียน	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน	
	* เลือกครั้งละ 2 ข้อ	- ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม 5 คะแนน			* เลือกครั้งละ 2 ข้อ	- ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม 5 คะแนน	
	ก่อนกลางภาค ทดสอบทักษะ	- การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 25 เมตร 20 คะแนน			กลางภาค ทดสอบทักษะ	- ทำชุด 3 ท่า ต่อเนื่อง 20 คะแนน	
	( 20 คะแนน )			( 20 คะแนน )			
	อ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน		อ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน		

### การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคปลาย

การประเมินผลการเรียนรู้ การประเมินผลการเรียนของผู้เรียน กำหนดคะแนนเต็ม 100 คะแนน

คะแนนระหว่างภาคการเรียน: (Formative 80 คะแนน) Kความรู้ 20 คะแนน Pทักษะ 40 คะแนน Aเจตคติ 10 คะแนน พฤติกรรมการเรียน 10 คะแนน:

คะแนนหลังการเรียน (Summative 20 คะแนน)

ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 1 ก่อนปลายภาค	คุณลักษณะ	ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 2 ปลายภาค	คุณลักษณะ	
พ 3.1 ป.3/1	K ความรู้	ใบงานที่ 3	ข้อที่ 3 คิด อย่างสร้าง สรรค์	พ 3.1 ป.3/1	K ความรู้	ใบงานที่ 4	ข้อที่ 4 ใฝ่รู้ใฝ่ เรียน  ข้อที่ 9 ทำงาน เป็นทีมและ สร้างเครือข่าย ได้	
พ 3.2 ป.3/1	( 20 คะแนน )	- ตีภาพนักกีฬาที่ชอบพร้อมบรรยาย 20 คะแนน		พ 3.2 ป.3/1	( 20 คะแนน )	- วาดภาพกีฬาของสัตว์ที่ชอบ 20 คะแนน		
พ 3.2 ป.3/2	P ทักษะ	ทักษะกีฬา		พ 3.2 ป.3/2	P ทักษะ	ทักษะกรีฑา		
พ 3.1 ป.3/2	( 40 คะแนน )	- การรับ-ส่งลูกแฮนด์บอล 10 คะแนน - การยิงประตูลงตะกร้า 10 คะแนน - การเตะบอลและหยุดบอลกับคู่ 10 คะแนน - การเตะบอลตรงเป้าหมาย 10 คะแนน		พ 3.1 ป.3/2	( 40 คะแนน )	- การเข้าที่ออกตัว 10 คะแนน - การวิ่งระยะสั้น 50 เมตร 10 คะแนน - การวิ่งข้ามรั้ว 50 เมตร 10 คะแนน - การวิ่งกระโดดไกล 10 คะแนน		
	A เจตคติ	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน				A เจตคติ		- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน
	พฤติกรรมกรเรียน	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน * เลือกครั้งละ 2 ข้อ				พฤติกรรมกรเรียน		- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน * เลือกครั้งละ 2 ข้อ
	ก่อนกลางภาค	- การเลี้ยงบอลไป - กลับ 20 คะแนน				กลางภาค		- การวิ่งผลัด 8 x 50 เมตร 20 คะแนน
	ทดสอบทักษะ					ทดสอบทักษะ		
	( 20 คะแนน )				( 20 คะแนน )			
	อ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน			อ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน		

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย																																																																																																																																																																										
ทักษะ ว่ายน้ำ กลุ่มที่ 1	<p>P ทักษะ 40 คะแนน</p> <p>1. การลอยตัวปลาตัวคว่ำ 10 วินาที</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการลอยตัว โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <table border="0"> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 10 วินาที</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 9 วินาที</td><td>9</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 8 วินาที</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 7 วินาที</td><td>7</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 6 วินาที</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 5 วินาที</td><td>5</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 4 วินาที</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 3 วินาที</td><td>3</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 2 วินาที</td><td>2</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 1 วินาที</td><td>1</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ไม่ได้ทดสอบ</td><td></td><td>0 คะแนน</td></tr> </table> <p>2. การลอยตัวปลาตัวหงาย 10 วินาที</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการลอยตัวปลาตัวหงาย แขนตรง ขาตรง แขนงอขึ้น โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <table border="0"> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 10 วินาที</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 9 วินาที</td><td>9</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 8 วินาที</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 7 วินาที</td><td>7</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 6 วินาที</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 5 วินาที</td><td>5</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 4 วินาที</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 3 วินาที</td><td>3</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 2 วินาที</td><td>2</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 1 วินาที</td><td>1</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ไม่ได้ทดสอบ</td><td></td><td>0 คะแนน</td></tr> </table> <p>3. การพุ่งจรวดเตะขาทำฟรีสไตล์ ระยะทาง 6 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การเตะขา ลำตัวตรง แขนตรง ก้มหน้า โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัดระยะทางดังนี้</p> <table border="0"> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้ 6 เมตร</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้ 5.5 เมตร</td><td>9</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้ 5 เมตร</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้ 4.5 เมตร</td><td>7</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้ 4 เมตร</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้ 3.5 เมตร</td><td>5</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้ 3 เมตร</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> </table>	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 10 วินาที	10	คะแนน	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 9 