

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
ประมวลการสอน (Course Syllabus)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

รหัสวิชา พ 15121 พลศึกษา 5 ชื่อวิชา กีฬาแฮนด์บอล กีฬาเปตอง กีฬากีฬา กีฬาแบดมินตัน

จำนวน 1 หน่วยกิต

เวลาเรียน 2 คาบ/สัปดาห์

คำอธิบายรายวิชา

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา มีขอบข่ายของเนื้อหาวิชากว้างขวางโดยมีกิจกรรมการเรียนรู้และทักษะกีฬาแฮนด์บอล ทักษะกีฬาเปตอง ทักษะกีฬากีฬา และทักษะกีฬาแบดมินตัน จะประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ และรวมถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนนำความรู้และทักษะกีฬาที่ได้เรียนรู้ ไปพัฒนาทางด้านร่างกาย และก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีทางด้านกีฬา โดยใช้กีฬาเป็นสื่อของการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา รวมทั้งกิจกรรมกีฬายังคงเป็นสื่อในการพัฒนาตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด
2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด
3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
5. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด
6. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม

มาตรฐาน พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ
2. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ.4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เค้าโครงรายวิชา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะกีฬาแฮนด์บอล

- เรื่องที่ 1 ประวัติและคุณค่าทักษะกีฬาแฮนด์บอล
- เรื่องที่ 2 การกายบริหาร
- เรื่องที่ 3 ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
- เรื่องที่ 4 การทรงตัวและการเคลื่อนไหว
- เรื่องที่ 5 การครอบครองลูกบอล
- เรื่องที่ 6 การป้องกันบอล
- เรื่องที่ 7 การส่งบอลแบบต่าง ๆ
- เรื่องที่ 8 การเลี้ยงลูกบอลแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่
- เรื่องที่ 9 การรับ - ส่งบอลแบบเคลื่อนที่
- เรื่องที่ 10 การยิงประตู
- เรื่องที่ 11 การเป็นผู้รักษาประตูและการป้องกัน
- เรื่องที่ 12 การเล่นเกม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะกีฬาเปตอง

- เรื่องที่ 1 ทักษะและคุณค่าของการเล่นกีฬาเปตอง
- เรื่องที่ 2 ทักษะกีฬาเปตองขั้นพื้นฐาน
- เรื่องที่ 3 การจับลูกแบบต่างๆ
- เรื่องที่ 4 การโยนลูกแบบต่างๆ
- เรื่องที่ 5 การเคลื่อนไหวกของแขน
- เรื่องที่ 6 การสร้างความคุ้นเคยกับสนาม
- เรื่องที่ 7 เทคนิควิธีการเล่น
- เรื่องที่ 8 เกมพัฒนาเทคนิค
- เรื่องที่ 9 กติกาและวิธีการแข่งขัน
- เรื่องที่ 10 การแข่งขันประเภทเดี่ยว
- เรื่องที่ 11 การแข่งขันประเภทคู่

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะกรีฑา

- เรื่องที่ 1 ความสำคัญของการออกกำลังกายและกายบริหาร
- เรื่องที่ 2 การเคลื่อนไหวกพื้นฐาน
- เรื่องที่ 3 ประวัติและคุณค่าของทักษะกรีฑา
- เรื่องที่ 4 ทักษะพื้นฐานการสร้างความแข็งแรงและความเร็วโดยการวิ่ง 100 เมตร
- เรื่องที่ 5 การกระโดดไกล
- เรื่องที่ 6 การวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร
- เรื่องที่ 7 การทุ่มน้ำหนัก
- เรื่องที่ 8 การวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร
- เรื่องที่ 9 การวิ่ง 350 เมตร
- เรื่องที่ 10 การขว้างจักร
- เรื่องที่ 11 การวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร
- เรื่องที่ 12 การวิ่งผลัด 4 x 200 เมตร
- เรื่องที่ 13 การกระโดดสูง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะกีฬาแบดมินตัน

- เรื่องที่ 1 ประวัติและความเป็นมาของทักษะกีฬาแบดมินตัน
- เรื่องที่ 2 ทักษะกีฬาแบดมินตันเบื้องต้น
- เรื่องที่ 3 การส่งลูก
- เรื่องที่ 4 การรับลูก
- เรื่องที่ 5 การฝึกทักษะในการเล่นแบดมินตัน
- เรื่องที่ 6 การแข่งขันประเภทเดี่ยว
- เรื่องที่ 7 การแข่งขันประเภทคู่

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กีฬาไทย

- เรื่องที่ 1 ตีจับ
- เรื่องที่ 2 ตีล้อยาง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 กิจกรรมเสริมหลักสูตร

- เรื่องที่ 1 การแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลสู่อาเซียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

- เรื่องที่ 1 ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- เรื่องที่ 2 วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 และการบันทึกผล
- เรื่องที่ 3 ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 กีฬาและการละเล่นอาเซียน

- เรื่องที่ 1 ประเทศกัมพูชา (เป่ายาง)

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
 โครงการสอนระยะยาวกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)
 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคต้น

สัปดาห์	สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด	หัวข้อเนื้อหา/สาระ	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
1	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.2 ป.5/1 พ.4.1 ป.5/5	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะแฮนด์บอล 1. ปฐมนิเทศข้อตกลงเกี่ยวกับการแต่งกาย 2. ระเบียบและสุขปฏิบัติ 3. การวัดและการประเมินผล 4. ความสำคัญของการออกกำลังกาย การกายบริหาร 5. เกมการสร้างสัมพันธ์กลุ่ม หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย 1. ดัชนีมวลกาย 2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า 3. ลูกนั่ง 60 วินาที 4. ดันพื้น 30 วินาที 5. ยืนกระโดดไกล	2	ทำงาน แผ่นพับ กีฬา แฮนด์บอล
2	พ 4.1 ป.5/5 พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/2	หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย 6. วิ่งอ้อมหลัก 7. วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 กิจกรรมเสริมหลักสูตร ฝึกการเป็นผู้นำอบอุ่นร่างกายและคูดาวน์ 1. การเคลื่อนที่ขึ้นพื้นฐาน การสไลด์ วิ่งทางตรง วิ่งอ้อมหลัง วิ่งซิกแซก 2. ประวัติและคุณค่าการเล่นแฮนด์บอล	2	ใบงาน
3	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/2	1. การบริหารร่างกาย 2. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน 3. การทรงตัวและการเคลื่อนไหว 4. การครอบครองลูกบอล 5. การป้องกัน	2	ส่งงาน แผ่นพับ กีฬา แฮนด์บอล

