

(43)

2.6) ปัญหาที่พบ คือ

- 2.6.1 ความสมบูรณ์ของเนื้อหา
- 2.6.2 ความประณีตของผลงาน
- 2.6.3 การส่งงานไม่ตรงตามกำหนดเวลา

2.7) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำการประเมินผล

- 2.7.1 รูปเล่ม: ควรพิจารณาจากองค์ประกอบ 3 รายการ คือ
 - 2.7.1.1 ส่วนที่ 1 คือ ปกหน้า, คำนว้, สารบัญ,
 - 2.7.1.2 ส่วนที่ 2 คือ สารสำคัญของเนื้อหา
 - 2.7.1.3 ส่วนที่ 3 คือ เอกสารอ้างอิง หรือบรรณานุกรม
- 2.7.2 เนื้อหา: ควรพิจารณาจากองค์ประกอบ 3 รายการ คือ
 - 2.7.2.1 หลักความปลอดภัยของกีฬานันทาสติค
 - 2.7.2.2 การใช้อุปกรณ์ของกีฬานันทาสติค
 - 2.7.2.3 มารยาทการเล่นกีฬานันทาสติค
- 2.7.3 วิธีการประเมินผลงาน : ควรดำเนินการดังนี้
 - 2.7.3.1 คัดเลือกประเภทของผลงานจากสภาพโคชรวมของผลงาน และพิจารณาแบ่งออกเป็น 3-5 กลุ่ม
 - 2.7.3.2 เรียงลำดับผลงานของแต่ละกลุ่มโดยพิจารณาจากรายการประเมินผลและเกณฑ์การให้คะแนน
 - 2.7.3.3 เรียงลำดับของผลงานทั้งหมดแล้วตัดสินผลงานแต่ละกลุ่ม
- 2.7.4 ควรใช้วิธีการประเมินผลจากการปฏิบัติจริงของนักเรียนร่วมด้วย

(44)

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่ 3

- 3.1) จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อบอกและปฏิบัติการลอกกำลังกาชตลอดจนการบริหารกาชได้
- 3.2) คำชี้แจง ให้นักเรียนทำการทดสอบโดยปฏิบัติจริงเป็นกลุ่ม ตามรายการดังนี้
- 3.2.1 การบริหารขา
- 3.2.2 การบริหารแขน
- 3.2.3 การบริหารลำตัว
- 3.3) เครื่องมือประเมินผล

แบบประเมินผลการบริหารกาช				
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มที่..... โรงเรียน				
รายการประเมินผล	ระดับคุณภาพ			
	0	1	2	3
1. ทำบริหารขา 2. ทำบริหารแขน 4. ทำบริหารลำตัว 5. ความสมบูรณ์ของท่า 6. ความตั้งใจของการปฏิบัติ 7. ความต่อเนื่องของการปฏิบัติ 8. ความพร้อมเพรียงของการปฏิบัติ				
<u>เกณฑ์การให้คะแนน</u> 0 = ไม่ปฏิบัติ, 1 = พอใช้, 2 = ดี, 3 = ดีมาก				

(45)

3.4) เกณฑ์การประเมินผล

19 - 24	คะแนน	หมายถึง	ผลการปฏิบัติระดับ ดี
14 - 18	คะแนน	หมายถึง	ผลการปฏิบัติระดับ ปานกลาง
0 - 13	คะแนน	หมายถึง	ผลการปฏิบัติระดับ ควรแก้ไข

3.5) ปัญหาที่พบ คือ

- 3.5.1 ระยะเวลาของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนค่อนข้างน้อย
- 3.5.2 นักเรียนบางส่วนไม่มีทักษะบริหารก่อนและหลังการฝึกทักษะปฏิบัติ
- 3.5.3 การฝึกปฏิบัติไม่ต่อเนื่องตามลำดับขั้นตอน

3.6) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำการประเมินผล

- 3.6.1 ควรพิจารณาทำทางจากความถูกต้องของลักษณะการปฏิบัติ
- 3.6.2 ควรพิจารณาความพร้อมเพรียงของการปฏิบัติ
- 3.6.3 ควรประเมินการปฏิบัติได้จากการสังเกตพฤติกรรมก่อนและหลังเรียน
- 3.6.4 ควรกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการบริหารกายก่อนการเล่นกีฬา
- 3.6.5 ควรให้นักเรียนเข้าใจ และรู้วิธีการบริหารกายจนเป็นนิสัย

(47)

4.4) เกณฑ์ประเมินผล :

ช่วงคะแนน	16-20	คะแนน	หมายถึง	สมรรถภาพระดับ ดี (ร้อยละ 80)
ช่วงคะแนน	10-15	คะแนน	หมายถึง	สมรรถภาพระดับ ปานกลาง
ช่วงคะแนน	0-9	คะแนน	หมายถึง	สมรรถภาพระดับ ควรปรับปรุง

4.5) ปัญหาที่พบ คือ

4.5.1 ขาดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

4.5.2 ขาดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง และขา

4.6) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำการประเมินผล

4.6.1 ควรชี้แจงรายละเอียดของการทดสอบแต่ละกิจกรรม

4.6.2 การทดสอบควรจัดเป็นฐานเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว

4.6.3 ควรให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินผลด้วยตนเอง

4.6.4 อาจจะปรับเปลี่ยนกิจกรรมการทดสอบได้ตามความเหมาะสม

(48)

4.1 ดันพื้น (Floor Push-up)

- 4.1.1) จุดประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่
- 4.1.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ : เบาะหรือพื้นที่เรียบ
- 4.1.3) วิธีการทดสอบ

นักเรียนชาย : นอนคว่ำหน้า คอว่ามือ ปลายนิ้วเหยียดไปข้างหน้าและปลายเท้า
รับน้ำหนัก แขนตรง เมื่อได้รับสัญญาณ "เริ่ม" ให้ยุบข้อลงให้หน้าอกถึงพื้นมากที่สุด
แล้วดันข้อขึ้นมาสู่ท่าเริ่มต้นและปฏิบัติให้ได้มากที่สุด บันทึกครั้งที่ปฏิบัติได้ "ถูกต้อง"

นักเรียนหญิง : นอนคว่ำหน้า คอว่ามือ ปลายนิ้วเหยียดไปข้างหน้าให้เข้าทั้งสอง
รับน้ำหนัก ปลายเท้ายกขึ้นไม่ให้สัมผัสพื้น แขนตรง เมื่อได้รับสัญญาณ "เริ่ม" ให้
ยุบข้อลงให้หน้าอกถึงพื้นมากที่สุด แล้วดันข้อขึ้นมาสู่ท่าเริ่มต้นโดยให้ปฏิบัติได้มากที่สุด
บันทึกครั้งที่ปฏิบัติได้ "ถูกต้อง"

4.1.4) เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน	เกณฑ์การพิจารณา		คะแนน
	ชาย	หญิง	
4	20 ครั้ง ขึ้นไป	22 ครั้ง ขึ้นไป	4
3	17 - 19 ครั้ง	18 - 21 ครั้ง	3
2	14 - 16 ครั้ง	15 - 17 ครั้ง	2
1	11 - 13 ครั้ง	12 - 14 ครั้ง	1
0	ต่ำกว่า 11 ครั้ง	ต่ำกว่า 12 ครั้ง	0

(49)

4.2 สั้นกระโดดไกล (Standing Broad Jump)

4.2.1) จุดประสงค์ เพื่อวัดกำลังกล้ามเนื้อขา

4.2.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ

4.2.2.1 เบาะหรือพื้นที่เรียบ

4.2.2.2 เทปวัดระยะทาง

4.2.3) วิธีการทดสอบ

ให้ผู้ทดสอบยืนหลังเส้นเริ่มแรกเท้าทั้งสองให้ห่างพอสมควรเตรียมพร้อมที่จะกระโดดเมื่อได้รับสัญญาณ "เริ่ม" ให้กระโดดด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกันไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดและลงพื้นด้วยเท้าทั้งสอง โดยให้ทำการทดสอบกระโดด 2 ครั้ง และบันทึกผลการปฏิบัติครั้งที่กระโดดได้ระยะทางไกลที่สุด เป็น "เซนติเมตร"

4.2.4) เกณฑ์การให้คะแนน

อายุ(ปี)	สั้นกระโดดไกล (ซ.ม.)		เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
	ชาย	หญิง		
11	146-154	131-140		
12	155-164	135-144	() มากกว่าเกณฑ์ได้	3
13	163-172	138-147	() เท่าช่วงเกณฑ์ได้	2
14	171-180	140-149	() น้อยกว่าเกณฑ์ได้	1
15	180-189	141-150		

(50)

4.3 ลูก-นั่ง (30 Second Sit-up)

4.3.1) จุดประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

4.3.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ :

4.3.2.1 เบาะหรือพื้นที่เรียบ

4.3.2.2 นาฬิกาจับเวลา

4.3.3) วิธีการทดสอบ

นอนหงายกับพื้น เข่างอเกือบเป็นมุมฉาก ฝ่าเท้าวางราบกับพื้น มือทั้งสองประสานกันไว้ที่ท้ายทอย (สำหรับผู้หญิงมือทั้งสองประสานกันไว้ที่หน้าอก) ให้เพื่อนคุกเข่ากับพื้นกดข้อเท้าของผู้ทดสอบ ให้แน่นเมื่อได้รับสัญญาณ "เริ่ม" ให้ยกลำตัวขึ้นนั่งแล้วก้มศีรษะลงไประหว่างหัวเข่าทั้งสอง แล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วสัมผัสเบาะจึงกลับลุกขึ้นนั่งใหม่ทำเช่นนี้ติดต่อกันอย่างรวดเร็วจนครบ 30 วินาที บันทึกจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ "ถูกต้อง"

4.3.4) เกณฑ์การให้คะแนน

อายุ(ปี)	ลูก-นั่ง 30 วินาที		เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
	ชาย	หญิง		
11	18-24	8-14		
12	20-26	9-15	() มากกว่าเกณฑ์ได้	3
13	22-28	9-15	() เท่าช่วงเกณฑ์ได้	2
14	24-30	9-15	() น้อยกว่าเกณฑ์ได้	1
15	22-28	10-16		

(51)

4.4 นั่งตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)

4.4.1) จุดประสงค์ เพื่อวัดความอ่อนตัว

4.4.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ :

4.4.2.1 เบาะหรือพื้นที่ยื่น

4.4.2.2 ไม้วัดระยะเป็นเซนติเมตรติดขนานกับพื้น สูงจากพื้น 30 เซนติเมตร

4.4.3) วิธีการทดสอบ

ให้นั่งเหยียดขาตรง เท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแกนกลางของที่ตั้งไม้วัด เหยียดแขนตรงขนานกับพื้น แล้วค่อยๆ นั่งตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่เหนือระดับไม้วัดจนไม่สามารถถนัดตัวต่อไปได้อีก วัดระยะจากปลายมือให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกผลการปฏิบัติการงอตัวเป็น "เซนติเมตร" โดยเหยียดมือเลขปลายเท้าบันทึกค่าเป็น "บวก" และถ้าเหยียดมือไม่ถึงปลายเท้าบันทึกค่าเป็น "ลบ"

4.4.4) เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน	เกณฑ์การพิจารณา		คะแนน
	ชาย	หญิง	
4	12 ซม. ขึ้นไป	11 ซม. ขึ้นไป	4
3	9 - 11 ซม.	8 - 11 ซม.	3
2	6 - 8 ซม.	5 - 7 ซม.	2
1	3 - 5 ซม.	2 - 4 ซม.	1
0	ต่ำกว่า 3 ซม.	ต่ำกว่า 2 ซม.	0

(52)

4.5 วัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก

4.5.1) จุดประสงค์ เพื่อวัดพัฒนาการด้านโครงสร้างและกล้ามเนื้อของร่างกาย

4.5.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ

4.5.2.1 ไม้บรรทัด หรือไม้วัดความสูง

4.5.2.2 เครื่องชั่งน้ำหนัก

4.5.3) วิธีการทดสอบ

4.5.3.1 วัดส่วนสูง: ให้ผู้ทดสอบยืนหันหลังให้กับที่วัดความสูง ขาชิดกัน ชีวคอก
ตัวตรงไม่ส่วนรองเท้าวัดระยะจากส่วนบนของศีรษะ บันทึกผลเป็น "เซนติเมตร"

4.5.3.2 ชั่งน้ำหนัก: ให้ผู้ทดสอบถอดรองเท้าและอุปกรณ์อื่นที่มีน้ำหนักออกจาก
ร่างกายแล้วขึ้นบนเครื่องชั่งน้ำหนัก บันทึกผลเป็น "กิโลกรัม"

4.5.4) เกณฑ์การให้คะแนน

อายุ ปี/เดือน	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง	
	ส่วนสูง	น้ำหนัก	ส่วนสูง	น้ำหนัก
13/9-14/2	139.0-150.0	31.5-42.2	142.5-151.5	34.9-43.3
13/3-13/8	136.0-147.0	30.0-39.7	141.0-150.0	33.0-41.7
12/9-13/2	132.0-144.0	28.5-37.3	138.0-148.0	30.8-39.5
12/3-12/8	130.5-141.0	27.3-35.0	135.0-145.0	28.8-37.1
11/9-12/2	128.0-139.0	26.0-33.1	132.0-142.0	26.9-34.9
() มากกว่าเกณฑ์กำหนดไว้ เท่ากับ 3 คะแนน () เท่าช่วงเกณฑ์กำหนดไว้ เท่ากับ 2 คะแนน () น้อยกว่าเกณฑ์กำหนดไว้ เท่ากับ 1 คะแนน				

(53)

จุดประสงค์การเรียนรู้ที่ 5

5.1) จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อบอกและปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาฮิมนาสติกได้

5.2) คำชี้แจง ให้นักเรียนทำการทดสอบเป็นรายบุคคลตามรายการที่กำหนด 3 ทักษะ คือ

5.2.1 ทักษะการทรงตัว (Balance)

5.2.2 ทักษะการลงสู่พื้น (Landing)

5.2.3 ทักษะการหมุนรอบแกน (Rotation)

5.3) เครื่องมือประเมินผล

แบบวัดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเฉพาะฮิมนาสติก					
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน					
เลขที่	ชื่อ - สกุล	หกไหล่	ลงสู่พื้น	กลิ้งตัว	รวมคะแนน
		(4)	(4)	(4)	(12)
1					
2					
3					
.					
.					
.					

(54)

5.4) เกณฑ์การประเมินผล : ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน กำหนดไว้ดังนี้

ช่วงคะแนน	10 - 12	คะแนน	หมายถึง	ระดับความสามารถอยู่ในเกณฑ์ ดี
ช่วงคะแนน	6 - 9	คะแนน	หมายถึง	ระดับความสามารถอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง
ช่วงคะแนน	1 - 5	คะแนน	หมายถึง	ระดับความสามารถอยู่ในเกณฑ์ ควรแก้ไข

5.5) ปัญหาที่พบ คือ

5.5.1 ทักษะการทรงตัว ลำตัวและขาไม่อยู่ในแนวตั้งและทรงตัวไม่นิ่ง

5.5.2 ทักษะการลงสู่พื้น สิ้นเท้ากระทบกลางพื้นโดยไม่มีกำหนัดน้ำหนัก

5.6) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำการประเมินผล

5.6.1 ทักษะการทรงตัว :

5.6.1.1 ลำตัวและขาต้องเหยียดตรงและอยู่ในแนวตั้ง

5.6.1.2 แขนอาจจะวางไว้ด้านหน้าหรือหลังก็ได้

5.6.1.3 เริ่มนับเวลาเมื่อร่างกายเหยียดตรงและติดนิ่ง

5.6.2 ทักษะการลงสู่พื้น :

5.6.2.1 ปลายเท้าต้องลงพื้นก่อนสันเท้า

5.6.2.2 เข่าต้องงอไม่เกิน 90 องศา

5.2.3 ควรเพิ่มกิจกรรมการลงสู่พื้นด้วยมือ

5.6.3 ทักษะการหมุนรอบแกน หรือการกลิ้งตัว:

5.6.3.1 ความต่อเนื่องของการปฏิบัติ

(55)

5.1 การทรงตัว (Balance)

5.1.1) จุดประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะพื้นฐานการทรงตัวของนักเรียน

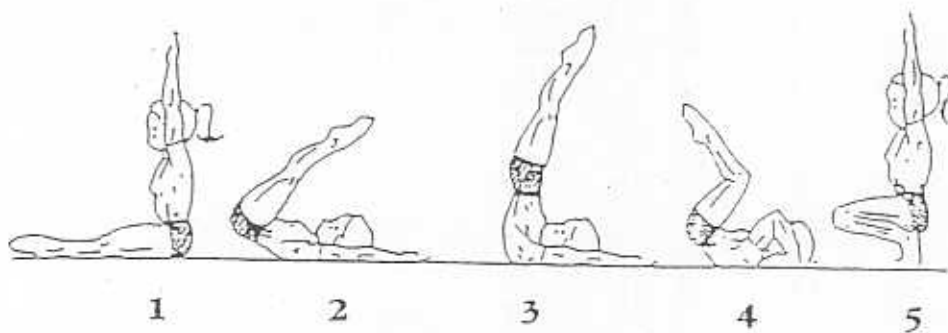
5.1.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ :

5.1.2.1 เบาะยืดหยุ่น จำนวน 2 เบาะ

5.1.2.2 นาฬิกาจับเวลา จำนวน 1 เรือน

5.1.3) วิธีการทดสอบ :

นั่งเหยียดเท้าไปด้านหน้ามือ แขนเหยียดตรง เอนตัวไปด้านหลังพร้อมกับยกขาขึ้นข้างบน ให้ไหลสับมันส์ แล้วตัว และสะโพกเหยียดตรงสาธิตตามองที่เท้า ทรงตัวนิ่ง 5 วินาที



5.1.4) เกณฑ์การให้คะแนน :

เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
() ทำทางถูกต้อง ทรงตัวนิ่งได้ตามเกณฑ์	4
() ทำทางถูกต้อง ทรงตัวนิ่งได้น้อยกว่าเกณฑ์	3
() ทำทางถูกต้องเป็นบางส่วน ทรงตัวนิ่งได้ตามเกณฑ์	2
() ทำทางถูกต้องเป็นบางส่วน ทรงตัวนิ่งได้น้อยกว่าเกณฑ์	1
() ไม่ปฏิบัติ	0

(56)

5.2 การลงสู่พื้น (Landing)

5.2.1) จุดประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะพื้นฐานการลงสู่พื้นของนักเรียน

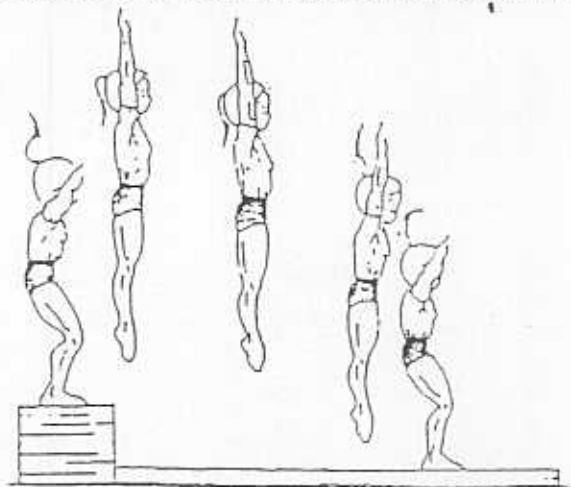
5.2.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ :

5.2.2.1 เบาะอีดหยุ่น จำนวน 2 เบาะ

5.2.2.2 โต๊ะขนาดกลาง จำนวน 1 โต๊ะ

5.2.3) วิธีการทดสอบ :

ยืนอยู่บนโต๊ะจากนั้นกระโดดลงสู่พื้นข้างล่าง โดยให้พ่อนแรงกระแทกจากปลายเท้าผ่านไป
สู่ข้อเท้า และอย่าให้สันเท้ากระแทกพื้น พร้อมกับย่อให้มุดเข้าไม่เกิน 90 องศา



5.2.4) เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
() ลงสู่พื้นถูกต้องและยืนอย่างมั่นคง	4
() ลงสู่พื้นถูกต้องและเข่าหรือข้อเท้า	3
() ลงสู่พื้นถูกต้องและมีสัมผัสพื้นหรือล้มลงพื้น	2
() ลงสู่พื้นไม่ถูกต้อง	1
() ไม่ปฏิบัติ	0

(57)

5.3 การหมุนรอบแกน (Rotation)