วินาที	9	คะแนน	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 8 วินาที	8	คะแนน	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 7 วินาที	7	คะแนน	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 6 วินาที	6	คะแนน	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 5 วินาที	5	คะแนน	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 4 วินาที	4	คะแนน	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 3 วินาที	3	คะแนน	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 2 วินาที	2	คะแนน	การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 1 วินาที	1	คะแนน	ไม่ได้ทดสอบ		0 คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 10 วินาที	10	คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 9 วินาที	9	คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 8 วินาที	8	คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 7 วินาที	7	คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 6 วินาที	6	คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 5 วินาที	5	คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 4 วินาที	4	คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 3 วินาที	3	คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 2 วินาที	2	คะแนน	ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 1 วินาที	1	คะแนน	ไม่ได้ทดสอบ		0 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้ 6 เมตร	10	คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้ 5.5 เมตร	9	คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้ 5 เมตร	8	คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้ 4.5 เมตร	7	คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้ 4 เมตร	6	คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้ 3.5 เมตร	5	คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้ 3 เมตร	4	คะแนน	<p>ทักษะกีฬา</p> <p>P ทักษะ 40 คะแนน</p> <p>1. การรับ-ส่งลูกแฮร์บอลระยะ 4 เมตร จำนวน 10 ครั้ง</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <table border="0"> <tr><td>ได้ 10 ครั้ง</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 9 ครั้ง</td><td>9</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 8 ครั้ง</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 7 ครั้ง</td><td>7</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 6 ครั้ง</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 5 ครั้ง</td><td>5</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 4 ครั้ง</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 3 ครั้ง</td><td>3</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 2 ครั้ง</td><td>2</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 1 ครั้ง</td><td>1</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง</td><td></td><td>0 คะแนน</td></tr> </table> <p>2. การยิงประตูลงเตะกร๊าะระยะห่าง 4 เมตร จำนวน 5 ครั้ง</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <table border="0"> <tr><td>ได้ 5 ครั้ง</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 4 ครั้ง</td><td>9</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 3 ครั้ง</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 2 ครั้ง</td><td>7</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 1 ครั้ง</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง</td><td></td><td>0 คะแนน</td></tr> </table> <p>3. การเตะบอลและหยุดบอลกับคู่ ระยะทาง 4 เมตร จำนวน 10 ครั้ง</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <table border="0"> <tr><td>ได้ 10 ครั้ง</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 9 ครั้ง</td><td>9</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 8 ครั้ง</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 7 ครั้ง</td><td>7</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 6 ครั้ง</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 5 ครั้ง</td><td>5</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 4 ครั้ง</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 3 ครั้ง</td><td>3</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 2 ครั้ง</td><td>2</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้ 1 ครั้ง</td><td>1</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง</td><td></td><td>0 คะแนน</td></tr> </table>	ได้ 10 ครั้ง	10	คะแนน	ได้ 9 ครั้ง	9	คะแนน	ได้ 8 ครั้ง	8	คะแนน	ได้ 7 ครั้ง	7	คะแนน	ได้ 6 ครั้ง	6	คะแนน	ได้ 5 ครั้ง	5	คะแนน	ได้ 4 ครั้ง	4	คะแนน	ได้ 3 ครั้ง	3	คะแนน	ได้ 2 ครั้ง	2	คะแนน	ได้ 1 ครั้ง	1	คะแนน	ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง		0 คะแนน	ได้ 5 ครั้ง	10	คะแนน	ได้ 4 ครั้ง	9	คะแนน	ได้ 3 ครั้ง	8	คะแนน	ได้ 2 ครั้ง	7	คะแนน	ได้ 1 ครั้ง	6	คะแนน	ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง		0 คะแนน	ได้ 10 ครั้ง	10	คะแนน	ได้ 9 ครั้ง	9	คะแนน	ได้ 8 ครั้ง	8	คะแนน	ได้ 7 ครั้ง	7	คะแนน	ได้ 6 ครั้ง	6	คะแนน	ได้ 5 ครั้ง	5	คะแนน	ได้ 4 ครั้ง	4	คะแนน	ได้ 3 ครั้ง	3	คะแนน	ได้ 2 ครั้ง	2	คะแนน	ได้ 1 ครั้ง	1	คะแนน	ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง		0 คะแนน
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 10 วินาที	10	คะแนน																																																																																																																																																																											
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 9 วินาที	9	คะแนน																																																																																																																																																																											
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 8 วินาที	8	คะแนน																																																																																																																																																																											