ลำดับ	สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด	หัวข้อเนื้อหา/สาระ	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
4	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/1	1. การกายบริหาร 2. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน 3. การส่งบอลต่าง ๆ - การส่งบอลสองมือระดับอก - สองมือเหนือศีรษะ - ลูกกระดอน - มือเดียวเหนือไหล่	2	
5	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/1	1. การกายบริหาร 2. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน 3. การเลี้ยงลูกบอลอยู่กับที่และเคลื่อนที่ 4. การรับ-ส่งบอลแบบเคลื่อนที่	2	
6	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/3	1. การกายบริหาร 2. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน 3. การยิงประตู - การยิงประตูสองมือ - การยิงประตูมือเดียว 4. ผู้รักษาประตูและป้องกัน	2	
7	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/4	1. การกายบริหาร 2. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน 3. กติกาการแข่งขันและการเล่นทีมแฮนด์บอล 4. การเล่นทีม	2	
8	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/5 พ 3.2 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/4	1. การกายบริหาร 2. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประเมิน - การส่งลูกแบบสองมือระดับอก 30 วินาที - การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ตรง 30 วินาที - การเลี้ยงบอลยิงประตู 3. การแข่งขันแฮนด์บอล	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด	หัวข้อเนื้อหา/สาระ	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
9	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/5 พ 3.2 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/4	การแข่งขันแฮนด์บอล (ต่อ)	2	สอบ ข้อเขียน
10	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.2 ป.5/1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 กีฬาเปตอง - ประวัติและคุณค่าของการเล่นกีฬาเปตอง - ความรู้ทั่วไปและความปลอดภัย - กติกาและวิธีการเล่น	2	ทำงาน แผ่นพับ กีฬาเปตอง
11	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.2 ป.5/2	1. การจับลูกแบบต่างๆ - การจับแบบคว่ำมือ - การจับแบบหงายมือ 2. การโยนลูกแบบต่างๆ - ลูกเสียด - ลูกโค้ง - ลูกหยอด - ท่าครึ่งยืน - ท่าครึ่งนั่ง - ลูกหมุนหรือลูกไซด์	2	ใบงาน
12	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/2	1. การสร้างความคุ้นเคยกับสนาม - แบบสนามหิน - แบบสนามดิน 2. เทคนิควิธีการเล่น - การเข้าบัง - การตีลูก - การเข้าเตะลูก	2	ส่งงาน แผ่นพับ กีฬาเปตอง
13	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.2 ป.5/2	1. เกมพัฒนาเทคนิค - การโยนลูกเข้าห่วงยาง - การโยนลูกเข้าวงกลม - การโยนลูกเข้าเส้นตามระยะที่กำหนด - การยืดแขนก่อนปล่อยลูก - การตีลูกยืด - การปรับสภาพพื้นสนาม	2	

ลำดับ	สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด	หัวข้อเนื้อหา/สาระ	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
14	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/3 พ 3.2 ป.5/4	1. กติกา - ประเภทเดี่ยว - ประเภททีม - การคิดคะแนน 2. รูปแบบการแข่งขันประเภทเดี่ยวและประเภททีม	2	
15	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/3	1. การแข่งขันประเภทเดี่ยว 2. การแข่งขันประเภททีม	2	
16	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/3	1. การแข่งขันประเภทเดี่ยว (ต่อ) 2. การแข่งขันประเภททีม	2	
17	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/4	ประเมิน 1. การโยนลูกโด่งเข้าห่วงยาง จำนวน 5 ลูก ระยะห่าง 5 เมตร 2. การตีลูก จำนวน 5 ลูก ระยะทาง 3 เมตร 3. การโยนลูกเข้าเส้น จำนวน 5 ลูก ระยะ 3 เมตร	2	
18	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/4 พ 3.1 ป.5/5 พ 3.2 ป.5/3	ประเมิน 1. การโยนลูกโด่งเข้าห่วงยาง จำนวน 5 ลูก ระยะห่าง 5 เมตร 4. การตีลูก จำนวน 5 ลูก ระยะทาง 3 เมตร 5. การโยนลูกเข้าเส้น จำนวน 5 ลูก ระยะ 3 เมตร หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กีฬาไทย ตีจับ	2	สอบ ข้อเขียน

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
 โครงการสอนระยะยาวกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)
 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคปลาย