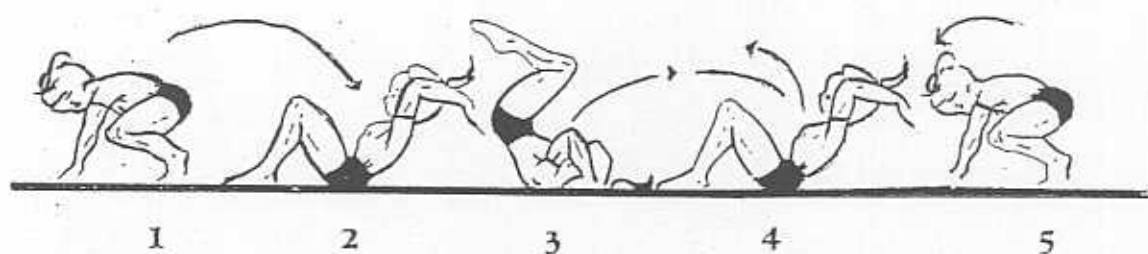
5.3.1) จุดประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะพื้นฐานการหมุนรอบแกนของนักเรียน

5.3.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ :

5.3.2.1 เบาะชนิดหุ้ม จำนวน 2 เบาะ

5.3.3) วิธีการทดสอบ :

นั่งย่อเข่าพร้อมกับก้มหน้าจนดวงตาดอก มือทั้งสองวางบนพื้น เอนตัวไปด้านหลังให้สะโพก หลัง ไหล่สัมผัสพื้น จากนั้นกดสะโพกและปลายเท้าลงพื้นพร้อมกับก้มศีรษะตามเข่ากลับสู่ท่านั่งย่อเข่าเหมือนเดิม ทำต่อเนื่องกัน 3-5 ครั้ง



5.3.4) เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
() กลิ้งตัวได้ถูกต้อง และต่อเนื่องกันทุกครั้ง	4
() กลิ้งตัวได้ถูกต้อง และต่อเนื่องกันบางครั้ง	3
() กลิ้งตัวไม่ถูกต้อง และต่อเนื่องกันทุกครั้ง	2
() กลิ้งตัวไม่ถูกต้อง และต่อเนื่องกันบางครั้ง	1
() ไม่ปฏิบัติ	0

(58)

จุดประสงค์การเรียนรู้ที่ 6

- 6.1) จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อบอกและปฏิบัติทักษะการม้วนตัวตามแบบได้
- 6.2) คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติเป็นรายบุคคลตามทักษะที่กำหนด 2 รายการ คือ

6.2.1 ทักษะม้วนหน้าข้างอ

6.2.2 ทักษะม้วนหลังข้างอ

- 6.3) เครื่องมือประเมินผล

แบบประเมินผลทักษะการม้วนตัว				
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....				
เลขที่	ชื่อ - สกุล	ม้วนตัว		รวมคะแนน (20)
		ม้วนหน้าข้างอ (10)	ม้วนหลังข้างอ (10)	
1				
2				
3				
.				
.				
.				

(59)

6.1 ทักษะม้วนหน้าทางอ

6.1.1) จุดประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะม้วนหน้าตามแบบที่กำหนดได้

6.1.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ :

6.1.2.1 เบาะยืดหยุ่น จำนวน 4 เบาะ

6.1.2.2 แถบเส้นตรง จำนวน 1 เส้น

6.1.3) วิธีการทดสอบ :

ขั้นที่ 1 นั่งย่อเข้า วางมือไปข้างหน้าพร้อมกับยกหลังขึ้น ขึ้นเท้าส่งไปข้างหน้า

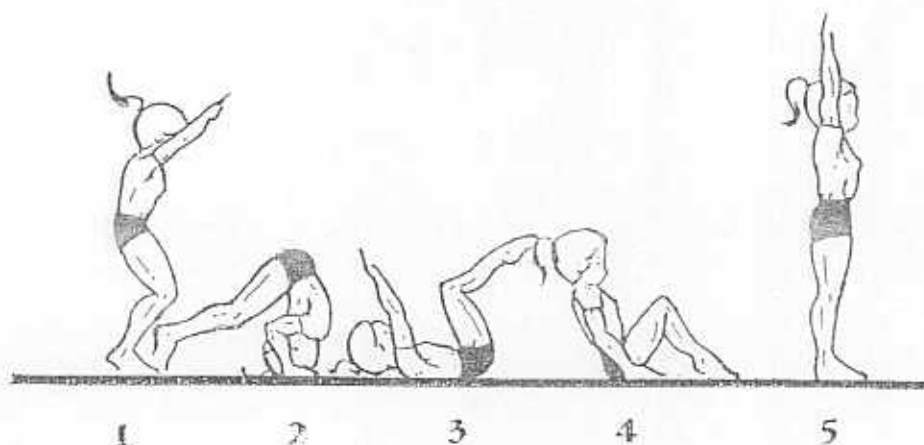
ขั้นที่ 2 ขาเหยียดตรง งอข้อศอกพร้อมกับก้มศีรษะให้ค้างชิดหน้าอก

ขั้นที่ 3 กลิ้งตัวให้ศีรษะส่วนหลัง ไหล่ หลัง สะโพกสัมผัสพื้น

ขั้นที่ 4 งอขาและดึงส้นเท้าเข้าหาสะโพก ดึงอกตามเข้าขึ้นสู่ท่านั่งย่อเข้า

ขั้นที่ 5 ลุกขึ้นยืนตรง ยกแขนทั้งสองเหยียดตรงเหนือศีรษะ

ภาพขั้นตอนการปฏิบัติ



(60)

6.1.4) เกณฑ์การให้คะแนน : พิจารณาคะแนนการปฏิบัติดังนี้

รายการประเมินผล	เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
การวางมือ	() วางมือ	1.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
การกลิ้งตัว	() ศรีษะ ไหล่ หลัง สะโพกสัมผัสพื้น และงอขา	3.0
	() ศรีษะ ไหล่ หลัง สะโพกสัมผัสพื้น และเหยียดขา	2.0
	() ศรีษะ ไหล่ หลัง สะโพกสัมผัสพื้น เพียงบางส่วน	1.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
การดึงตัว	() ดึงออกขึ้นสู่ท่านั่งข้อเข้า	4.0
	() มือค้ำยันสู่ท่านั่งข้อเข้า	2.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
การทรงตัว	() ทรงตัวยืนอย่างมั่นคง	1.0
	() ทยับ ก้าวเท้า ล้มลง	0.5
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
ทิศทาง	() ม้วนตัวเป็นแนวเส้นตรง	1.0
	() ม้วนตัวเบี่ยงเบนจากแนวเส้นตรง	0.5
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
รวมคะแนนการประเมินผล		10.0

(61)

6.1.5) เครื่องมือประเมินผล

แบบวัดทักษะนวัตนาช่าง							
จุดประสงค์ : เพื่อวัดความสามารถทักษะการนวัตนาตามแบบได้							
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....							
เลขที่	ชื่อ - สกุล	วางมือ	กลิ้งตัว	ดึงตัว	ทรงตัว	ทิศทาง	รวม
		(1)	(3)	(4)	(1)	(1)	(10)
1							
2							
3							
.							
.							

6.1.6) เกณฑ์การประเมินผล (คะแนน ที่-ปกติ)

นักเรียนชาย	ระดับความสามารถ	นักเรียนหญิง
56 - 61 คะแนน	ดี	56 - 59 คะแนน
45 - 55 คะแนน	ปานกลาง	45 - 55 คะแนน
26 - 44 คะแนน	ควรปรับปรุง	27 - 44 คะแนน

(62)

6.1.7) ปัญหาที่พบ คือ

การดึงลำตัวขึ้นสู่ทำนั่งนักเรียนไม่สามารถปฏิบัติได้ เนื่องจากขาดแรงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและทักษะการกลิ้งตัวขึ้นพื้นฐานที่ดีพอทำให้ปฏิบัติหยุดชะงัก

6.1.8) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำการประเมินผล

6.1.8.1 การวางมือ ต้องยื่นแขนไปด้านหน้า

6.1.8.2 การดึงลำตัวสู่ทำนั่ง ต้องทรงตัวนิ่งและมั่นคง

(63)

6.2 ทักษะม้วนหลังทางอ

6.2.1) จุดประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะม้วนหลังตามแบบที่กำหนดได้

6.2.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ :

6.2.2.1 เบาะซีดหยุ่น จำนวน 4 เบาะ

6.2.2.2 แถบเส้นตรง จำนวน 1 เส้น

6.2.3) วิธีการทดสอบ :

ขั้นที่ 1 นั่งย่อเข้า ถัดศีรษะจนคางชิดหน้าอก หงายฝ่ามือทั้งสองอยู่เหนือไหล่

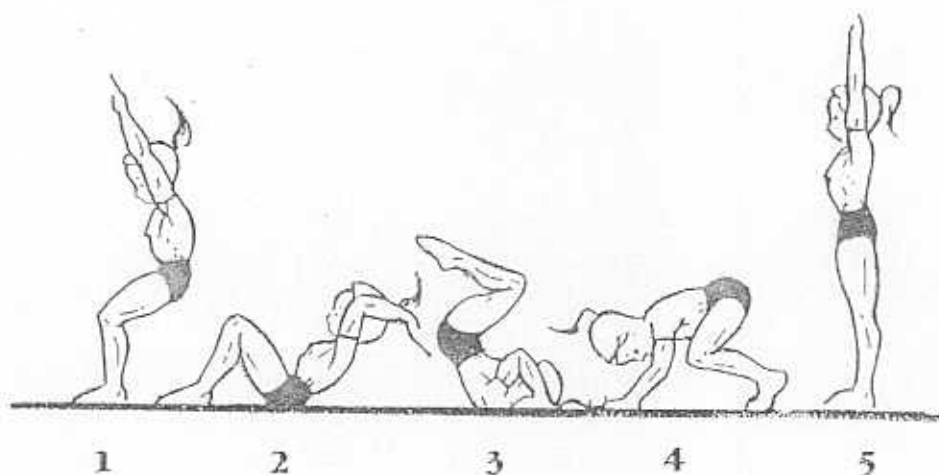
ขั้นที่ 2 กลิ้งตัวไปข้างหลัง สะโพก หลัง ไหล่ และมือสัมผัสพื้น