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 7 วินาที	7	คะแนน																																																																																																																																																																											
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 6 วินาที	6	คะแนน																																																																																																																																																																											
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 5 วินาที	5	คะแนน																																																																																																																																																																											
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 4 วินาที	4	คะแนน																																																																																																																																																																											
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 3 วินาที	3	คะแนน																																																																																																																																																																											
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 2 วินาที	2	คะแนน																																																																																																																																																																											
การลอยตัวปลาตัวคว่ำได้นาน 1 วินาที	1	คะแนน																																																																																																																																																																											
ไม่ได้ทดสอบ		0 คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 10 วินาที	10	คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 9 วินาที	9	คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 8 วินาที	8	คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 7 วินาที	7	คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 6 วินาที	6	คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 5 วินาที	5	คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 4 วินาที	4	คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 3 วินาที	3	คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 2 วินาที	2	คะแนน																																																																																																																																																																											
ลอยตัวปลาตัวหงายได้นาน 1 วินาที	1	คะแนน																																																																																																																																																																											
ไม่ได้ทดสอบ		0 คะแนน																																																																																																																																																																											
การพุ่งจรวดเตะขาได้ 6 เมตร	10	คะแนน																																																																																																																																																																											
การพุ่งจรวดเตะขาได้ 5.5 เมตร	9	คะแนน																																																																																																																																																																											
การพุ่งจรวดเตะขาได้ 5 เมตร	8	คะแนน																																																																																																																																																																											
การพุ่งจรวดเตะขาได้ 4.5 เมตร	7	คะแนน																																																																																																																																																																											
การพุ่งจรวดเตะขาได้ 4 เมตร	6	คะแนน																																																																																																																																																																											
การพุ่งจรวดเตะขาได้ 3.5 เมตร	5	คะแนน																																																																																																																																																																											
การพุ่งจรวดเตะขาได้ 3 เมตร	4	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 10 ครั้ง	10	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 9 ครั้ง	9	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 8 ครั้ง	8	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 7 ครั้ง	7	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 6 ครั้ง	6	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 5 ครั้ง	5	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 4 ครั้ง	4	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 3 ครั้ง	3	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 2 ครั้ง	2	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 1 ครั้ง	1	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง		0 คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 5 ครั้ง	10	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 4 ครั้ง	9	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 3 ครั้ง	8	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 2 ครั้ง	7	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 1 ครั้ง	6	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง		0 คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 10 ครั้ง	10	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 9 ครั้ง	9	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 8 ครั้ง	8	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 7 ครั้ง	7	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 6 ครั้ง	6	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 5 ครั้ง	5	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 4 ครั้ง	4	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 3 ครั้ง	3	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 2 ครั้ง	2	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้ 1 ครั้ง	1	คะแนน																																																																																																																																																																											
ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง		0 คะแนน																																																																																																																																																																											

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย
	<p>การพุ่งจรวดเตชะฯได้ 2.5 เมตร 3 คะแนน</p> <p>การพุ่งจรวดเตชะฯได้ 2 เมตร 2 คะแนน</p> <p>การพุ่งจรวดเตชะฯได้ 1.5 เมตร 1 คะแนน</p> <p>การพุ่งจรวดเตชะฯได้น้อยกว่า 1 เมตร 0 คะแนน</p> <p>4. การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ ระยะทาง 12 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การเตะขา การหายใจ การหมุนแขน โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัตรระยะทางดังนี้</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 12 เมตร 10 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 11 เมตร 9 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 10 เมตร 8 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 9 เมตร 7 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 8 เมตร 6 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 7 เมตร 5 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 6 เมตร 4 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 5 เมตร 3 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 4 เมตร 2 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้ 3 เมตร 1 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งทำฟรีสไตล์ได้น้อยกว่า 3 เมตร 0 คะแนน</p>		<p>4. การเตะบอลตรงเป้าหมายระยะ 4 เมตร จำนวน 10 ครั้ง</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <p>ได้ 10 ครั้ง 10 คะแนน</p> <p>ได้ 9 ครั้ง 9 คะแนน</p> <p>ได้ 8 ครั้ง 8 คะแนน</p> <p>ได้ 7 ครั้ง 7 คะแนน</p> <p>ได้ 6 ครั้ง 6 คะแนน</p> <p>ได้ 5 ครั้ง 5 คะแนน</p> <p>ได้ 4 ครั้ง 4 คะแนน</p> <p>ได้ 3 ครั้ง 3 คะแนน</p> <p>ได้ 2 ครั้ง 2 คะแนน</p> <p>ได้ 1 ครั้ง 1 คะแนน</p> <p>ได้น้อยกว่า 1 ครั้ง 0 คะแนน</p>
	<p>สอบทักษะ 20 คะแนน</p> <p>1. การจับโหม่งเตะขาทำกรรเชียง</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การจับโหม่ง การเตะขา การวางศรียะ โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัตรระยะทางดังนี้</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 12 เมตร 20 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 11 เมตร 18 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 10 เมตร 16 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 9 เมตร 14 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 8 เมตร 12 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 7 เมตร 10 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 6 เมตร 8 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 5 เมตร 6 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 4 เมตร 4 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้ 3 เมตร 2 คะแนน</p> <p>การจับโหม่งเตะขาได้น้อยกว่า 3 เมตร 0 คะแนน</p>		<p>สอบทักษะ 20 คะแนน</p> <p>1. การเลี้ยงบอลไป – กลับ ระยะ 12 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ จับเวลาโดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <p>ใช้เวลา 12 วินาที 20 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 13 วินาที 18 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 14 วินาที 16 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 15 วินาที 14 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 16 วินาที 12 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 17 วินาที 10 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 18 วินาที 8 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 19 วินาที 6 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 20 วินาที 4 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 21 วินาที 2 คะแนน</p> <p>ใช้เวลามากกว่า 22 วินาที 0 คะแนน</p>
ทักษะ ว่ายน้ำ กลุ่มที่ 2	<p>P ทักษะ 40 คะแนน</p> <p>1. การดำน้ำนาน 20 วินาที</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p>	<p>ทักษะ กรีฑา</p>	<p>P ทักษะ 40 คะแนน</p> <p>1. การเข้าที่ออกตัว</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>ปฏิบัติทำการเข้าที่ออกตัว ได้ถูกต้องตามคำสั่ง ดังนี้</p> <p>1.1 คำสั่ง เข้าที่ ปฏิบัติท่าเตรียม นิ่งออกตัว</p> <p>1.2 คำสั่ง ระวัง ปฏิบัติท่ายกสะโพก</p> <p>1.3 คำสั่ง ไป ปฏิบัติท่าพุ่งตัวออกวิ่ง</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 คำสั่ง 10 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 คำสั่ง 8 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 คำสั่ง 6 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติไม่ได้ 0 คะแนน</p>

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย
	<p>ค่าน้ำได้นาน 20 วินาที 10 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำได้นาน 19 วินาที 9 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำ ได้นาน 18 วินาที 8 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำได้นาน 17 วินาที 7 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำได้นาน 16 วินาที 6 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำได้นาน 15 วินาที 5 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำได้นาน 14 วินาที 4 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำได้นาน 13 วินาที 3 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำได้นาน 12 วินาที 2 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำได้นาน 11 วินาที 1 คะแนน</p> <p>ค่าน้ำได้นาน น้อยกว่า 11 วินาที 0 คะแนน</p> <p>2. การลอยตัวน้ำลึกลับ 20 วินาที</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการลอยตัว โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 20 วินาที 10 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 19 วินาที 9 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 18 วินาที 8 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 17 วินาที 7 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 16 วินาที 6 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 15 วินาที 5 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 14 วินาที 4 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 13 วินาที 3 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 12 วินาที 2 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน 11 วินาที 1 คะแนน</p> <p>ลอยตัวน้ำลึกลับได้นาน น้อยกว่า 11 วินาที 0 คะแนน</p> <p>3. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 12 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การเตะขา การหมุนแขน การหายใจ โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัดระยะทางดังนี้</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 12 เมตร 10 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 11 เมตร 9 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 10 เมตร 8 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 9 เมตร 7 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 8 เมตร 6 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 7 เมตร 5 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 6 เมตร 4 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 5 เมตร 3 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 4 เมตร 2 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ 3 เมตร 1 คะแนน</p> <p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ น้อยกว่า 3 เมตร 0 คะแนน</p>		<p>2. การวิ่งระยะสั้น 50 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ</p> <p>ใช้การจับเวลา โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <p>ใช้เวลา 10 วินาที 10 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 11 วินาที 9 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 12 วินาที 8 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 13 วินาที 7 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 14 วินาที 6 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 15 วินาที 5 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 16 วินาที 4 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 17 วินาที 3 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 18 วินาที 2 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 19 วินาที 1 คะแนน</p> <p>ใช้เวลามากกว่า 20 วินาที 0 คะแนน</p> <p>3. การวิ่งข้ามรั้ว 50 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ</p> <p>ใช้การจับเวลา โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <p>ใช้เวลา 12 วินาที 10 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 13 วินาที 9 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 14 วินาที 8 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 15 วินาที 7 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 16 วินาที 6 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 17 วินาที 5 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 18 วินาที 4 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 19 วินาที 3 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 20 วินาที 2 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 21 วินาที 1 คะแนน</p> <p>ใช้เวลามากกว่า 22 วินาที 0 คะแนน</p>

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย																																																																																																					
ทักษะ ว่ายน้ำ กลุ่มที่ 3	<p>4. การพุ่งจรวดทรายเตาทำกรรเชียง ระยะทาง 6 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การเตะขา ลำตัวตรง แขนตรง แขนงอหน้า โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัดระยะทางดังนี้</p> <table border="0"> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>6 เมตร</td><td>10 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>5.5 เมตร</td><td>9 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>5 เมตร</td><td>8 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>4.5 เมตร</td><td>7 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>4 เมตร</td><td>6 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>3.5 เมตร</td><td>5 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>3 เมตร</td><td>4 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>2.5 เมตร</td><td>3 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>2 เมตร</td><td>2 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้</td><td>1.5 เมตร</td><td>1 คะแนน</td></tr> <tr><td>การพุ่งจรวดเตะขาได้น้อยกว่า 1 เมตร</td><td></td><td>0 คะแนน</td></tr> </table> <hr/> <p>สอบทักษะ 20 คะแนน</p> <p>1. จับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียง 12 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การเตะขา การหายใจ การหมุนแขน โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัดระยะทางดังนี้</p> <table border="0"> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>12 เมตร</td><td>20 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>11 เมตร</td><td>18 