สัปดาห์	สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด	หัวข้อเนื้อหา / สาระ	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
1	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.2 ป.5/1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กีฬากรีฑา 1. ปฐมนิเทศข้อตกลงเกี่ยวกับการแต่งกาย 2. ระเบียบและสุขปฏิบัติ 3. การวัดและการประเมินผล 4. ความสำคัญของการออกกำลังกาย การกายบริหาร 5. เกมการสร้างสัมพันธ์กลุ่ม	2	ทำงานแผ่น พับกีฬา กรีฑา
2	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.1 ป.5/5 พ 3.2 ป.5/2	หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 กิจกรรมเสริมหลักสูตร ฝึกการเป็นผู้นำอบอุ่นร่างกายและคูดาวนั 1. การเคลื่อนที่ขึ้นพื้นฐาน การสไลด์ วิ่งทางตรง วิ่งอ้อมหลัง วิ่งซิกแซก 2. ประวัติและคุณค่ากรีฑา 3. เกมการสร้างสัมพันธ์กลุ่ม	2	ใบงาน
3	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/2	1. การกายบริหาร 2. ทักษะพื้นฐานการสร้างความแข็งแรงและความเร็ว (ด้วยริ้วเล็ก ๆ) 3. การวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร 4. การวิ่ง 100 เมตร	2	ส่งงาน แผ่นพับกีฬา กรีฑา
4	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/2	1. การกายบริหาร 2. ทักษะพื้นฐานการสร้างความแข็งแรงและความเร็ว (ด้วยริ้วเล็ก) 3. การวิ่งข้ามริ้ว 100 เมตร 4. การวิ่ง 350 เมตร	2	
5	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/2	1. การกายบริหาร 2. ทักษะพื้นฐานการสร้างความแข็งแรงและความเร็ว (ด้วยริ้วเล็ก ๆ) 3. ทบทวนการวิ่งข้ามริ้ว 4. การขว้างจักร 5. การทุ่มน้ำหนัก ประเมิน การทุ่มน้ำหนัก 3 ครั้ง	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด	หัวข้อเนื้อหา / สาระ	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
6	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/4	1. การกายบริหาร 2. ทักษะพื้นฐานการสร้างความแข็งแรงและความเร็ว (ด้วยริ้วเล็ก ๆ) 3. การวิ่งผลัด 4 x 200 เมตร 4. การกระโดดสูง	2	
7	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/4	1. การกายบริหาร 2. ทักษะพื้นฐานการสร้างความแข็งแรงและความเร็ว (ด้วยริ้วเล็ก ๆ) 3. ทบทวนการวิ่งกระโดดสูง ประเมิน 1. การวิ่งทางตรง 80 เมตร 2. การวิ่งกระโดดสูง 80 ซม.	2	
8	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/4	1. การกายบริหาร 2. ทักษะพื้นฐานการสร้างความแข็งแรงและความเร็ว (ด้วยริ้วเล็ก ๆ) ประเมิน 1. การวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร	2	
9	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.1 ป.5/5 พ 3.2 ป.5/3 พ 3.2 ป.5/4	1. การกายบริหาร 2. ทบทวนและทำการแก้ตัวหรือเก็บตกที่ค้างสอบ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กีฬาไทย - ตี้อย่าง	2	สอบ ข้อเขียน
10	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.2 ป.5/1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะกีฬาแบดมินตัน 1. ประวัติความเป็นมาของทักษะกีฬาแบดมินตัน 2. มารยาทในการแข่งขันแบดมินตันไทย 3. มารยาทของผู้ชมการแข่งขันแบดมินตัน 4. ข้อตกลงเกี่ยวกับการเรียนแบดมินตัน 5. การวัดและการประเมินผล 6. เกมการเคลื่อนไหว	2	ทำงานแผ่น พับกีฬา แบดมินตัน

สัปดาห์	สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด	หัวข้อเนื้อหา / สาระ	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
11	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.1 ป.5/5 พ 3.2 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/4	1. หลักของการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา 2. ข้อควรระวังในการรักษาความปลอดภัย 3. การสร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์กีฬาแบดมินตัน 4. ทักษะเบื้องต้น- การจับแร็กเก็ต- การบังคับแร็กเก็ต - การตีลูกขนไก่ (หน้ามือ / หลังมือ) - การเคลื่อนไหว - การจับลูกขนไก่ หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 กีฬาและการละเล่นอาเซียน ประเทศกัมพูชา (เป่ายาง)	2	ใบงาน
12	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/2	การส่งลูก - ข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการส่งลูก - ข้อควรระวังในการส่งลูกไม่ให้ผิดพลาด - วิธีการเล่นลูกในการเล่นประเภทเดี่ยว - วิธีการเล่นลูกในการเล่นประเภทคู่ การรับลูก - การรับลูกในการเล่นประเภทเดี่ยวและคู่	2	ส่งงาน แผ่นพับกีฬา แบดมินตัน
13	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/2	เกมพัฒนาเทคนิคในการเล่นแบดมินตัน - ลูกโด่ง - ลูกหยอด - ลูกรับ - ลูกตบ	2	
14	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/4	1. กติกา - ประเภทเดี่ยว - ประเภททีม - การคิดคะแนน 2. รูปแบบการแข่งขันประเภทเดี่ยวและประเภททีม	2	
15	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/4	1. ทำการแข่งขันประเภทเดี่ยว 2. ทำการแข่งขันประเภททีม	2	
16	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/4	การประเมินทักษะ - การเดาะลูกหน้ามือ และหลังมือ - การตีโต้กับคู่ 10 ครั้ง - การเสิร์ฟลูก 10 ลูก	2	

สัปดาห์	สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด	หัวข้อเนื้อหา / สาระ	เวลา (คาบ)	หมายเหตุ
17	พ 3.1 ป.5/1 พ 4.1 ป.5/5	หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย <ol style="list-style-type: none"> 1. ดัชนีมวลกาย 2. นั้งงอตัวไปข้างหน้า 3. ลูก - นั้ง 60 วินาที 4. วิ่ง 600 เมตร 	2	
18	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/5 พ 4.1 ป.5/5 พ 3.2 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/4	หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การทดสอบสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย <ol style="list-style-type: none"> 5. นั้งงอตัวไปข้างหน้า 6. ยืนกระโดดไกล 7. วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กีฬาไทย - ตีจับ	2	สอบ ข้อเขียน

การจัดการเรียนรู้

วิธีการสอน

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

วิธีเรียน

1. การเรียนแบบแข่งขัน (Competitive Learning) เป็นรายบุคคล, กลุ่มเล็ก, และกลุ่มใหญ่
2. การเรียนแบบร่วมมือกัน (Cooperative Learning) ในการฝึกทักษะกลุ่มเล็ก และกลุ่มใหญ่
3. การเรียนแบบเป็นรายบุคคล (Individualistic Learning) เป็นการแก้ไขทักษะที่บกพร่องของนักเรียนในแต่ละบุคคล
4. การเรียนด้วยตนเอง (Self Study Learning) เป็นการฝึกทักษะของนักเรียนแต่ละบุคคล

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อและอุปกรณ์การสอนทักษะ ได้แก่

ทักษะแฮนด์บอล ได้แก่ สนามแฮนด์บอล , ลูกแฮนด์บอล , ประตูแฮนด์บอล
ทักษะกรีฑา ได้แก่ สนามฟุตบอล , ลูกวิ่ง , ไม้ผลัด , รั้ว , เบาะกระโดดสูง
ทักษะแบดมินตัน ได้แก่ ลูกขนไก่ , ไม้แบดมินตัน , สนามแบดมินตัน
ทักษะเปตอง ได้แก่ ลูกเปตอง , ลูกแก่น , สนามเปตอง , ยางรถยนต์
บริษัท สกายบุ๊กส์. แฮนด์บอล. กรุงเทพฯ. พิมพ์ที่ บริษัท สยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด. พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 3.

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. คู่มือการจัดกิจกรรมเกม และการเล่นกลางแจ้งสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ.

ไพวัลย์ ตัณลาพุด. ทักษะและวิธีการสอนแฮนด์บอล, กรุงเทพฯ. 2530.