ขั้นที่ 3 ยกสะโพกขึ้นเหนือศีรษะ พับลำตัว ขาเหยียดตรงไปด้านหลัง

ขั้นที่ 4 กดปลายเท้าลงพื้นพร้อมกับดันมือ และยกหลังขึ้นสู่ท่านั่งย่อเข้า

ขั้นที่ 5 ขึ้นตรงและยกแขนทั้งสองเหยียดตรงเหนือศีรษะ

ภาพขั้นตอนการปฏิบัติ



(64)

6.2.4) เกณฑ์การให้คะแนน : พิจารณาคะแนนการปฏิบัติดังนี้

รายการประเมินผล	เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
การกลึงตัว	() สะโปก หลัง ไหล่สัมผัสพื้น และเหยียดขา	3.0
	() สะโปก หลัง ไหล่สัมผัสพื้น และงอขา	2.0
	() สะโปก หลัง ไหล่สัมผัสพื้น เพียงบางส่วน	1.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
การวางมือ	() วางมือ	1.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
การยกหลัง	() วางเท้าลงพื้น ดันมือ ยกหลังขึ้นสู่ท่านั่งย่อเข้า	4.0
	() วางเท้าลงพื้น ดันมือ ยกหลังขึ้นสู่ท่านั่งย่อเข้า	2.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
การทรงตัว	() ทรงตัวยืนอย่างมั่นคง	1.0
	() ชกบ ก้าวเท้า ล้มลง	0.5
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
ทิศทางการ	() ม้วนตัวเป็นแนวเส้นตรง	1.0
	() ม้วนตัวเบี่ยงเบนจากแนวเส้นตรง	0.5
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
รวมคะแนนการประเมินผล		10.0

(65)

6.2.5) เครื่องมือประเมินผล

<u>แบบวัดทักษะนิ้วหลังขวา</u>							
จุดประสงค์ : เพื่อวัดความสามารถทักษะการนิ้วหลังตามแบบได้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....							
เลขที่	ชื่อ - สกุล	ถนัดตัว	วางมือ	สอหลัง	ทรงตัว	ทิศทาง	รวม
		(4)	(1)	(3)	(1)	(1)	(10)
1							
2							
3							
.							
.							

6.2.6) เกณฑ์การประเมินผล (คะแนน ที่-ปกติ)

นักเรียนชาย	ระดับความสามารถ	นักเรียนหญิง
56 - 64 คะแนน	ดี	56 - 64 คะแนน
45 - 55 คะแนน	ปานกลาง	45 - 55 คะแนน
32 - 44 คะแนน	ควรปรับปรุง	31 - 44 คะแนน

(66)

6.2.7) ปัญหาที่พบ คือ

- 6.2.7.1 ไม่วางมือ ทำให้ศีรษะกระแทกพื้นและบังคับทิศทางไม่ได้
- 6.2.7.2 ขาดทักษะการกลิ้งตัวที่ดี ทำให้ไม่สามารถยกศีรษะขึ้นเหนือศีรษะ
- 6.2.7.3 ขาดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง ทำให้กดปลายเท้าลงพื้นไม่ได้
- 6.2.7.4 ไม่ดันมือ ทำให้ไม่สามารถยกหลังขึ้นไปสู่ท่านั่งได้ เข้าจึงลงพื้น
- 6.2.4.5 ทิศทางการปฏิบัติไม่เป็นแนวเส้นตรง

6.2.8) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำการประเมินผล

- 6.2.8.1 การวางมือ ต้องสัมพันธ์และต่อเนื่องจากการกลิ้งตัว
- 6.2.8.2 ปลายเท้า ต้องกดลงพื้น
- 6.2.8.3 การยกหลังสู่ท่านั่ง ต้องทรงตัวนิ่งและมั่นคง

(67)

จุดประสงค์การเรียนรู้ที่ 7

- 7.1) จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อบอกและปฏิบัติทักษะการทรงตัวตามแบบได้
- 7.2) คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติเป็นรายบุคคลตามทักษะที่กำหนด 2 รายการ คือ

7.2.1 ทักษะทรงตัวด้วยขา (ทรงตัวหน้า)

7.2.2 ทักษะทรงตัวด้วยแขน (หกกบ)

7.3) เครื่องมือประเมินผล

แบบประเมินผลทักษะการทรงตัว				
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....				
เลขที่	ชื่อ - สกุล	ทรงตัว		รวมคะแนน
		ยืนทรงตัวหน้า (10)	หกกบ (10)	
1				
2				
3				
.				
.				
.				

(68)

7.1 ทักษะยืนทรงตัวหน้า

7.1.1) จุดประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะการทรงตัวด้วยขาตามแบบที่กำหนดได้

7.1.2) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ :

7.1.2.1 เบาะสี่เหลี่ยม จำนวน 2 เบาะ

7.1.2.2 นาฬิกาจับเวลา จำนวน 1 เรือน

7.1.3) วิธีการทดสอบ :

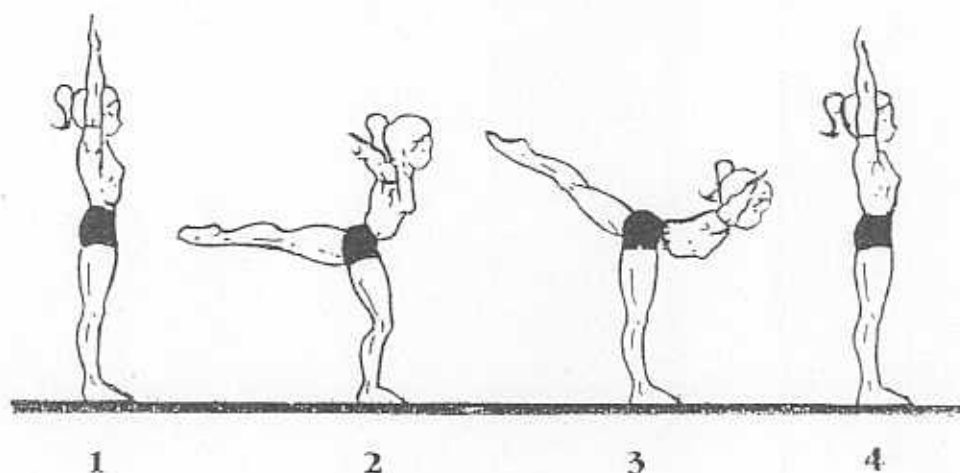
ขั้นที่ 1 ยืนตรง ยกแขนทั้งสองเหยียดตรงเหนือศีรษะ

ขั้นที่ 2 ยกขา และกอดลำตัวลงไปยังหน้าพร้อมกับยกขาขึ้นข้างหลัง

ขั้นที่ 3 ยืนเข้าตรง แขน และขาเหยียดตรงให้ขนานกับพื้นทรงตัวนิ่ง 5 วินาที

ขั้นที่ 4 ยกขาและกอดขาให้ปลายเท้าลงพื้นสู่ท่ายืนตรง

ภาพขั้นตอนการปฏิบัติ



(69)

7.1.4) เกณฑ์การให้คะแนน : พิจารณาคะแนนการปฏิบัติดังนี้

รายการประเมินผล	เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
การขึ้น	() ขึ้นขาดตรง	1.0
	() ขึ้นเข้างอ	0.5
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
ท่าทาง	() ขา และลำตัว อยู่ระดับแนวขนานพื้น	2.0
	() ขา หรือลำตัว อยู่ต่ำกว่าแนวขนานพื้น	1.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
การทรงตัว	() ขึ้นทรงตัวอย่างมั่นคง	2.0
	() ชโยบ ขา แขน หรือ ลำตัว	1.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
เวลา	() ทรงตัว ได้นาน 5 วินาที ขึ้นไป	5.0
	() ทรงตัว ได้นาน 4 วินาที	4.0
	() ทรงตัว ได้นาน 3 วินาที	3.0
	() ทรงตัว ได้นาน 2 วินาที	2.0
	() ทรงตัว ได้นาน 1 วินาที	1.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
รวมคะแนนการประเมินผล		10.0

(70)

7.1.5) เครื่องมือประเมินผล

<u>แบบวัดทักษะทรงตัวหน้า</u>						
จุดประสงค์ : เพื่อวัดความสามารถทักษะการทรงตัวด้วยขาตามแบบได้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....						
เลขที่	ชื่อ - สกุล	การขึ้น	ท่าทาง	ทรงตัว	เวลา	รวม
		(1)	(2)	(2)	(5)	(10)
1						
2						
3						
.						
.						

7.1.6) เกณฑ์การประเมินผล (คะแนน ที่-ปกติ)

นักเรียนชาย	ระดับความสามารถ	นักเรียนหญิง
56 - 65 คะแนน	ดี	55 - 61 คะแนน
44 - 55 คะแนน	ปานกลาง	46 - 54 คะแนน
43 - 30 คะแนน	ควรปรับปรุง	32 - 45 คะแนน

(71)

7.1.7) ปัญหาที่พบ คือ

ขั้นตอนการปฏิบัติของนักเรียนส่วนมากจะชกขาขึ้นก่อนแล้วโน้มตัวไปข้างหน้าทำให้ต้องไขกักข้ามเนื้อหาส่วนหลังควบคุมการทรงตัว ขาข้างที่ใช้ในการขึ้นตรงเข้าจะงอ และขา ลำตัว ไม่ขนานกับพื้น

7.1.8) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำการประเมินผล

7.1.8.1 ขาข้างที่ขึ้น เข้าต้องเหยียดตรง

7.1.8.2 ขาและลำตัวต้องขนานกับพื้น

7.1.8.3 เริ่มนับเวลาเมื่อลำตัวขนานกับพื้นและติดนั่ง

(73)

7.2.4) เกณฑ์การให้คะแนน : พิจารณาคะแนนการปฏิบัติดังนี้

รายการประเมินผล	เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
การวางมือ	☐ วางมือห่างกันประมาณช่วงไหล่ ☐ วางมือชิดกัน หรือ ห่างกันมากเกินไป ☐ ไม่ปฏิบัติ	1.0 0.5 0.0
ท่าทาง	☐ เข่าอยู่เหนือกว่าระดับข้อศอก ☐ เข่าอยู่ต่ำกว่าระดับข้อศอก ☐ ไม่ปฏิบัติ	2.0 1.0 0.0
การทรงตัว	☐ ทรงตัวอย่างมั่นคง ☐ ขยับมือ หรือ ขา ☐ ไม่ปฏิบัติ	2.0 1.0 0.0
เวลา	☐ ทรงตัว ได้ตั้งแต่ 5 วินาที ขึ้นไป ☐ ทรงตัว ได้ระหว่าง 4 วินาที ☐ ทรงตัว ได้ระหว่าง 3 วินาที ☐ ทรงตัว ได้ระหว่าง 2 วินาที ☐ ทรงตัว ได้ระหว่าง 1 วินาที ☐ ไม่ปฏิบัติ	5.0 4.0 3.0 2.0 1.0 0.0
รวมคะแนนการประเมินผล		10.0

(74)

7.2.5) เครื่องมือประเมินผล

แบบวัดทักษะหกลบ						
จุดประสงค์ : เพื่อวัดความสามารถทักษะการทรงตัวด้วยแขนตามแบบได้						
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....						
เลขที่	ชื่อ - สกุล	วางมือ	ท่าทาง	ทรงตัว	เวลา	รวม
		(1)	(2)	(2)	(5)	(10)
1						
2						
3						
.						
.						