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>10 เมตร</td><td>16 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>9 เมตร</td><td>14 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>8 เมตร</td><td>12 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>7 เมตร</td><td>10 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>6 เมตร</td><td>8 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>5 เมตร</td><td>6 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>4 เมตร</td><td>4 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้</td><td>3 เมตร</td><td>2 คะแนน</td></tr> <tr><td>การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้น้อยกว่า 3 เมตร</td><td></td><td>0 คะแนน</td></tr> </table> <hr/> <p>P ทักษะ 40 คะแนน</p> <p>1. การลอยตัวน้ำลึก 2 นาที</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ โดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <table border="0"> <tr><td>ลอยตัวได้นาน</td><td>120 วินาที</td><td>10 คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวได้นาน</td><td>108 วินาที</td><td>9 คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวได้นาน</td><td>96 วินาที</td><td>8 คะแนน</td></tr> <tr><td>ลอยตัวได้นาน</td><td>84 วินาที</td><td>7 คะแนน</td></tr> </table>	การพุ่งจรวดเตะขาได้	6 เมตร	10 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้	5.5 เมตร	9 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้	5 เมตร	8 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้	4.5 เมตร	7 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้	4 เมตร	6 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้	3.5 เมตร	5 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้	3 เมตร	4 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้	2.5 เมตร	3 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้	2 เมตร	2 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้	1.5 เมตร	1 คะแนน	การพุ่งจรวดเตะขาได้น้อยกว่า 1 เมตร		0 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	12 เมตร	20 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	11 เมตร	18 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	10 เมตร	16 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	9 เมตร	14 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	8 เมตร	12 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	7 เมตร	10 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	6 เมตร	8 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	5 เมตร	6 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	4 เมตร	4 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	3 เมตร	2 คะแนน	การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้น้อยกว่า 3 เมตร		0 คะแนน	ลอยตัวได้นาน	120 วินาที	10 คะแนน	ลอยตัวได้นาน	108 วินาที	9 คะแนน	ลอยตัวได้นาน	96 วินาที	8 คะแนน	ลอยตัวได้นาน	84 วินาที	7 คะแนน	<p>4 การวิ่งกระโดดไกล</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>ปฏิบัติทำการกระโดดไกลได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ทำเตรียมพร้อมถูกต้อง</li> <li>1.2 ทำท่าทางการวิ่งถูกต้อง</li> <li>1.3 การวางเท้าไม่เกินเส้นเริ่ม</li> <li>1.4 ทำการลงสู่พื้นทรายที่ถูกต้อง</li> <li>1.5 ระยะทางไม่ต่ำกว่า 0.5 เมตร</li> </ol> <table border="0"> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ</td><td>10 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ</td><td>8 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ</td><td>6 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ</td><td>4 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ</td><td>2 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติไม่ถูกต้อง</td><td>0 คะแนน</td></tr> </table> <hr/> <p>สอบทักษะ 20 คะแนน</p> <p>1. การวิ่งผลัด 8 x 50 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ตำแหน่งการยืนตรงตามจุดรับส่งไม้</li> <li>3.2 การรับส่งไม้ถูกต้อง</li> <li>3.3 การจัดระเบียบร่างกายในการวิ่งและการถือไม้ผลัดถูกต้อง</li> <li>3.4 การวิ่งถูกลู่วิ่งผิดกติกา</li> <li>3.5 การออกจากลู่วิ่ง</li> </ol> <table border="0"> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ</td><td>20 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ</td><td>16 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ</td><td>12 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ</td><td>8 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ</td><td>4 คะแนน</td></tr> <tr><td>ปฏิบัติไม่ถูกต้อง</td><td>0 คะแนน</td></tr> </table>	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ	10 คะแนน	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ	8 คะแนน	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ	6 คะแนน	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ	4 คะแนน	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ	2 คะแนน	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง	0 คะแนน	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ	20 คะแนน	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ	16 คะแนน	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ	12 คะแนน	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ	8 คะแนน	ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ	4 คะแนน	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง	0 คะแนน
	การพุ่งจรวดเตะขาได้	6 เมตร	10 คะแนน																																																																																																					
การพุ่งจรวดเตะขาได้	5.5 เมตร	9 คะแนน																																																																																																						
การพุ่งจรวดเตะขาได้	5 เมตร	8 คะแนน																																																																																																						