<http://www.thaigoodview.com/node/3208>

บริษัท สกายบุ๊กส์. แบดมินตัน. กรุงเทพฯ. พิมพ์ที่ บริษัท สยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด. พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 3.

บริษัท สกายบุ๊กส์. กรีฑา. กรุงเทพฯ. พิมพ์ที่ บริษัท สยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด. พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 5.

ธนรัตน์ หงส์เจริญ. แบดมินตัน. กรุงเทพฯ. พิมพ์ที่ บริษัท สยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด. พ.ศ. 2537. พิมพ์ครั้งที่ 1.

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 ตามมาตรฐาน ตัวชี้วัด

1.2 ทักษะกระบวนการ (Process) P 40 คะแนน ประเมินจาก การทดสอบทักษะกีฬา

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

1.3.2 การทำงานเป็นทีม

1.4. พฤติกรรมการเรียน 10 คะแนน ประเมินจาก ลักษณะพฤติกรรมทั่วไปในการเรียน ดังนี้

1.4.1 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 ประมวลและกลั่นกรอง ความรู้	3.1.2 บันทึกความรู้ วิเคราะห์ข้อมูล จาก สิ่งที่เรียนรู้สรุปเป็นองค์ความรู้
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 ใช้อย่าง ประหยัดและคุ้มค่า

3. ลำดับการประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ระดับชั้นประถมศึกษา ได้ดังนี้

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

ข้อที่	หัวข้อ	ตัวชี้วัด	พฤติกรรมบ่งชี้
3	มีวินัย	3.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง ระเบียบข้อบังคับ ของครอบครัว โรงเรียนและสังคม	3.1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ของครอบครัวโรงเรียนและสังคม
4	ใฝ่รู้ใฝ่เรียน	4.1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและ เข้าร่วมกิจกรรม	4.1.1 ตั้งใจเรียน
9	มีสุขนิสัยที่ดี	9.1 มีนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพ	9.1.2 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะ แก่วัยและสุขภาพของตน
10	มีสุขภาพจิตดี	10.2 ใช้ความสามารถทางสติปัญญาและ ความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเต็มศักยภาพ	10.2.1 เชื่อมั่นในตนเองและพึ่งพาตนเอง
11	ใฝ่สันติ	11.2 รู้เท่าทันปัญหา แก้ปัญหาและยุติความ ขัดแย้งด้วยวิธีการที่ไม่รุนแรง	11.2.1 ควบคุมอารมณ์ มีสติ ใช้เหตุผลในการ แก้ปัญหา

5. ลำดับการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ระดับชั้นประถมศึกษา ดังนี้

คุณลักษณะ / ตัวชี้วัด	ภาคต้น		ภาคปลาย
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
ข้อที่ 3 มีวินัย 1.13.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง ระเบียบข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียนและสังคม	✓	✓	✓
ข้อที่ 4 ใฝ่รู้ใฝ่เรียน 4.1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม	✓	✓	✓
ข้อที่ 9 มีสุขนิสัยที่ดี 9.1 มีนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพ			✓
ข้อที่ 10 มีสุขภาพจิตดี 10.2 ใช้ความสามารถทางสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ ได้อย่างเต็มศักยภาพ	✓		
ข้อที่ 11 ใฝ่สันติ 11.2 รู้เท่าทันปัญหา แก้ปัญหาและยุติความขัดแย้งด้วยวิธีการที่ ไม่รุนแรง		✓	

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 ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2555

6.1.1 ขอบเขตการประเมิน

ป.1 – ป.3	ป.4 – ป.6
การอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์และ/หรือสื่อประเภทต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ความรู้ ประสบการณ์และมีประเด็นให้คิดและเขียน บรรยายการถ่ายทอดจากประเด็นที่คิดด้วย ภาษาที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น อ่านสาระความรู้ ที่นำเสนออย่างสนใจ นิยายเรื่องสั้น นิทาน นิยายปรัมปรา	การอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์และ/หรือสื่อประเภทต่างๆ ที่ให้ข้อมูลสาระสนเทศความรู้ประสบการณ์ที่เอื้อให้ผู้อ่านนำไปคติวิเคราะห์แสดงความ คิดเห็นตัดสินใจแก้ปัญหาและถ่ายทอดโดยการ เขียนเป็นความเรียงเชิงสร้างสรรค์ด้วยถ้อยคำที่ ถูกต้องชัดเจน เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร บทความ สุนทรพจน์ คำแนะนำ คำเตือน

6.1.2 ตัวชี้วัด

ป.1 – ป.3	ป.4 – ป.6
1. สามารถอ่านหาประสบการณ์จากสื่อที่ หลากหลาย	1. สามารถอ่านเพื่อหาข้อมูลสารสนเทศ เสริม ประสบการณ์จากสื่อประเภทต่างๆ
2. สามารถอ่านจับประเด็นสำคัญ ข้อเท็จจริง ความคิดเห็นเรื่องที่อ่าน	2. สามารถจับประเด็นสำคัญ เปรียบเทียบ เชื่อมโยงความเป็นเหตุเป็นผลจากเรื่องที่อ่าน
3. สามารถเปรียบเทียบแง่มุมต่างๆ เช่น ข้อดี ข้อเสีย ประโยชน์ โทษ ความเหมาะสม ไม่เหมาะสม	3. สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเรื่องราว เหตุการณ์ของเรื่องที่อ่าน
4. สามารถแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่อ่าน โดยมีเหตุผลประกอบ	4. สามารถแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่อ่านโดยมี เหตุผลสนับสนุน
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 การสังเกต พฤติกรรมของผู้เรียน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลสอบ ได้แก่ แบบฝึกประเมินทักษะกีฬา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลงาน ได้แก่ ใบงาน การอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน
4. เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ แบบทดสอบและเกณฑ์

มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 มี 7 รายการ

1. ดัชนีมวลกาย
2. ลูกนั่ง 60 วินาที
3. ยืนกระโดดไกล
4. ดันพื้น 30 วินาที
5. นั่งอตัวไปข้างหน้า
6. วิ่งอ้อมหลัก
7. วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร

การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 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.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.1 ป.5/5	K ความรู้ (20 คะแนน)	ทักษะแฮนด์บอล - กฎกติกากีฬาแฮนด์บอล (แผ่นพับ) 10คะแนน - ใบงาน ย่อความกีฬาแฮนด์บอล 10 คะแนน	ข้อที่ 1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	พ 3.1 ป.5/1 พ 3.1 ป.5/2 พ 3.1 ป.5/3 พ 3.1 ป.5/4 พ 3.1 ป.5/5	K ความรู้ (20 คะแนน)	ทักษะเปตอง - กฎกติกากีฬาเปตอง (แผ่นพับ) 10 คะแนน - ใบงาน ประโยชน์ของการเล่น กีฬาเปตอง 10 คะแนน	ข้อที่ 2 กิดอย่างมี วิจารณญาณ
พ 3.2 ป.5/1 พ 3.2 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/3 พ 3.2 ป.5/4	P ทักษะ (40 คะแนน)	ทักษะแฮนด์บอล - ส่งบอลสองมือระดับอก30วิ10 คะแนน - ส่งบอลมือเดียวเหนือไหล่ 30วิ10คะแนน - lay-upยิงประตู10 เมตร 3ลูก10คะแนน - เล่นทีม 10 คะแนน		พ 3.2 ป.5/1 พ 3.2 ป.5/2 พ 3.2 ป.5/3 พ 3.2 ป.5/4	P ทักษะ	ทักษะเปตอง - โยนลูกเข้าห่วงยางล้อรถ 10 คะแนน - การตีลูก 10 คะแนน - การโยนลูกเข้าเส้น 10 คะแนน - แข่งขันเป็นทีม 10 คะแนน	
พ 3.2 ป.5/4 พ 4.1 ป.5/5	A เจตคติ (10 คะแนน)	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน		พ 3.2 ป.5/4	A เจตคติ (10 คะแนน)	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน	
	พฤติกรรมกรเรียน (10 คะแนน) * เลือกครั้งละ 2 ข้อ	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน - ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม 5 คะแนน			พฤติกรรมกรเรียน (10 คะแนน) * เลือกครั้งละ 2 ข้อ	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน - ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม 5 คะแนน	
	ก่อนกลางภาค ทดสอบทักษะ (20 คะแนน)	- สอบข้อเขียน 20 คะแนน ทักษะแฮนด์บอล			ก่อนกลางภาค ทดสอบทักษะ (20 คะแนน)	- สอบข้อเขียน 20 คะแนน ทักษะเปตอง	
	อ่าน คิววิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน			อ่าน คิววิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน	

การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 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.5/1	K ความรู้ (20 คะแนน)	ทักษะกรีฑา - กฎกติกากรีฑา (ผ่านพับ) 10 คะแนน - ใบงาน ข่าวกีฬาที่สนใจพร้อมบรรยายภาพ 10 คะแนน	ข้อที่ 3 คิดอย่าง สร้างสรรค์	พ 3.1 ป.5/1	K ความรู้ (20 คะแนน)	ทักษะแบดมินตัน - กฎกติกาแบดมินตัน (ผ่านพับ) 10 คะแนน - ใบงาน วาดภาพระบายสีกีฬาที่สนใจพร้อมบรรยาย 10 คะแนน	ข้อที่ 4 ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ข้อที่ 9 ทำงานเป็น ทีมและสร้าง เครือข่ายได้
พ 3.1 ป.5/2				พ 3.1 ป.5/2			
พ 3.1 ป.5/3				พ 3.1 ป.5/3			
พ 3.1 ป.5/4				พ 3.1 ป.5/4			
พ 3.1 ป.5/5				พ 3.1 ป.5/5			
	P ทักษะ (40 คะแนน)	ทักษะกรีฑา - วิ่งทางตรง 80 เมตร 10 คะแนน - กระโดดไกล 10 คะแนน - วิ่งผลัด 4 x 100 เมตร 10 คะแนน - ทุ่มน้ำหนัก 10 คะแนน		พ 3.2 ป.5/1	P ทักษะ (40 คะแนน)	ทักษะแบดมินตัน - การเดาะลูกหน้ามือ 10 คะแนน - การเดาะลูกหลังมือ 10 คะแนน - การเสิร์ฟลูกหน้ามือ 10 คะแนน - การตีโต้กับคู่ 10 คะแนน	
พ 3.2 ป.5/1				พ 3.2 ป.5/1			
พ 3.2 ป.5/2				พ 3.2 ป.5/2			
พ 3.2 ป.5/3				พ 3.2 ป.5/3			
พ 3.2 ป.5/4				พ 3.2 ป.5/4			
	A เจตคติ (10 คะแนน)	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน		พ 4.1 ป.5/5	A เจตคติ (10 คะแนน)	- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5 คะแนน - การทำงานเป็นทีม 5 คะแนน	
พ 3.2 ป.5/1				พ 3.2 ป.5/1			
พ 3.2 ป.5/2				พ 3.2 ป.5/2			
พ 3.2 ป.5/3				พ 3.2 ป.5/3			
พ 3.2 ป.5/4				พ 3.2 ป.5/4			
	พฤติกรรมกรเรียน (10 คะแนน) * เลือกครั้งละ 2 ข้อ			พ 3.2 ป.5/1	พฤติกรรมกรเรียน (10 คะแนน) * เลือกครั้งละ 2 ข้อ	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน - ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม 5 คะแนน	
พ 3.2 ป.5/2				พ 3.2 ป.5/2			
พ 3.2 ป.5/3				พ 3.2 ป.5/3			
พ 3.2 ป.5/4				พ 3.2 ป.5/4			
พ 3.2 ป.5/5				พ 3.2 ป.5/5			

ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 1 ก่อนปลายภาค	คุณลักษณะ	ตัวชี้วัด	หัวข้อ	ครั้งที่ 2 ปลายภาค	คุณลักษณะ	
	พฤติกรรมกรเรียน (10 คะแนน) * เลือกครั้งละ 2 ข้อ	- การตั้งใจเรียน 5 คะแนน - การแต่งกายและอุปกรณ์ 5 คะแนน - ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม 5 คะแนน				ก่อนปลายภาค ทดสอบทักษะ (20 คะแนน)	- สอบข้อเขียน 20 คะแนน ทักษะเบดมินตัน	
	ก่อนปลายภาค ทดสอบทักษะ (20 คะแนน)	- สอบข้อเขียน 20 คะแนน ทักษะกรีฑา				อ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน	ประเมิน 3 ครั้ง สรุปเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ดีเยี่ยม (3) ดี (2) ผ่าน (1) ไม่ผ่าน (0)	
	อ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน	ใบงาน/ข้อสอบ 10 คะแนน						