7.2.6) เกณฑ์การประเมินผล (คะแนน ที่-ปกติ)

นักเรียนชาย	ระดับความสามารถ	นักเรียนหญิง
56 - 66 คะแนน	ดี	56 - 64 คะแนน
45 - 55 คะแนน	ปานกลาง	45 - 55 คะแนน
31 - 44 คะแนน	ควรปรับปรุง	31 - 44 คะแนน

(75)

7.2.7) ปัญหาที่พบ คือ

- 7.2.7.1 การวางมือนักเรียนจะไม่แยกนิ้วมือออกจากกัน ทำให้ฐานการทรงตัวแคบ
- 7.2.7.2 ปลายนิ้วมือผู้ทดสอบจะหันเข้าหากันทำให้ข้อศอกชนกัน
- 7.2.7.3 บริเวณเข่าด้านในไม่อยู่บนข้อศอกทำให้ผู้ทดสอบปฏิบัติทักษะหกลบไม่ได้
- 7.2.7.4 ปลายเท้าของนักเรียนส่วนมากไม่เหยียดปลายเท้าไปด้านหลัง

7.2.8) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำการประเมินผล

- 7.2.8.1 บริเวณเข่าด้านในต้องอยู่บนข้อศอก
- 7.2.8.2 เริ่มนับเวลาเมื่อเท้าของผู้ทดสอบพ้นจากพื้นแล้ว

(76)

จุดประสงค์การเรียนรู้ที่ 8

8.1) จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อบอกและปฏิบัติทักษะการเหวี่ยงตัวตามแบบได้

8.2) คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำการทดสอบเป็นรายบุคคลตามทักษะที่กำหนด

8.3) อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบ :

8.3.1 เบาะอีศดสั้น จำนวน 4 เบาะ

8.3.2 แถบเส้นตรง จำนวน 1 เส้น

8.4) วิธีการทดสอบ :

ขั้นที่ 1 สั้นตรง ยกแขนทั้งสองเหวี่ยงตรงเหนือศีรษะ

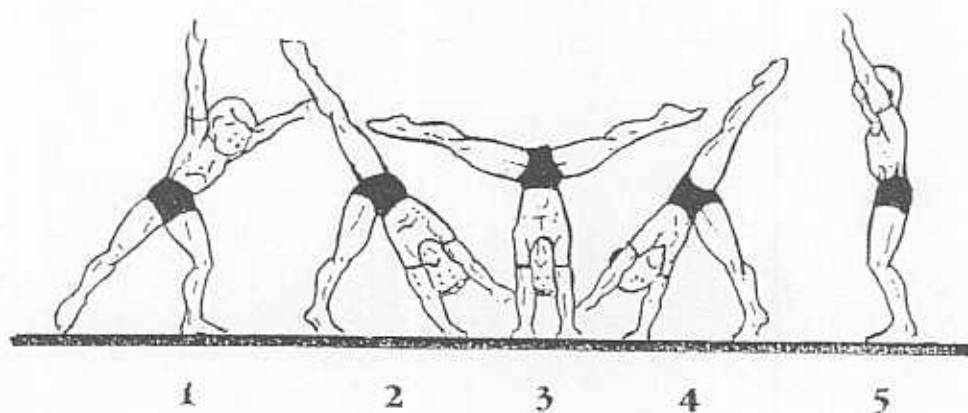
ขั้นที่ 2 ก้าวเข้าไปข้างหน้า ส่อเข้าพร้อมกับบิดตัว 1/4 รอบ ก้มตัววางมือลงพื้น

ขั้นที่ 3 ยกขาหลังและสะโพกขึ้นเหนือศีรษะ ขาแยกเหวี่ยงตรง

ขั้นที่ 4 ดันมือพร้อมกับ ยกตัวขึ้น วางเท้าลงพื้นส่อทำขึ้น

ขั้นที่ 5 ชิดเท้าเข้าหากัน ยกแขนทั้งสองเหวี่ยงตรงเหนือศีรษะ

ภาพแสดงขั้นตอนการปฏิบัติ



(77)

8.5) เกณฑ์การให้คะแนน : พิจารณาคะแนนการปฏิบัติดังนี้

รายการประเมินผล	เกณฑ์การพิจารณา	คะแนน
การวางมือ	() ตามแนวเส้นตรง	1.0
	() เบี่ยงเบนจากแนวเส้นตรง	0.5
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
การเหวี่ยงตัว	() แขน ลำตัว ขา ผ่านตามแนวตั้ง	4.0
	() แขน ลำตัว ขา ผ่านต่ำกว่าแนวตั้ง	2.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
ระเบียบ	() ฐาเหยียดตรง ทั้งสองข้าง	2.0
	() ฐาอข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง	1.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
การทรงตัว	() ยืนทรงตัวอย่างมั่นคง	2.0
	() ขยับ ก้าวเท้า ล้มลง	1.0
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
ทิศทาง	() เป็นแนวเส้นตรง	1.0
	() เบี่ยงเบนจากแนวเส้นตรง	0.5
	() ไม่ปฏิบัติ	0.0
รวมคะแนนการประเมินผล		10.0

(78)

8.6) เครื่องมือประเมินผล

<u>แบบวัดทักษะล้อเกวียน</u>							
จุดประสงค์ : เพื่อวัดความสามารถทักษะการเหวี่ยงตัวตามแบบได้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....							
เลขที่	ชื่อ - สกุล	วางมือ	เหวี่ยงตัว	ระเบียบ	ทรงตัว	ทิศทาง	รวม
		(1)	(4)	(2)	(2)	(1)	(10)
1							
2							
3							
.							
.							

8.7) เกณฑ์การประเมินผล (คะแนน ที่-ปกติ)

นักเรียนชาย	ระดับความสามารถ	นักเรียนหญิง
57 - 74 คะแนน	ดี	58 - 73 คะแนน
44 - 56 คะแนน	ปานกลาง	43 - 57 คะแนน
28 - 43 คะแนน	ควรปรับปรุง	28 - 42 คะแนน

(79)

8.8) ปัญหาที่พบ คือ

- 8.8.1 นักเรียนส่วนมากเหวี่ยงตัวไม่ผ่านในแนวดิ่งหรือหกสูงทำให้แรงเหวี่ยงของร่างกายไม่เป็นไปในทิศทางของเส้นตรง
- 8.8.2 ขาอทำให้วางเท้าลงสู่พื้นไม่ดีพอทำให้การทรงตัวไม่มั่นคงและส่วนมากมักชยับเท้าหรือเคลื่อนเท้าเสมอ
- 8.8.3 การวางมือของนักเรียนส่วนมากไม่เป็นเส้นตรงและมือทั้งสองค่อนข้างชิดกัน ทำให้ขาดช่วงกว้างของการปฏิบัติ

8.9) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำการประเมินผล

- 8.9.1 ลำตัว ต้องผ่านแนวดิ่ง
- 8.9.2 ขา ต้องแยกกว้างและเหยียดตรง
- 8.9.3 ทิศทาง เป็นแนวเส้นตรง

(80)

แบบประเมินจิตพิสัย

- แบบประเมินด้านระเบียบวินัย
- แบบประเมินด้านความตรงต่อเวลา
- แบบประเมินด้านความรับผิดชอบ
- แบบประเมินด้านความเสียสละ
- แบบประเมินด้านความซื่อสัตย์

(81)

ประเมินด้านจิตพิสัย

- 1) จุดประสงค์ : เพื่อประเมินคุณลักษณะด้านคุณธรรมอันพึงประสงค์ของนักเรียน
- 2) คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนตลอดภาคเรียน ตามรายการดังนี้
 - 2.1 ด้านระเบียบวินัย
 - 2.2 ด้านความตรงต่อเวลา
 - 2.3 ด้านความรับผิดชอบ
 - 2.4 ด้านความเสียสละ
 - 2.5 ด้านความซื่อสัตย์
- 3) เครื่องมือประเมินผล

แบบประเมินด้านจิตพิสัย							
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....							
เลขที่	ชื่อ - สกุล	ระเบียบ (4)	ตรงเวลา (4)	รับผิดชอบ (8)	เสียสละ (2)	ซื่อสัตย์ (2)	รวม (20)
1							
2							
.							
.							

