

แผนการจัดกิจกรรมประจำฐานการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ฐานศูนย์การเรียนรู้ “คนรักสุขภาพ”
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สถานที่ตั้งฐานการเรียนรู้

สระว่ายน้ำโรงเรียนปากเกร็ด

รายชื่อครูแกนนำประจำฐานการเรียนรู้

- นางสาวสมพร พรหมรักษา
- นางสาวขวัญจิรา ทวีเลิศ
- นายณวัฒน์ ศิขรินทร์
- นายวุฒินันท์ พรหมนัส
- นางสาวปุณณานิดา กุลจันทร์ไพบูลย์
- นายเสรี อู่สำหดี
- นายศิวกร พรประภาเกษตร
- นายพลิชฐ์ เชื้อฉิม
- นายนำโชค สุขวิชา
- นายประสาน ปินนิล
- นายสมศักดิ์ จันทร์ใบเล็ก
- นางสาวญานิน สารพงษ์

รายนามนักเรียนแกนนำประจำฐานการเรียนรู้

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| ๑. นางสาวปานระพี ศรีแก้ว | ม. ๕/๗ ดาบไทย |
| ๒. นาย. สรายุทธ์ ธงกิ่ง | ม. ๔/๔ ดาบไทย |
| ๓. นายอริศ ตระกูลมีนิก | ม. ๕/๕ กรีธา |
| ๔. นาย.ศุภชัย พงษ์เพ็ง | ม. ๔/๖ กรีธา |
| ๕. นางสาวทิวาพร ทองดี | ม. ๔/๘ คีตะมวยไทย |
| ๖. นางสาวพิมพ์พิษา อัญทปัญญา | ม. ๕/๔ คีตะมวยไทย |
| ๗. นางสาวธันชพร บุตรวิเศษ | ม. ๕/๔ คีตะมวยไทย |
| ๘. นาย กรปพน แข็งขัน | ม. ๖/๒ แอโรบิก |
| ๙. น.ส.นันทเลิศ รักเย็น | ม. ๖/๔ แอโรบิก |
| ๑๐. นางสาวรัตน์ปภา ปามุทา | ม. ๖/๘ เทเบิลเทนนิส |
| ๑๑. เด็กชายกรวรรค์ นรรัตน์ | ม. ๒/๒ เทเบิลเทนนิส |

ความคิดรวบยอด/ข้อมูลความรู้

การเรียนรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในฐานการเรียนรู้คนรักสุขภาพ ปลูกฝังให้นักเรียนทุกระดับชั้นเกิดความตระหนัก การมีสุขภาพที่ดี จากการฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ มีความรู้ ความเข้าใจเทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา และมีจิตใจปลูกฝังคุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ส่งผลให้นักเรียนเกิดความชอบ เล่นเล่นกีฬาที่ประหยัด อดออม มีเหตุผล สร้างภูมิคุ้มกันความรู้มาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จนดำเนินอยู่อย่างพอเพียงตามแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

วัตถุประสงค์ของฐานการเรียนรู้ (นักเรียนเกิด K P A)

๑. เพื่อให้มีนักเรียนความรู้ เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้กับหลักการฝึกออกกำลังกาย ทักษะกีฬารูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา และสามารถถอดบทเรียน ๒ ๓ ๔ ได้อย่างถูกต้อง
๒. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ ปฏิบัติการฝึกออกกำลังกาย ทักษะกีฬารูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา จนดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง
๓. นักเรียนเกิดความตระหนักการมีสุขภาพที่ดีจากการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้กับหลักการฝึกกีฬา และมีจิตใจคุณธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

สาระการเรียนรู้

ประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา จนเป็นวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน

ประโยชน์จากการใช้ฐานการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความรู้เรื่องการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ไปประยุกต์ใช้กับการฝึกกีฬา ออกกำลังกาย ทักษะรูปแบบต่างๆ กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ นำสู่ความสำเร็จ
๒. นักเรียนสามารถนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ไปประยุกต์ใช้ปฏิบัติเรื่องการฝึกออกกำลังกาย ทักษะกีฬารูปแบบต่างๆ กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา ได้ถูกต้อง
๓. นักเรียนเกิดความตระหนักการมีสุขภาพที่ดีจากการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้กับฝึกกีฬา และจิตใจความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย จนเป็นวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน

วิธีการใช้ฐานการเรียนรู้

ขั้นนำ

๑. ทบทวนความรู้เดิม ตรวจสอบความพร้อมในการเรียน ชักถามปัญหาและแนวทางการแก้ไข
๒. สร้างบรรยากาศความสนใจโดยการดูวีดิทัศน์ เรื่อง เล่นกีฬาอย่างพอเพียง เรียงมาซึ่งความสำเร็จ จากนั้นสนทนาชักถามเรื่องที่ได้ดูไปแล้ว
๓. อธิบายความรู้เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง การฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา จนเกิดความสำเริงในชีวิต

ขั้นสอน

๔. ครูแจกรุ่นมือการใช้ฐาน ใบความรู้ เกี่ยวกับกรอบแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา
๕. ให้นักเรียนทุกคนศึกษาข้อมูลจากฐาน เกี่ยวกับกรอบแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา เป็นบูรณาการเรียนรู้พัฒนาสู่ชีวิตจริง ซึ่งมี ๓ เรื่อง คือ ๑. กีฬาที่ประสบความสำเร็จ ๒.ทัศนคติของนักเรียนที่เลือกเล่นกีฬานั้นๆ แล้วสำเริง จากการใช้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๓.ประโยชน์จากการเล่นกีฬาตามเศรษฐกิจพอเพียง
๖. นักเรียนฝึกการถอดบทเรียน 2 3 4 ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ชื่อใบงานว่า เล่นกีฬาอย่างพอเพียง เรียงมาซึ่งความสำเร็จ