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย																																																																																																																																																																			
ทักษะกีฬา แฮนด์บอล	<p>P ทักษะ 40 คะแนน</p> <p>1. การส่งบอลสองมือระดับอก 30 วินาที</p> <p>วิธีการให้คะแนน</p> <table> <tr><td>ส่งบอลได้ 30 ลูกขึ้นไป</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 25 - 29 ลูก</td><td>9</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 24 - 26 ลูก</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 23 - 21 ลูก</td><td>7</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 20 - 18 ลูก</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 17 - 15 ลูก</td><td>5</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 14 - 12 ลูก</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 11 - 9 ลูก</td><td>3</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 8 - 6 ลูก</td><td>2</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 0 - 5 ลูก</td><td>1</td><td>คะแนน</td></tr> </table> <p>2. การส่งบอลมือเดียวเหนือไหล่ตรง 30 วินาที</p> <p>วิธีการให้คะแนน</p> <table> <tr><td>ส่งบอลได้ 30 ลูกขึ้นไป</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 25 - 29 ลูก</td><td>9</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 24 - 26 ลูก</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 23 - 21 ลูก</td><td>7</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 20 - 18 ลูก</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 17 - 15 ลูก</td><td>5</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 14 - 12 ลูก</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 11 - 9 ลูก</td><td>3</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 8 - 6 ลูก</td><td>2</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ส่งบอลได้ 0 - 5 ลูก</td><td>1</td><td>คะแนน</td></tr> </table> <p>3. การเล่นทีม แข่งขันแบบพบกันหมด</p> <p>วิธีการให้คะแนน</p> <table> <tr><td>ชนะเลิศที่ 1</td><td>ได้คะแนน</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ชนะเลิศที่ 2</td><td>ได้คะแนน</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ชนะเลิศที่ 3</td><td>ได้คะแนน</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ชนะเลิศที่ 4</td><td>ได้คะแนน</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> </table> <p>4. การเลี้ยงบอลยิงประตู Lay-Up ระยะทาง 10 เมตร จำนวน 3 ลูก</p> <p>เกณฑ์การให้คะแนน</p> <table> <tr><td>4.1 สังเกตจากการเลี้ยงบอล</td><td></td></tr> <tr><td>4.2 สังเกตจากการ Lay-Up</td><td></td></tr> <tr><td>4.3 สังเกตจากการชว้างประตูทั้ง 3 ลูก</td><td></td></tr> </table>	ส่งบอลได้ 30 ลูกขึ้นไป	10	คะแนน	ส่งบอลได้ 25 - 29 ลูก	9	คะแนน	ส่งบอลได้ 24 - 26 ลูก	8	คะแนน	ส่งบอลได้ 23 - 21 ลูก	7	คะแนน	ส่งบอลได้ 20 - 18 ลูก	6	คะแนน	ส่งบอลได้ 17 - 15 ลูก	5	คะแนน	ส่งบอลได้ 14 - 12 ลูก	4	คะแนน	ส่งบอลได้ 11 - 9 ลูก	3	คะแนน	ส่งบอลได้ 8 - 6 ลูก	2	คะแนน	ส่งบอลได้ 0 - 5 ลูก	1	คะแนน	ส่งบอลได้ 30 ลูกขึ้นไป	10	คะแนน	ส่งบอลได้ 25 - 29 ลูก	9	คะแนน	ส่งบอลได้ 24 - 26 ลูก	8	คะแนน	ส่งบอลได้ 23 - 21 ลูก	7	คะแนน	ส่งบอลได้ 20 - 18 ลูก	6	คะแนน	ส่งบอลได้ 17 - 15 ลูก	5	คะแนน	ส่งบอลได้ 14 - 12 ลูก	4	คะแนน	ส่งบอลได้ 11 - 9 ลูก	3	คะแนน	ส่งบอลได้ 8 - 6 ลูก	2	คะแนน	ส่งบอลได้ 0 - 5 ลูก	1	คะแนน	ชนะเลิศที่ 1	ได้คะแนน	10	คะแนน	ชนะเลิศที่ 2	ได้คะแนน	8	คะแนน	ชนะเลิศที่ 3	ได้คะแนน	6	คะแนน	ชนะเลิศที่ 4	ได้คะแนน	4	คะแนน	4.1 สังเกตจากการเลี้ยงบอล		4.2 สังเกตจากการ Lay-Up		4.3 สังเกตจากการชว้างประตูทั้ง 3 ลูก		<p>ทักษะ กีฬาเปตอง</p> <p>P ทักษะ 40 คะแนน</p> <p>1. การโยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง จำนวน 5 ลูก ระยะห่าง 5 เมตร</p> <p>วิธีการให้คะแนน</p> <table> <tr><td>โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง</td><td>5</td><td>ลูก</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง</td><td>4</td><td>ลูก</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง</td><td>3</td><td>ลูก</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง</td><td>2</td><td>ลูก</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง</td><td>1</td><td>ลูก</td><td>2</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกโค้งเข้าห่วงยางไม่ได้ ให้ทำการแก้ตัวใหม่</td><td>0</td><td></td><td>0</td><td>คะแนน</td></tr> </table> <p>2. การตีลูก ระยะทาง 3 เมตร จำนวน 5 ลูก</p> <p>วิธีการให้คะแนน</p> <table> <tr><td>ตีได้ครบ 5 ลูก</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ตีได้ 4 ลูก</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ตีได้ 3 ลูก</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ตีได้ 2 ลูก</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ตีได้ 1 ลูก</td><td>2</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ตีไม่ได้เลยให้ทำการแก้ตัวใหม่</td><td>0</td><td>คะแนน</td></tr> </table> <p>3. การโยนลูกเข้าเส้น ระยะ 3 เมตร จำนวน 5 ลูก</p> <p>วิธีการให้คะแนน</p> <table> <tr><td>โยนลูกเข้าเส้น 5 ลูก</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกเข้าเส้น 4 ลูก</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกเข้าเส้น 3 ลูก</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกเข้าเส้น 2 ลูก</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกเข้าเส้น 1 ลูก</td><td>2</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>โยนลูกไม่เข้าเส้นเลยให้ทำการแก้ตัวใหม่</td><td>0</td><td>คะแนน</td></tr> </table> <p>4. การเล่นทีม แข่งขันแบบพบกันหมด</p> <p>วิธีการให้คะแนน</p> <table> <tr><td>ชนะเลิศที่ 1</td><td>ได้คะแนน</td><td>10</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ชนะเลิศที่ 2</td><td>ได้คะแนน</td><td>8</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ชนะเลิศที่ 3</td><td>ได้คะแนน</td><td>6</td><td>คะแนน</td></tr> <tr><td>ชนะเลิศที่ 4</td><td>ได้คะแนน</td><td>4</td><td>คะแนน</td></tr> </table> <p>สอบทักษะ 20 คะแนน</p> <p>1. สอบข้อเขียน 20 คะแนน</p>	โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	5	ลูก	10	คะแนน	โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	4	ลูก	8	คะแนน	โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	3	ลูก	6	คะแนน	โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	2	ลูก	4	คะแนน	โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	1	ลูก	2	คะแนน	โยนลูกโค้งเข้าห่วงยางไม่ได้ ให้ทำการแก้ตัวใหม่	0		0	คะแนน	ตีได้ครบ 5 ลูก	10	คะแนน	ตีได้ 4 ลูก	8	คะแนน	ตีได้ 3 ลูก	6	คะแนน	ตีได้ 2 ลูก	4	คะแนน	ตีได้ 1 ลูก	2	คะแนน	ตีไม่ได้เลยให้ทำการแก้ตัวใหม่	0	คะแนน	โยนลูกเข้าเส้น 5 ลูก	10	คะแนน	โยนลูกเข้าเส้น 4 ลูก	8	คะแนน	โยนลูกเข้าเส้น 3 ลูก	6	คะแนน	โยนลูกเข้าเส้น 2 ลูก	4	คะแนน	โยนลูกเข้าเส้น 1 ลูก	2	คะแนน	โยนลูกไม่เข้าเส้นเลยให้ทำการแก้ตัวใหม่	0	คะแนน	ชนะเลิศที่ 1	ได้คะแนน	10	คะแนน	ชนะเลิศที่ 2	ได้คะแนน	8	คะแนน	ชนะเลิศที่ 3	ได้คะแนน	6	คะแนน	ชนะเลิศที่ 4	ได้คะแนน	4	คะแนน