การพุ่งจรวดเตะขาได้	4.5 เมตร	7 คะแนน																																																																																																						
การพุ่งจรวดเตะขาได้	4 เมตร	6 คะแนน																																																																																																						
การพุ่งจรวดเตะขาได้	3.5 เมตร	5 คะแนน																																																																																																						
การพุ่งจรวดเตะขาได้	3 เมตร	4 คะแนน																																																																																																						
การพุ่งจรวดเตะขาได้	2.5 เมตร	3 คะแนน																																																																																																						
การพุ่งจรวดเตะขาได้	2 เมตร	2 คะแนน																																																																																																						
การพุ่งจรวดเตะขาได้	1.5 เมตร	1 คะแนน																																																																																																						
การพุ่งจรวดเตะขาได้น้อยกว่า 1 เมตร		0 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	12 เมตร	20 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	11 เมตร	18 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	10 เมตร	16 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	9 เมตร	14 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	8 เมตร	12 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	7 เมตร	10 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	6 เมตร	8 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	5 เมตร	6 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	4 เมตร	4 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้	3 เมตร	2 คะแนน																																																																																																						
การจับโคมว่ายน้ำทำกรรเชียงได้น้อยกว่า 3 เมตร		0 คะแนน																																																																																																						
ลอยตัวได้นาน	120 วินาที	10 คะแนน																																																																																																						
ลอยตัวได้นาน	108 วินาที	9 คะแนน																																																																																																						
ลอยตัวได้นาน	96 วินาที	8 คะแนน																																																																																																						
ลอยตัวได้นาน	84 วินาที	7 คะแนน																																																																																																						
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ	10 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ	8 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ	6 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ	4 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ	2 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติไม่ถูกต้อง	0 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ	20 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ	16 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ	12 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ	8 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ	4 คะแนน																																																																																																							
ปฏิบัติไม่ถูกต้อง	0 คะแนน																																																																																																							

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย
	<p>ล่อยตัวได้นาน 72 วินาที 6 คะแนน</p> <p>ล่อยตัวได้นาน 30 วินาที 5 คะแนน</p> <p>ล่อยตัวได้นาน 48 วินาที 4 คะแนน</p> <p>ล่อยตัวได้นาน 36 วินาที 3 คะแนน</p> <p>ล่อยตัวได้นาน 24 วินาที 2 คะแนน</p> <p>ล่อยตัวได้นาน 12 วินาที 1 คะแนน</p> <p>ล่อยตัวได้นาน น้อยกว่า 12 วินาที 0 คะแนน</p> <p>2. การว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ 12 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การเตะขา การหมุนแขน การหายใจ โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัดระยะทางดังนี้</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 12 เมตร 10 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 11 เมตร 9 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 10 เมตร 8 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 9 เมตร 7 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 8 เมตร 6 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 7 เมตร 5 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 6 เมตร 4 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 5 เมตร 3 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 4 เมตร 2 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ 3 เมตร 1 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่าฟรีสไตล์ได้ น้อยกว่า 3 เมตร 0 คะแนน</p> <p>3. ว่ายนํ้าท่ากรรเชียง 12 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การเตะขา การหายใจ การหมุนแขน โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัดระยะทางดังนี้</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 12 เมตร 10 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 11 เมตร 9 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 10 เมตร 8 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 9 เมตร 7 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 8 เมตร 6 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 7 เมตร 5 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 6 เมตร 4 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 5 เมตร 3 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 4 เมตร 2 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้ 3 เมตร 1 คะแนน</p> <p>ว่ายนํ้าท่ากรรเชียงได้น้อยกว่า 3 เมตร 0 คะแนน</p> <p>4. การจับโปมเตะขาท่ากบ 12 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การจับโปม การเตะขา โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัดระยะทางดังนี้</p> <p>การจับโปมเตะขาได้ 12 เมตร 10 คะแนน</p>		



ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย
ทักษะ ยึดหยุ่น	<p>การจับโฟมเตะขาได้ 11 เมตร 9 คะแนน</p> <p>การจับโฟมเตะขาได้ 10 เมตร 8 คะแนน</p> <p>การจับโฟมเตะขาได้ 9 เมตร 7 คะแนน</p> <p>การจับโฟมเตะขาได้ 8 เมตร 6 คะแนน</p> <p>การจับโฟมเตะขาได้ 7 เมตร 5 คะแนน</p> <p>การจับโฟมเตะขาได้ 6 เมตร 4 คะแนน</p> <p>การจับโฟมเตะขาได้ 5 เมตร 3 คะแนน</p> <p>การจับโฟมเตะขาได้ 4 เมตร 2 คะแนน</p> <p>การจับโฟมเตะขาได้ 3 เมตร 1 คะแนน</p> <p>การจับโฟมเตะขาได้น้อยกว่า 3 เมตร 0 คะแนน</p> <hr/> <p>สอบทักษะ 20 คะแนน</p> <p>1. การวายน้ำท่าพริสโตล 25 เมตร</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติ การเตะขา การหายใจ การหมุนแขน โดยแบ่งเป็นเกณฑ์โดยวัตรระยะทางดังนี้</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 25 เมตร 20 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 23 เมตร 18 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 21 เมตร 16 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 19 เมตร 14 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 17 เมตร 12 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 15 เมตร 10 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 13 เมตร 8 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 11 เมตร 6 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 9 เมตร 4 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ 7 เมตร 2 คะแนน</p> <p>วายน้ำท่าพริสโตลได้ น้อยกว่า 5 เมตร 0 คะแนน</p> <hr/>		
	<p>P ทักษะ 40 คะแนน</p> <p>1. ม้วนหน้า</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>ปฏิบัติทำม้วนหน้าได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ ดังนี้</p> <p>1.1 ทำเตรียมพร้อมถูกต้อง</p> <p>1.2 การวางมือถูกต้อง</p> <p>1.3 การจัดระเบียบร่างกายในการม้วนตัว กลิ้งถูกต้อง</p> <p>1.4 ม้วนตัวได้ถูกวิธี</p> <p>1.5 การยืนทรงตัวถูกต้อง</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ 10 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ 8 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ 6 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ 4 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ 2 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติไม่ถูกต้อง 0 คะแนน</p>		

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย
	<p>2. ม้วนหลัง</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>ปฏิบัติท่าม้วนหลังได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ ดังนี้</p> <p>1.1 ท่าเตรียมพร้อมถูกต้อง</p> <p>1.2 การวางมือถูกต้อง</p> <p>1.3 การจัดระเบียบร่างกายในการม้วนตัว กลิ้งถูกต้อง</p> <p>1.4 ม้วนตัวได้ถูกวิธี</p> <p>1.5 การยืนทรงตัวถูกต้อง</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ 10 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ 8 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ 6 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ 4 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ 2 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติไม่ถูกต้อง 0 คะแนน</p> <p>3. หกสามเส้า</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>ปฏิบัติได้ครบ 5 ลักษณะ ดังนี้</p> <p>3.1 ท่าเตรียมพร้อมถูกต้อง</p> <p>3.2 การวางมือถูกต้อง</p> <p>3.3 การลงสู่พื้นถูกต้อง</p> <p>3.4 การจัดระเบียบร่างกายในการทรงตัวถูกต้อง</p> <p>3.5 การยืนทรงตัวถูกต้อง</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ 10 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ 8 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ 6 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ 4 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ 2 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติไม่ถูกต้อง 0 คะแนน</p> <p>4. การต่อตัว 4 – 5 คน</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>สังเกตความถูกต้องของการปฏิบัติและความคิดสร้างสรรค์</p> <p>จับเวลาโดยแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้</p> <p>ใช้เวลา 10 วินาที 10 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 9 วินาที 9 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 8 วินาที 8 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 7 วินาที 7 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 6 วินาที 6 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 5 วินาที 5 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 4 วินาที 4 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 3 วินาที 3 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 2 วินาที 2 คะแนน</p> <p>ใช้เวลา 1 วินาที 1 คะแนน</p>		

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย
	<p>ใช้เวลาน้อยกว่า 1 วินาที 0 คะแนน</p> <p>-----</p> <p>สอบทักษะ 20 คะแนน</p> <p>1. ทำชุด 3 ทำ ต่อเนื่อง</p> <p>    <u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>ปฏิบัติได้ครบ 5 ลักษณะ ดังนี้</p> <p>1.1 ทำเตรียมพร้อมถูกต้อง</p> <p>1.2 เลือกทำทางการเคลื่อนไหวร่างกาย 3 ทำ</p> <p>1.3 ความสมบูรณ์ของท่าและการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่อง</p> <p>1.4 การจัดระเบียบร่างกายในการทรงตัวถูกต้อง</p> <p>1.5 การยืนทรงตัวถูกต้อง</p> <p>    ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 5 ลักษณะ 20 คะแนน</p> <p>    ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 4 ลักษณะ 16 คะแนน</p> <p>    ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 3 ลักษณะ 12 คะแนน</p> <p>    ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 2 ลักษณะ 8 คะแนน</p> <p>    ปฏิบัติได้ถูกต้องครบ 1 ลักษณะ 4 คะแนน</p> <p>    ปฏิบัติไม่ถูกต้อง 0 คะแนน</p>		