- 4) เกณฑ์การประเมินผล :

16 - 20 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมอันพึงประสงค์อยู่ในระดับ ดี

12 - 15 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมอันพึงประสงค์อยู่ในระดับ พอใช้

0 - 11 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมอันพึงประสงค์อยู่ในระดับ ควรปรับปรุง

(83)

1.1 การแต่งกาย

คำชี้แจง : โปรดพิจารณานักเรียนแต่ละคนว่า มีพฤติกรรมการแสดงออกด้านการแต่งกาย
ตามระเบียบตรงกับระดับคะแนนตามเกณฑ์ระบุไว้และนำระดับคะแนนบันทึกลงในแบบประเมินผล

แบบบันทึกคะแนนการแต่งกาย												
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1		โรงเรียน.....										
เลขที่	ชื่อ - สกุล	คาบเรียนที่										รวม
		4	5	6	7	8	9	.	.	.	15	
1												
2												
3												
.												
เกณฑ์การให้คะแนน		แต่งกายเหมาะสม = 1					แต่งกายไม่เหมาะสม = 0					
<u>เกณฑ์การประเมินผล</u>												
- แต่งกายเหมาะสม 11-15 ครึ่ง ได้ 2 คะแนน												
- แต่งกายเหมาะสม 6-10 ครึ่ง ได้ 1 คะแนน												
- แต่งกายเหมาะสม 0-5 ครึ่ง ได้ 0 คะแนน												

(84)

1.2 การปฏิบัติตามระเบียบ

คำชี้แจง : โปรดพิจารณานักเรียนแต่ละคนว่า มีพฤติกรรมการแสดงออกด้านการปฏิบัติ
ตามระเบียบตรงกับระดับคะแนนตามเกณฑ์ระบุไว้และนำระดับคะแนนบันทึกลงในแบบประเมินผล

แบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติตามระเบียบ								
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1		โรงเรียน.....						
เลขที่	ชื่อ - สกุล	กิจกรรมราชจุลประสงค์การเรียนรู้						รวมคะแนน
		4	5	6	7	8		
1								
2								
3								
.								
เกณฑ์การให้คะแนน		ปฏิบัติทุกครั้ง = 2; ปฏิบัติบางครั้ง = 1; ไม่ปฏิบัติ = 0						
<u>เกณฑ์การประเมินผล :</u> - คะแนนอยู่ระหว่าง 8 - 10 คะแนน ได้ 2 คะแนน - คะแนนอยู่ระหว่าง 5 - 7 คะแนน ได้ 1 คะแนน - คะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 4 คะแนน ได้ 0 คะแนน								

(86)

2.1 การเข้าเรียน

คำชี้แจง โปรดพิจารณานักเรียนแต่ละคนว่า มีพฤติกรรมแสดงออกด้านการเข้าเรียนกับระดับคะแนนตามเกณฑ์ระบุไว้ด้านล่างนี้ และนำระดับคะแนนบันทึกลงในแบบประเมินผล

แบบบันทึกคะแนนการเข้าเรียน																															
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....																															
เลขที่	ชื่อ - สกุล	คาบเรียนที่										รวม																			
		1	2	3	4	5	6	.	.	.	18																				
1																															
2																															
3																															
.																															
เกณฑ์การให้คะแนน		เข้าเรียนตรงเวลา = 1						เข้าเรียนไม่ตรงเวลา = 0																							
<u>เกณฑ์การประเมินผล</u> <table style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 30%;">- เข้าเรียนตรงเวลา</td> <td style="width: 15%;">15-18</td> <td style="width: 10%;">ครั้ง</td> <td style="width: 10%;">ได้</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 25%;">คะแนน</td> </tr> <tr> <td>- เข้าเรียนตรงเวลา</td> <td>11-14</td> <td>ครั้ง</td> <td>ได้</td> <td>1</td> <td>คะแนน</td> </tr> <tr> <td>- เข้าเรียนตรงเวลา</td> <td>0-10</td> <td>ครั้ง</td> <td>ได้</td> <td>0</td> <td>คะแนน</td> </tr> </table>														- เข้าเรียนตรงเวลา	15-18	ครั้ง	ได้	2	คะแนน	- เข้าเรียนตรงเวลา	11-14	ครั้ง	ได้	1	คะแนน	- เข้าเรียนตรงเวลา	0-10	ครั้ง	ได้	0	คะแนน
- เข้าเรียนตรงเวลา	15-18	ครั้ง	ได้	2	คะแนน																										
- เข้าเรียนตรงเวลา	11-14	ครั้ง	ได้	1	คะแนน																										
- เข้าเรียนตรงเวลา	0-10	ครั้ง	ได้	0	คะแนน																										

(89)

3.1 การร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง โปรดพิจารณานักเรียนแต่ละคนว่ามีพฤติกรรมแสดงออกด้านการร่วมกิจกรรม
กับระดับคะแนนตามเกณฑ์ระบุไว้ด้านล่างนี้ และนำระดับคะแนนบันทึกลงในแบบประเมินผล

แบบบันทึกคะแนนการร่วมกิจกรรม																																										
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน.....																																										
เลขที่	ชื่อ - สกุล	1	2	3	4	5	6	.	.	.	20	รวม																														
1																																										
2																																										
3																																										
.																																										
เกณฑ์การให้คะแนน :		เข้าร่วมกิจกรรม = 1						ไม่เข้าร่วมกิจกรรม = 0																																		
<u>เกณฑ์การประเมินผล</u> <table style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 30%;">- ร่วมกิจกรรม</td> <td style="width: 15%;">16-20</td> <td style="width: 10%;">ครั้ง</td> <td style="width: 10%;">ได้</td> <td style="width: 5%;">4</td> <td style="width: 30%;">คะแนน</td> </tr> <tr> <td>- ร่วมกิจกรรม</td> <td>11-15</td> <td>ครั้ง</td> <td>ได้</td> <td>3</td> <td>คะแนน</td> </tr> <tr> <td>- ร่วมกิจกรรม</td> <td>6-10</td> <td>ครั้ง</td> <td>ได้</td> <td>2</td> <td>คะแนน</td> </tr> <tr> <td>- ร่วมกิจกรรม</td> <td>1-5</td> <td>ครั้ง</td> <td>ได้</td> <td>1</td> <td>คะแนน</td> </tr> <tr> <td>- ไม่ร่วมกิจกรรม</td> <td></td> <td></td> <td>ได้</td> <td>0</td> <td>คะแนน</td> </tr> </table>													- ร่วมกิจกรรม	16-20	ครั้ง	ได้	4	คะแนน	- ร่วมกิจกรรม	11-15	ครั้ง	ได้	3	คะแนน	- ร่วมกิจกรรม	6-10	ครั้ง	ได้	2	คะแนน	- ร่วมกิจกรรม	1-5	ครั้ง	ได้	1	คะแนน	- ไม่ร่วมกิจกรรม			ได้	0	คะแนน
- ร่วมกิจกรรม	16-20	ครั้ง	ได้	4	คะแนน																																					
- ร่วมกิจกรรม	11-15	ครั้ง	ได้	3	คะแนน																																					
- ร่วมกิจกรรม	6-10	ครั้ง	ได้	2	คะแนน																																					
- ร่วมกิจกรรม	1-5	ครั้ง	ได้	1	คะแนน																																					
- ไม่ร่วมกิจกรรม			ได้	0	คะแนน																																					

(90)

3.2 การจัดเก็บอุปกรณ์

คำชี้แจง โปรดพิจารณานักเรียนแต่ละคนว่า มีพฤติกรรมการแสดงออกด้านการจัดอุปกรณ์
กับระดับคะแนนตามเกณฑ์ระบุไว้ด้านล่างนี้ และนำระดับคะแนนบันทึกลงในแบบประเมินผล

แบบบันทึกคะแนนการจัดเก็บอุปกรณ์												
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1			โรงเรียน.....									
เลขที่	ชื่อ - สกุล	การจัดอุปกรณ์ / จำนวนครั้ง										รวม
		1	2	3	4	5	6	.	.	.	15	
1												
2												
3												
.												

<u>เกณฑ์การประเมินผล</u>					
- จัดเก็บอุปกรณ์	13-15	ครั้ง	ได้	4	คะแนน
- จัดเก็บอุปกรณ์	9-12	ครั้ง	ได้	3	คะแนน
- จัดเก็บอุปกรณ์	5-8	ครั้ง	ได้	2	คะแนน
- จัดเก็บอุปกรณ์	1-4	ครั้ง	ได้	1	คะแนน
- ไม่จัดเก็บอุปกรณ์			ได้	0	คะแนน

(91)

4. แบบประเมินจิตพิสัยด้านความเสียสละ

- 4.1 จุดมุ่งหมาย เพื่อตรวจสอบคุณลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกด้านความความเสียสละ
- 4.2 คำชี้แจง โปรดพิจารณานักเรียนแต่ละคนว่า มีพฤติกรรมการแสดงออกด้านความเสียสละ
กับระดับคะแนนตามเกณฑ์ระบุไว้ด้านล่างนี้ และนำระดับคะแนนบันทึกลงในแบบประเมินผล
- 4.3 เครื่องมือประเมินผล

แบบบันทึกคะแนนการช่วยเหลือผู้อื่น													
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1		โรงเรียน.....											
เลขที่	ชื่อ - สกุล	การช่วยเหลือผู้อื่น / จำนวนครั้ง										รวม	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1													
2													
3													
.													
เกณฑ์การให้คะแนน :		ช่วยเหลือทันทีที่มีโอกาส = 2						ช่วยเหลือเมื่อถูกขอร้อง = 1					
<u>เกณฑ์การประเมินผล</u>													
- ช่วยเหลือผู้อื่น		6 - 10 ครั้ง						ได้		2		คะแนน	
- ช่วยเหลือผู้อื่น		1 - 5 ครั้ง						ได้		1		คะแนน	
- ไม่ช่วยเหลือผู้อื่น								ได้		0		คะแนน	

(92)

5. แบบประเมินจิตพิสัยด้านความซื่อสัตย์

5.1 จุดมุ่งหมาย : เพื่อตรวจสอบคุณลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกด้านความซื่อสัตย์

5.2 คำชี้แจง โปรดพิจารณานักเรียนแต่ละคนว่า มีพฤติกรรมการแสดงออกด้านความซื่อสัตย์
กับระดับคะแนนตามเกณฑ์ระบุไว้ด้านล่างนี้และนำระดับคะแนนบันทึกลงในแบบประเมินผล

5.3 เครื่องมือประเมินผล

แบบบันทึกคะแนนความซื่อสัตย์											
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1		โรงเรียน.....									
เลขที่	ชื่อ - สกุล	ครั้งที่สังเกต									รวม
		1	2	3	4	5	6	.	.	.	
1											
2											
3											
.											
เกณฑ์การให้คะแนน :		ปฏิบัติตามคำสั่ง = 1					ไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง = 0				
<u>เกณฑ์การประเมินผล</u> - ปฏิบัติตามคำสั่ง กฎ ระเบียบทุกครั้ง ได้ 2 คะแนน - ปฏิบัติตามคำสั่ง กฎ ระเบียบบางครั้ง ได้ 1 คะแนน - ไม่เคยปฏิบัติ ได้ 0 คะแนน											

(93)

แบบวัดภาคความรู้

- วัดผลกลางภาคเรียน

- วัดผลปลายภาคเรียน

(94)

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา พ 101 สิมnasลิต ภาคเรียนที่ 1/2539
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- คำชี้แจง : 1. แบบทดสอบเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ
2. ให้ทำเครื่องหมาย (x) ทับอักษรหน้าข้อที่เลือกในกระดาษคำตอบ
3. กำหนดเวลาการทำแบบทดสอบปรนัย 20 นาที

ตอนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) ทับอักษรหน้าข้อที่เลือกในกระดาษคำตอบ

1. ประเทศใดที่เล่นกีฬาสิมnasลิตเป็นครั้งแรกของโลก ? ก. จีน ข. สวีเดน ค. เยอรมัน ง. อเมริกา	4. ทักษะสิมnasลิตสามารถนำไปใช้เล่นกีฬาประเภทใดได้ดีที่สุด ? ก. ฮูลีโด ข. กิ่งปิ่น ค. วาสน้ำ ง. ฟุตบอล
2. บิดาแห่งกีฬาสิมnasลิตคือใคร ? ก. เปร์ ลิงก์ ข. ลุดอล์ฟ สปีซ ค. เฟรเดริช จาห์น ง. โยฮัน กุคส์ มุทส์	5. ข้อใดควรปฏิบัติก่อนเล่นสิมnasลิต ? ก. ผีทักกะพื้นฐาน ข. บริหารร่างกาย ค. สรุปผลการปฏิบัติ ง. ทบทวนทักษะเดิม
3. ข้อใดไม่ใช่อุปกรณ์สิมnasลิตชาย ? ก. รวาคู่ ข. ห่วงนั่ง ค. รวาคีว ง. ลานทรงตัว	6. การเล่นสิมnasลิตควรมีค่านึงถึงข้อใด ? ก. ความสนุกสนาน ข. มารยาทของผู้เล่น ค. การฝึกทักษะพื้นฐาน ง. การจัดเตรียมอุปกรณ์

(95)

แบบทดสอบกลางภาคเรียนที่ 1/2539 วิชา พ 101 ชีวนาสดิ

หน้า 2

- | | |
|---|---|
| <p>7. ข้อใดเป็นการเคลื่อนย้ายเบาะที่ไม่สมควรปฏิบัติ ?</p> <p>ก. ชกเบาะ</p> <p>ข. หามเบาะ</p> <p>ค. ม้วนเบาะ</p> <p>ง. แยกเบาะ</p> | <p>11. ข้อใดเป็นท่าบริหารความอ่อนตัว ?</p> <p>ก. สิ้นสะพานโค้ง</p> <p>ข. กระโดดกระดกเข้า</p> <p>ค. ก้มแตะสลับปลาท้าว</p> <p>ง. นั่งแยกขาบิดตัวซ้าย-ขวา</p> |
| <p>8. ข้อใดเป็นมารยาทการเล่นชีวนาสดิ ?</p> <p>ก. ปฏิบัติตามขั้นตอน</p> <p>ข. แต่งกายด้วยชุดกีฬา</p> <p>ค. พักปฏิบัติอย่างจริงจัง</p> <p>ง. ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับ</p> | <p>12. สมรรถภาพทางกายด้านใดที่มีประโยชน์ต่อการเล่นชีวนาสดิมากที่สุด ?</p> <p>ก. ความเร็ว</p> <p>ข. ความอดทน</p> <p>ค. ความทนทาน</p> <p>ง. ความแข็งแรง</p> |
| <p>9. หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรปฏิบัติอย่างไร ?</p> <p>ก. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง</p> <p>ข. ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>ค. ปฏิบัติอย่างหนักเป็นบางครั้ง</p> <p>ง. ปฏิบัติอย่างหนักอย่างสม่ำเสมอ</p> | <p>13. ข้อใดไม่ใช่วิธีเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ?</p> <p>ก. ทำจิตใจให้ร่าเริง</p> <p>ข. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ</p> <p>ค. รับประทานอาหารครบทุกหมู่</p> <p>ง. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</p> |
| <p>10. ส่วนใดที่ควรบริหารร่างกายก่อนเล่นชีวนาสดิทุกครั้ง ?</p> <p>ก. แขน ลำตัว สะโพก</p> <p>ข. ไหล่ ลำตัว สะโพก</p> <p>ค. แขน ไหล่ ลำตัว</p> <p>ง. แขน ไหล่ สะโพก</p> | <p>14. การปฏิบัติ ลุก-นั่ง เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านใด ?</p> <p>ก. ความอดทน</p> <p>ข. ความอ่อนตัว</p> <p>ค. ความยืดหยุ่น</p> <p>ง. ความแข็งแรง</p> |

(96)

แบบทดสอบกลางภาคเรียนที่ 1/2539 วิชา พ 101 ชีวนาสดิ

หน้า 3

- | | |
|--|---|
| 15. การฝึกชีวนาสดิควรปฏิบัติอย่างไร? | 18. ข้อใดเกิดจากการฝึกกีฬานาสดิ ? |
| ก. ฝึกตามแบบอย่าง | ก. มีความคล่องแคล่ว |
| ข. ฝึกตามความยากง่าย | ข. สามารถแก้ไขปัญหาค้นคว้าได้ |
| ค. ฝึกตามระดับความสามารถ | ค. มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี |
| ง. ฝึกตามคำแนะนำของเพื่อน | ง. สามารถเล่นกีฬาประเภทอื่นได้ |
| 16. จุดมุ่งหมายการปฏิบัติทักษะพื้นฐานเพื่อ | 19. ข้อใดเป็นทักษะสำคัญของท่าม้วนตัว ? |
| ก. ให้เกิดความสวยงาม | ก. การย่อตัว |
| ข. ให้เกิดความสนุกสนาน | ข. การทรงตัว |
| ค. ให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง | ค. การกลิ้งตัว |
| ง. นำไปสู่การฝึกปฏิบัติทักษะอื่น | ง. การลงสู่พื้น |
| 17. ข้อใดไม่ใช่ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวของกีฬานาสดิ ? | 20. การปฏิบัติม้วนหน้าต้องอาศัยแรงจากข้อใดมากที่สุด ? |
| ก. การทรงตัว | ก. การผลักมือ |
| ข. การลอยตัว | ข. การพับลำตัว |
| ค. การลงสู่พื้น | ค. การเหวี่ยงแขน |
| ง. การเคลื่อนไหว | ง. การขึ้นจากปลายเท้า |

(97)

แบบทดสอบวิชา พ 101 อิมนาสติก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1/2539
โรงเรียนธรรมาโสภาทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มโรงเรียนมัธยมที่ 1 จังหวัดอุบลราชธานี

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายกากบาท(x)ตัวเลือกข้อ ก, ข, ค หรือ ง ในกระดาษคำตอบ
ที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด และห้ามทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในกระดาษคำตอบเป็นอันขาด

1. ประเทศแรกที่ฝึกสอนกีฬายิมนาสติกคือ ?
 - ก. กรีก
 - ข. สวีเดน
 - ค. เยอรมัน
 - ง. อเมริกา
2. บิดาของกีฬายิมนาสติกคือใคร ?
 - ก. กุสส์ มุกส์
 - ข. เปอร์ ลิงก์
 - ค. โยฮัน เบสดาว
 - ง. เฟรดรีช จาห์น
3. กีฬายิมนาสติกเข้ามาสู่ประเทศไทย
ในสมัยรัชกาลใด ?
 - ก. รัชกาลที่ 2
 - ข. รัชกาลที่ 3
 - ค. รัชกาลที่ 4
 - ง. รัชกาลที่ 5
4. ทักษะยิมนาสติกสามารถนำไปใช้ในกีฬากีฬาประเภทใดได้ดีที่สุด ?
 - ก. ฮูลี
 - ข. วอลเลย์
 - ค. ฟุตบอล
 - ง. มวยปล้ำ
5. การเล่นยิมนาสติกควรคำนึงถึงสิ่งใด ?
 - ก. ความสนุกสนาน
 - ข. มารยาทของผู้เล่น
 - ค. การจัดเก็บอุปกรณ์
 - ง. กฎระเบียบของการเล่น
6. ข้อใดควรปฏิบัติก่อนเล่นยิมนาสติก ?
 - ก. อบอุ่นร่างกาย
 - ข. ฝึกทักษะพื้นฐาน
 - ค. บริหารร่างกาย
 - ง. ทบทวนทักษะเดิม

(98)

แบบทดสอบวิชา พ 101 ยิมนาสติก

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน้า 2

7. ควรจัดเก็บเบาะยิมนาสติกไว้ที่ใด ?
- ที่แห้ง
 - ที่เปียกชื้น
 - ที่โล่งแจ้ง
 - ที่สนามหญ้า
8. ก่อนเริ่มแสดงยิมนาสติกควรปฏิบัติอย่างไร ?
- ยืนตรง สงบนิ่ง
 - ยืนตรง โบกมือ
 - ยืนตรง ยกแขน
 - ยืนตรง ประนมมือ
9. การจับแขนกดไหล่เป็นการบริหารร่างกายส่วนใด ?
- มือ
 - แขน
 - ไหล่
 - ลำตัว
10. ข้อใดเป็นการฝึกด้านความอ่อนตัว ?
- ยืนสะพานโค้ง
 - นั่งแยกขาบิดตัว
 - ก้มแตะส้นปลายเท้า
 - กระโดดตบมือเหนือศีรษะ
11. สมรรถภาพทางกายด้านใดที่มีผลต่อการเล่นยิมนาสติกมากที่สุด ?
- ความเร็ว
 - ความอดทน
 - ความทนทาน
 - ความแข็งแรง
12. ข้อใดเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ?
- การนอนหลับ
 - การอ่านหนังสือ
 - การฝึกนั่งสมาธิ
 - การออกกำลังกาย
13. ข้อใดไม่ใช่ทักษะพื้นฐานยิมนาสติก ?
- การทรงตัว
 - การกลิ้งตัว
 - การลงสู่พื้น
 - การลอยตัว
14. จุดมุ่งหมายการฝึกทักษะพื้นฐานเพื่อ ?
- นำไปสู่ท่าอื่น
 - ความสวยงาม
 - ป้องกันอันตราย
 - สร้างความแข็งแรง

(99)

แบบทดสอบวิชา พ 101 อิมนาสติก

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หน้า 3

15. การม้วนตัวอาศัยทักษะพื้นฐานใด ?

- ก. การย่อตัว
- ข. การทรงตัว
- ค. การกลิ้งตัว
- ง. การลงสู่พื้น

18. หกหัวตั้งมือไว้ระยะส่วนใดที่สัมพันธ์กัน ?