ส่งบอลได้ 30 ลูกขึ้นไป	10	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 25 - 29 ลูก	9	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 24 - 26 ลูก	8	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 23 - 21 ลูก	7	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 20 - 18 ลูก	6	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 17 - 15 ลูก	5	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 14 - 12 ลูก	4	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 11 - 9 ลูก	3	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 8 - 6 ลูก	2	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 0 - 5 ลูก	1	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 30 ลูกขึ้นไป	10	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 25 - 29 ลูก	9	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 24 - 26 ลูก	8	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 23 - 21 ลูก	7	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 20 - 18 ลูก	6	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 17 - 15 ลูก	5	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 14 - 12 ลูก	4	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 11 - 9 ลูก	3	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 8 - 6 ลูก	2	คะแนน																																																																																																																																																																				
ส่งบอลได้ 0 - 5 ลูก	1	คะแนน																																																																																																																																																																				
ชนะเลิศที่ 1	ได้คะแนน	10	คะแนน																																																																																																																																																																			
ชนะเลิศที่ 2	ได้คะแนน	8	คะแนน																																																																																																																																																																			
ชนะเลิศที่ 3	ได้คะแนน	6	คะแนน																																																																																																																																																																			
ชนะเลิศที่ 4	ได้คะแนน	4	คะแนน																																																																																																																																																																			
4.1 สังเกตจากการเลี้ยงบอล																																																																																																																																																																						
4.2 สังเกตจากการ Lay-Up																																																																																																																																																																						
4.3 สังเกตจากการชว้างประตูทั้ง 3 ลูก																																																																																																																																																																						
โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	5	ลูก	10	คะแนน																																																																																																																																																																		
โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	4	ลูก	8	คะแนน																																																																																																																																																																		
โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	3	ลูก	6	คะแนน																																																																																																																																																																		
โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	2	ลูก	4	คะแนน																																																																																																																																																																		
โยนลูกโค้งเข้าห่วงยาง	1	ลูก	2	คะแนน																																																																																																																																																																		
โยนลูกโค้งเข้าห่วงยางไม่ได้ ให้ทำการแก้ตัวใหม่	0		0	คะแนน																																																																																																																																																																		
ตีได้ครบ 5 ลูก	10	คะแนน																																																																																																																																																																				
ตีได้ 4 ลูก	8	คะแนน																																																																																																																																																																				
ตีได้ 3 ลูก	6	คะแนน																																																																																																																																																																				
ตีได้ 2 ลูก	4	คะแนน																																																																																																																																																																				
ตีได้ 1 ลูก	2	คะแนน																																																																																																																																																																				
ตีไม่ได้เลยให้ทำการแก้ตัวใหม่	0	คะแนน																																																																																																																																																																				
โยนลูกเข้าเส้น 5 ลูก	10	คะแนน																																																																																																																																																																				
โยนลูกเข้าเส้น 4 ลูก	8	คะแนน																																																																																																																																																																				
โยนลูกเข้าเส้น 3 ลูก	6	คะแนน																																																																																																																																																																				
โยนลูกเข้าเส้น 2 ลูก	4	คะแนน																																																																																																																																																																				
โยนลูกเข้าเส้น 1 ลูก	2	คะแนน																																																																																																																																																																				
โยนลูกไม่เข้าเส้นเลยให้ทำการแก้ตัวใหม่	0	คะแนน																																																																																																																																																																				
ชนะเลิศที่ 1	ได้คะแนน	10	คะแนน																																																																																																																																																																			
ชนะเลิศที่ 2	ได้คะแนน	8	คะแนน																																																																																																																																																																			
ชนะเลิศที่ 3	ได้คะแนน	6	คะแนน																																																																																																																																																																			
ชนะเลิศที่ 4	ได้คะแนน	4	คะแนน																																																																																																																																																																			