ขั้นสรุป

๗. นักเรียนร่วมกันอภิปรายการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
๘. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง กีฬาแห่งความสำเร็จ

สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ เรื่อง เล่นกีฬาอย่างพอเพียง เรียงมาซึ่งความสำเร็จ
2. คู่มือการใช้ฐาน
๓. ใบความรู้ เกี่ยวกับกรอบแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงการฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา
๔. ใบงานการถอดบทเรียน 2 3 4

ผลผลิต/ชิ้นงาน

๑. ใบงานการถอดบทเรียน 2 3 4
๒. อุปกรณ์การใช้ฝึกออกกกำลังกายแบบพอเพียง อุปกรณ์ 1 อย่าง แต่ประโยชน์หลายอย่าง

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
1. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	การสังเกต	แบบสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม	ระดับดีขึ้นไป (ร้อยละ 70)
2. ชิ้นงาน/ผลงาน	การประเมินจากใบกิจกรรม	แบบประเมินชิ้นงาน	ระดับดีขึ้นไป (ร้อยละ 70)
3. คุณลักษณะพอเพียง	การสังเกต	แบบประเมินคุณลักษณะพอเพียง	ระดับดีขึ้นไป (ร้อยละ 70)
4. พฤติกรรมด้านทักษะ	การตอบคำถาม	แบบคำถาม	ผ่าน/ไม่ผ่าน

การถอดบทเรียน 2 : 3 : 4 จากฐานการเรียนรู้

ความรู้ที่ผู้เรียนต้องมีก่อน	คุณธรรมของผู้เรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ	
<p>๑. ขั้นตอนการออกกำลังกาย WEC</p> <p>๒. หลักการออกกำลังกาย FITT</p> <p>๓. ทักษะชนิดกีฬารูปแบบต่างๆ</p> <p>๔. กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา</p> <p>๕. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง</p>	<p>๑. มีวินัยในตนเอง มีความมุ่งมั่น รับผิดชอบ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ในการฝึกทักษะกีฬาจนชำนาญ</p> <p>๒. มีจิตใจ น้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย</p>	
พอประมาณ	มีเหตุผล	มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
<p>๑. เลือกเล่นกีฬาที่ตนถนัดตามที่โรงเรียนสนับสนุน</p> <p>๒. มีสถานที่พร้อมอยู่แล้ว</p> <p>๓. มีบุคลากรอยู่แล้ว</p> <p>๔. มีอุปกรณ์อยู่แล้ว</p> <p>๕. ผู้เรียนสามารถแบ่งเวลาได้เหมาะสมกับกิจกรรมและภาระงาน</p> <p>๖. ผู้เรียนใช้ฐานการเรียนรู้อย่างคุ้มค่า</p>	<p>๑. ในโรงเรียนส่งเสริมมีความพร้อมสนับสนุนทุกด้านจึงไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายเอง</p> <p>๒. มีสถานที่และสภาพแวดล้อมเอื้ออำนวยในการฝึก</p> <p>๓. มีบุคลากรที่มีคุณค่ามีความถนัดกีฬาโดยเฉพาะ</p> <p>๔. อุปกรณ์พร้อมใช้และประยุกต์ใช้หลากหลาย</p> <p>๕. การจัดสรรเวลาในการรับผิดชอบต่อหน้าที่อย่างเหมาะสม</p>	<p>๑. เล่นกีฬาทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ไม่ต้องเสียเงินกับการเจ็บป่วย</p> <p>๒. เรียนรู้ การมีวินัย มีความมุ่งมั่น รับผิดชอบ ใฝ่รู้ใฝ่เรียนฝึกฝนจนไปแข่งขันได้รับรางวัลมากมายผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษาต่อพร้อมทุนการศึกษา ช่วยลดค่าใช้จ่ายที่จำเป็นได้</p> <p>๓. เล่นกีฬา ได้มีสัมพันธ์มิตรอันดีงาม อาจเป็นช่องทางการแสดงศักยภาพสู่โอกาสต่างๆ ที่ซึ่งนำมาแห่งรายได้เลี้ยงชีพ (เช่น) พัฒนาสู่กีฬาอาชีพมีเงินเดือนไว้ใช้ เพิ่มเติมจากชีพหลัก</p>

ด้าน/องค์ความรู้	สมดุคและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุประสงค์	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	- ความรู้ในการเลือกใช้อุปกรณ์ในการฝึกเล่นกีฬาอย่างถูกต้องเหมาะสม	- มีความรู้ในการฝึกเล่นกีฬาร่วมกันเป็นกลุ่ม	- มีความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนจัดการฝึกเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาวะการณ์	- มีความรู้เรื่องกฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬาและแข่งขัน
ด้าน/องค์ความรู้	สมดุคและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
วัตถุประสงค์	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม	
ทักษะ	- ใช้อุปกรณ์ในการฝึกเล่นกีฬาอย่างถูกวิธีประหยัดและคุ้มค่า	- ปฏิบัติการฝึกเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	- ปฏิบัติการฝึกเล่นกีฬาเหมาะสมสอดคล้องกับสภาวะการณ์	- ปฏิบัติการเคารพกฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬาและแข่งขัน
ค่านิยม	- เห็นคุณค่าของวัสดุอุปกรณ์ในการฝึกกีฬาอย่างคุ้มค่า	- ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อการฝึกเล่นกีฬาในกลุ่ม - ยอมรับความคิดเห็นต่อสมาชิกในกลุ่ม	- เห็นคุณค่าในการนำแบบฝึกมาปรับใช้ให้เหมาะสมตามสภาวะการณ์	- เห็นคุณค่าในการเคารพกฎ กติกา มารยาทในการฝึกเล่นกีฬาและแข่งขัน