- ก. มือ 2 ข้าง
- ข. มือ 2 ข้าง และไหล่
- ค. มือ 2 ข้าง และศีรษะ
- ง. มือ 2 ข้าง ไหล่ และศีรษะ

16. การม้วนหน้าต้องอาศัยแรงส่งไปข้าง
หน้าจากข้อใด ?

- ก. การพลิกมือ
- ข. การกระโดด
- ค. การเหวี่ยงแขน
- ง. การขึ้นจากปลายเท้า

19. ท่าล้อเกวียนต้องอาศัยแรงจากส่วนใด ?

- ก. การกลิ้งตัว
- ข. การทรงตัว
- ค. การย่อตัว
- ง. การเหวี่ยงตัว

17. ท่าทรงตัวใดที่ใช้กำลังแขนมากที่สุด ?

- ก. หกกบ
- ข. หกลูก
- ค. หกไหล่
- ง. หกหัวตั้ง

20. ข้อใดเป็นการปฏิบัติท่าล้อเกวียนได้อย่าง
ถูกต้อง ?

- ก. ขาอและชิดกัน
- ข. ขาตรงและชิดกัน
- ค. ขาอและแยกจากกัน
- ง. ขาตรงและแยกจากกัน

(100)

แฟ้มสะสมผลงานนักเรียน

(101)

ผลการประเมินก่อนเรียน

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/..... โรงเรียน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....				
ทักษะ	รายการ	คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนน ที่-ปกติ
ทรงตัว	ทรงตัวหน้า			
	พกกบ			
น้ำหนัก	น้ำหนักข้างอ			
	น้ำหนักหลังข้างอ			
เหงื่อตัว	ลิ้นเกวียน			
เกณฑ์การประเมินผล				
นักเรียนชาย	ระดับความสามารถขั้นพื้นฐาน	นักเรียนหญิง		
59 - 76 คะแนน	A = ดี	58 - 77 คะแนน		
42 - 58 คะแนน	B = ปานกลาง	43 - 57 คะแนน		
26 - 43 คะแนน	C = ควรปรับปรุง	23 - 42 คะแนน		

ข้อเสนอแนะ

.....

(102)

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่ 1

จุดประสงค์ : เพื่อบอกประวัติ ประโยชน์ของกีฬาสมัครเล่น และแนวทางการนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/...						
โรงเรียน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....						
รายการ	คะแนน				ผลการประเมิน	
1. รูปร่าง (2 คะแนน)	0	1	2		A	
2. เนื้อหา (3 คะแนน)	0	1	2	3		
3. สมบูรณ์ (6 คะแนน)	0	2	4	6	B	
4. ประณีต (2 คะแนน)	0	1	2			
5. เวลา (2 คะแนน)	0	1	2		C	
รวมคะแนน					ผ่าน	ไม่ผ่าน
<u>เกณฑ์การประเมินผล</u> A คือ ช่วง 12-15 คะแนน ความสามารถ ดี B คือ ช่วง 8-11 คะแนน ความสามารถ ปานกลาง C คือ ช่วง 0-7 คะแนน ความสามารถ ควรแก้ไข						

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินผล

...../...../.....

(103)

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่ 2

จุดประสงค์ เพื่อบอกหลักความปลอดภัย การใช้อุปกรณ์และมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ที่ได้

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/...						
โรงเรียน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....						
รายการ	คะแนน				ผลการประเมิน	
1. รูปเล่ม (2 คะแนน)	0	1	2		A	
2. เนื้อหา (3 คะแนน)	0	1	2	3		
3. สมบูรณ์ (6 คะแนน)	0	2	4	6	B	
4. ประสิทธิภาพ (2 คะแนน)	0	1	2			
5. เวลา (2 คะแนน)	0	1	2		C	
รวมคะแนน					ผ่าน	ไม่ผ่าน
<u>เกณฑ์การประเมินผล</u> A คือ ช่วง 12-15 คะแนน ความสามารถ ดี B คือ ช่วง 8-11 คะแนน ความสามารถ ปานกลาง C คือ ช่วง 0-7 คะแนน ความสามารถ ควรแก้ไข						

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินผล

...../...../.....

(104)

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่ 3

จุดประสงค์ : ปฏิบัติการออกกำลังกายตลอดจนการบริหารกายได้

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/...						
โรงเรียน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....						
รายการประเมินผล	ท่าทาง	สมบูรณ์	ต่อเนื่อง	รวม	ผลการประเมิน	
	(4)	(2)	(4)	10	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1. ท่าบริหารขา	0 2 4	0 1 2	0 2 4			
2. ท่าบริหารแขน	0 2 4	0 1 2	0 2 4			
3. ท่าบริหารลำตัว	0 2 4	0 1 2	0 2 4			
รวม						
<u>เกณฑ์การประเมินผล</u>					<u>ระดับคุณภาพ</u>	
A คือ ช่วง 24 - 30 คะแนน ความสามารถ ดี					A	
B คือ ช่วง 18 - 23 คะแนน ความสามารถ ปานกลาง					B	
C คือ ช่วง 0 - 17 คะแนน ความสามารถ ควรแก้ไข					C	

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินผล

...../...../.....

(105)

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่ 4

จุดประสงค์ : เพื่อปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/... โรงเรียน.....		ระดับคุณภาพ (18)	ผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
ส่วนสูง	 ซม.	1 2 3		
น้ำหนัก	 กก.	1 2 3		
สีนกระโดดไกล	 ซม.	1 2 3		
ดันขึ้น	 ครั้ง	1 2 3		
ลุก-นั่ง 30 วินาที	 ครั้ง	1 2 3		
นั่งพิงตัว	 ซม.	1 2 3		
รวมคะแนน			<u>ระดับคุณภาพ</u>	
A หมายถึง 16 - 18 คะแนน สมรรถภาพระดับ ดี				
B หมายถึง 12 - 15 คะแนน สมรรถภาพระดับ ปานกลาง				
C หมายถึง 6 - 11 คะแนน สมรรถภาพระดับ ควรแก้ไข				

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินผล

(106)

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่ 5

จุดประสงค์ : เพื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จำเป็นจนสามารถทำได้

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/...			
โรงเรียน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....			
ทักษะพื้นฐาน	ระดับคะแนน	ผลการประเมิน	
		ผ่าน	ไม่ผ่าน
การทรงตัว	0 1 2 3 4		
การลงสู่พื้น	0 1 2 3 4		
หมุนรอบแกน	0 1 2 3 4		
รวมคะแนน			
<u>เกณฑ์การประเมินผล</u>		<u>ระดับคุณภาพ</u>	
A คือ ช่วง 9 - 12 คะแนน ความสามารถ ดี		A	
B คือ ช่วง 6 - 8 คะแนน ความสามารถ ปานกลาง		B	
C คือ ช่วง 0 - 5 คะแนน ความสามารถ ควรแก้ไข		C	

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินผล

...../...../.....

(107)

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่ 6

จุดประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะการนับนิ้วตามแบบที่กำหนดได้

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/...						
โรงเรียน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....						
ทักษะ นับนิ้ว	วางมือ (1)	กลิ้งตัว (3)	ดึงตัว/ยกหลัง (4)	ทรงตัว (1)	ทิศทาง (1)	รวม คะแนน
นับหน้า	0 1	0 1 2 3	0 2 4	0 .5 1	0 .5 1	
นับหลัง	0 1	0 1 2 3	0 2 4	0 .5 1	0 .5 1	
รวม						
เกณฑ์การประเมินผล					ระดับคุณภาพ	
A คือ ช่วง 16-20 คะแนน ความสามารถ ดี					A	
B คือ ช่วง 10-15 คะแนน ความสามารถ ปานกลาง					B	
C คือ ช่วง 0-9 คะแนน ความสามารถ ควรแก้ไข					C	
ข้อเสนอแนะ						
.....						
.....						

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินผล

...../...../.....

(108)

จุดประสงค์การเรียนรู้ที่ 7

จุดประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะการทรงตัวตามแบบที่กำหนดได้

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/...					
โรงเรียน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....					
ทักษะ ทรงตัว	ยืน/มือ (1)	ท่าทาง (2)	ทรงตัว (2)	เวลา (5)	รวม คะแนน
ขา	0 .5 1	0 1 2	0 1 2	0 1 2 3 4 5	
แขน	0 .5 1	0 1 2	0 1 2	0 1 2 3 4 5	
รวม					
เกณฑ์การประเมินผล				ระดับผลภาพ	
A คือ ช่วง 16-20 คะแนน ความสามารถ ดี				A	
B คือ ช่วง 10-15 คะแนน ความสามารถ ปานกลาง				B	
C คือ ช่วง 0-9 คะแนน ความสามารถ ควรแก้ไข				C	
ข้อเสนอแนะ					
.....					
.....					

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินผล

...../...../.....

(109)

จุดประสงค์การเรียนรู้ข้อที่ 8

จุดประสงค์ : เพื่อทดสอบทักษะการเหวี่ยงตัวตามแบบที่กำหนดได้

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/...						
โรงเรียน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....						
รายการ	ระดับคะแนน	รวมคะแนน (10)	ผลการประเมิน			
			ผ่าน	ไม่ผ่าน		
1. วางมือ	0 0.5 1					
2. เหวี่ยงตัว	0 2 4					
3. ระเบิด	0 1 2					
4. ทรงตัว	0 1 2					
5. ทิศทาง	0 0.5 1					
เกณฑ์การประเมินผล			ระดับคุณภาพ			
A คือ ช่วง 8-10 คะแนน ความสามารถ ดี			A			
B คือ ช่วง 5-7 คะแนน ความสามารถ ปานกลาง			B			
C คือ ช่วง 0-4 คะแนน ความสามารถ ควรแก้ไข			C			
ข้อเสนอแนะ						
.....						
.....						

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินผล

...../...../.....

(110)

สรุปผลการประเมินหลังเรียน

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/.....				
โรงเรียน..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....				
ทักษะ	รายการ	ระดับคุณภาพ	ผลการประเมิน	
			ผ่าน	ไม่ผ่าน
ทรงตัว	ทรงตัวหน้า	A B C		
	หกลบ	A B C		
ม้วนตัว	ม้วนหน้าข้างอ	A B C		
	ม้วนหลังข้างอ	A B C		
เหวี่ยงตัว	ล้อเกวียน	A B C		
ข้อเสนอแนะ				
.....				
.....				
.....				

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมินผล

...../...../.....