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ต่อ)

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย	
ทักษะกรีฑา	ปฏิบัติได้ครบตามข้อ 1, 2 และ 3 ได้ 10 คะแนน ปฏิบัติได้ครบตามข้อ 2 ข้อ 8 คะแนน ปฏิบัติได้ครบตามข้อ 1 ข้อ 6 คะแนน ปฏิบัติไม่ได้ครบตามข้อที่กำหนด 0 คะแนน	ทักษะกีฬา แบดมินตัน	P ทักษะ 40 คะแนน 1. การเตะลูกแบบหน้ามือ 10 ครั้ง 2. การเตะลูกแบบหลังมือ 10 ครั้ง วิธีการให้คะแนน เตะลูกได้ 10 ครั้ง 10 คะแนน เตะลูกได้ 9 ครั้ง 9 คะแนน เตะลูกได้ 8 ครั้ง 8 คะแนน เตะลูกได้ 7 ครั้ง 7 คะแนน เตะลูกได้ 6 ครั้ง 6 คะแนน เตะลูกได้ 5 ครั้ง 5 คะแนน เตะลูกได้ 5 ครั้ง 5 คะแนน เตะลูกได้ 4 ครั้ง 4 คะแนน เตะลูกได้ 3 ครั้ง 3 คะแนน เตะลูกได้ น้อยกว่า 3 ครั้ง ให้ทำการแก้ตัวใหม่	
	สอบทักษะ 20 คะแนน 1. สอบข้อเขียน 20 คะแนน		3. การตีโต้กับคู่ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง วิธีการให้คะแนน ตีโต้กับคู่ได้ 10 ครั้ง 10 คะแนน ตีโต้กับคู่ได้ 9 ครั้ง 9 คะแนน ตีโต้กับคู่ได้ 8 ครั้ง 8 คะแนน ตีโต้กับคู่ได้ 7 ครั้ง 7 คะแนน ตีโต้กับคู่ได้ 6 ครั้ง 6 คะแนน ตีโต้กับคู่ได้ 5 ครั้ง 5 คะแนน ตีโต้กับคู่ได้ 4 ครั้ง 4 คะแนน ตีโต้กับคู่ได้ 3 ครั้ง 3 คะแนน ตีโต้กับคู่ได้ น้อยกว่า 3 ครั้ง ให้ทำการแก้ตัวใหม่	
	P ทักษะ 40 คะแนน 1. วิ่งทางตรง 80 เมตร วิธีการให้คะแนน		4. การส่งลูกหน้ามือ 10 ลูก (เสิร์ฟลูก) วิธีการให้คะแนน การส่งลูกได้ 10 ครั้ง 10 คะแนน การส่งลูกได้ 9 ครั้ง 9 คะแนน การส่งลูกได้ 8 ครั้ง 8 คะแนน การส่งลูกได้ 7 ครั้ง 7 คะแนน การส่งลูกได้ 6 ครั้ง 6 คะแนน การส่งลูกได้ 5 ครั้ง 5 คะแนน การส่งลูกได้ 4 ครั้ง 4 คะแนน การส่งลูกได้ 3 ครั้ง 3 คะแนน การส่งลูกได้ น้อยกว่า 3 ครั้ง ให้ทำการแก้ตัวใหม่	
	ชาย		หญิง	
	วิ่ง 80 เมตร เวลาน้อยกว่า 21		น้อยกว่า 23 วินาที 10 คะแนน	
	วิ่ง 80 เมตร เวลา 22 - 21		24 - 23 วินาที 9 คะแนน	
	วิ่ง 80 เมตร เวลา 24 - 23		26 - 25 วินาที 8 คะแนน	
	วิ่ง 80 เมตร เวลา 26 - 25		28 - 27 วินาที 7 คะแนน	
	วิ่ง 80 เมตร เวลา 28 - 27		30 - 29 วินาที 6 คะแนน	
	วิ่ง 80 เมตร เวลา 30 - 29		32 - 31 วินาที 5 คะแนน	
วิ่ง 80 เมตร เวลา 32 - 31	34 - 33 วินาที 4 คะแนน			
วิ่ง 80 เมตร เวลา 33 - 34	35 - 36 วินาที 3 คะแนน			
วิ่ง 80 เมตร เวลา 36 - 35	37 - 38 วินาที 2 คะแนน			
วิ่ง 80 เมตร เวลา 37 วินาทีขึ้นไป	39 วินาทีขึ้นไป 1 คะแนน			
2. กระโดดไกล เกณฑ์การให้คะแนน				
1. สังเกตจากการปฏิบัติในภาพรวม 2. สังเกตจากการทำทางการวิ่งอย่างถูกต้อง 3. สังเกตจากการกระโดดลงบ่อทรายอย่างสมบูรณ์				
ปฏิบัติได้ครบตามข้อ 1, 2 และ 3 ได้ 10 คะแนน ปฏิบัติได้ครบตามข้อ 2 ข้อ 8 คะแนน ปฏิบัติได้ครบตามข้อ 1 ข้อ 6 คะแนน ปฏิบัติไม่ได้ครบตามข้อที่กำหนด 0 คะแนน				
3. การวิ่งผลัด 4 x 100 เกณฑ์การให้คะแนน				
4. สังเกตจากการปฏิบัติในภาพรวม 5. สังเกตจากการทำทางการวิ่งอย่างถูกต้อง 6. สังเกตจากการวิ่งส่งไม้ผลัด				

กิจกรรม	ภาคต้น	กิจกรรม	ภาคปลาย
	<p>ปฏิบัติได้ครบตามข้อ 1 , 2 และ 3 ได้ 10 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ครบตามข้อ 2 ข้อ 8 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติได้ครบตามข้อ 1 ข้อ 6 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติไม่ได้ครบตามข้อที่กำหนด 0 คะแนน</p> <p>4. การพุ่มน้ำหนัก ตามระยะและท่าทางการพุ่มอย่างถูกต้อง จำนวน 3 ครั้ง</p> <p><u>วิธีการให้คะแนน</u></p> <p>ระยะ 3 เมตรขึ้นไป ปฏิบัติถูกต้อง 10 คะแนน</p> <p>ระยะ 2 เมตร ปฏิบัติถูกต้อง 8 คะแนน</p> <p>ระยะ 2 เมตร ปฏิบัติไม่ถูกต้อง 6 คะแนน</p> <p>ระยะ 1 เมตร ปฏิบัติถูกต้อง 4 คะแนน</p> <p>ระยะ 1 เมตร ปฏิบัติไม่ถูกต้อง 2 คะแนน</p> <p>ระยะต่ำกว่านั้นให้ทำการแก้ตัวใหม่จนสำเร็จ หรือ 0 คะแนน</p> <p>สอบทักษะ 20 คะแนน</p> <p>1. สอบข้อเขียน 20 คะแนน</p>		<p>สอบทักษะ 20 คะแนน</p> <p>1. สอบข้อเขียน 20 คะแนน</p>