



## แผนการจัดกิจกรรมประจำวันการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

### ฐานศูนย์การเรียนรู้"คิตะมวยไทย"

#### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

#### สถานที่ตั้งฐานการเรียนรู้

หอประชุมโรงเรียนบ้านตาขุนวิทยา

#### รายชื่อครูแกนนำประจำวันการเรียนรู้

|     |                  |           |       |
|-----|------------------|-----------|-------|
| ๑.  | นางสาวกัญญ์วรา   | ชูศิริ    | ม.๓/๑ |
| ๒.  | นางสาวณัฐนิชา    | ศักดิ์ดา  | ม.๔/๓ |
| ๓.  | นางสาวธาริรัตน์  | คงชนะ     | ม.๔/๔ |
| ๔.  | นางสาวมาริษา     | ศรีจันทร์ | ม.๔/๔ |
| ๕.  | นางสาวศิริกาญจน์ | บุญเสนาะ  | ม.๓/๔ |
| ๖.  | นางสาวสุธิตา     | รัตนปกรณ์ | ม.๔/๔ |
| ๗.  | นางสาวอริสา      | พรหมแก้ว  | ม.๔/๕ |
| ๘.  | นางสาวเสาวลักษณ์ | ผุยอุทา   | ม.๔/๔ |
| ๙.  | นายณัฐวุฒิ       | พันธ์ดี   | ม.๔/๓ |
| ๑๐. | นายสิทธิรินทร์   | หมวดทอง   | ม.๓/๑ |
| ๑๑. | นายเกรียงศักดิ์  | นิลนิยม   | ครู   |

#### ความคิดรวบยอด/ข้อมูลความรู้

การเรียนรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในฐานการเรียนรู้ " คิตะมวยไทย " ปลูกฝังให้นักเรียน ทุกระดับชั้น เกิดความตระหนัก การมีสุขภาพที่ดี จากการฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ มีความรู้ ความเข้าใจเทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา และมีจิตใจปลูกฝัง คุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ส่งผลให้นักเรียนเกิดความชอบ เล่นกีฬาที่ประหยัด อดออม มีเหตุผล สร้างภูมิคุ้มกัน นำความรู้มาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จนดำเนินอยู่อย่างพอเพียง ตามแนวพระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

#### วัตถุประสงค์ของฐานการเรียนรู้ (นักเรียนเกิด K P A)

๑. เพื่อให้มีนักเรียนความรู้ เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้กับหลักการฝึกออก กำลังกาย ทักษะกีฬา รูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอจนชำนาญ กฎ กติกา มารยาทในการเล่น กีฬา และสามารถถอดบทเรียน ๒ ๓ ๔ ได้อย่างถูกต้อง

๒. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ ปฏิบัติการฝึกออกกำลังกาย ทักษะมวยไทย รูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอจนชำนาญ กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา จน ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

๓. นักเรียนเกิดความตระหนักการมีสุขภาพที่ดีจากการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ กับหลักการฝึก กีฬา และมีจิตใจคุณธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

## สาระการเรียนรู้

ประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจ นักกีฬา จนเป็นวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน

### ประโยชน์จากการใช้ฐานการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความรู้เรื่องการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ไปประยุกต์ใช้กับการฝึกกีฬา ออกกำลังกาย ทักษะรูปแบบต่างๆ กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ น้ำสู่ ความสำเร็จ

๒. นักเรียนสามารถนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ไปประยุกต์ใช้ปฏิบัติเรื่องการฝึกออกกกำลังกาย ทักษะกีฬา รูปแบบต่างๆ กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา ได้ถูกต้อง

๓. นักเรียนเกิดความตระหนักการมีสุขภาพที่ดีจากการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้กับฝึกกีฬา และจิตใจความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย จนเป็นวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน

### วิธีการใช้ฐานการเรียนรู้

#### ขั้นนำ

๑. ทบทวนความรู้เดิม ตรวจสอบความพร้อมในการเรียน ชักถามปัญหาและแนวทางการแก้ไข

๒. สร้างบรรยากาศความสนใจโดยการดูวีดิทัศน์ เรื่อง เล่นกีฬาอย่างพอเพียง เรียงมาซึ่งความสำเร็จ จากนั้นสนทนา ชักถามเรื่องที่ได้ดูไปแล้ว

๓. อธิบายความรู้เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง การฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจน ชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา จนเกิด ความสำเร็จในชีวิต

#### ขั้นสอน

1. ครูแจก ใบความรู้ เกี่ยวกับกรอบแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะมวยไทย รูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา

2. ให้นักเรียนทุกคนศึกษาข้อมูลจากฐาน เกี่ยวกับกรอบแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การฝึก กีฬา ออกกำลังกายทักษะมวยไทยรูปแบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมี น้ำใจนักกีฬา เป็นบูรณาการเรียนรู้พัฒนาสู่ชีวิตจริง ซึ่งมี ๓ เรื่อง คือ ๑. กีฬาที่ประสบความสำเร็จ ๒.ทัศนคติของนักเรียนที่เลือก เล่นกีฬาดีตะมวยไทย แล้วสำเร็จ จากการใช้นแนวคิด ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๓.ประโยชน์จากการเล่นกีฬาตามเศรษฐกิจพอเพียง

3. นักเรียนฝึกการตอบทเรียน 2 3 4 ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ชื่อใบงานว่า เล่นกีฬาอย่าง พอเพียง เรียง มาซึ่งความสำเร็จ

#### ขั้นสรุป

1. นักเรียนร่วมกันอภิปรายการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง กีฬาดีตะมวยไทยแห่งความสำเร็จ

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ เรื่อง เล่นกีฬาอย่างพอเพียง เรียงมาซึ่งความสำเร็จ

2. ใบงานการเรียนรู้

๓. ใบความรู้ เกี่ยวกับกรอบแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงการฝึกกีฬา ออกกำลังกายทักษะ รูปแบบต่างๆ  
อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอจนชำนาญ เทคนิค การเล่น กฎ กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจ นักกีฬา

๔. ใบงานการถอดบทเรียน 2 3 4

ผลผลิต/ชิ้นงาน

๑. ใบงานการถอดบทเรียน 2 3 4

๒. อุปกรณ์การใช้ฝึกออกกำลังกายแบบพอเพียง 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                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑. ขั้นตอนการออกกำลังกาย WEC<br>๒. หลักการออกกำลังกาย FITT<br>๓. ทักษะชนิดกีฬารูปแบบต่างๆ<br>๔. กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา<br>๕. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง | ๑. มีวินัยในตนเอง มีความมุ่งมั่น รับผิดชอบ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ในการฝึกทักษะกีฬาจนชำนาญ<br>๒. มีจิตใจ น้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย |

| พอประมาณ                                                                                                                                                                                                                            | มีเหตุผล                                                                                                                                                                                                                                                                        | มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑. เลือกเล่นกีฬาที่ตนถนัดตามที่โรงเรียนสนับสนุน<br>๒. มีสถานที่พร้อมอยู่แล้ว<br>๓. มีบุคลากรอยู่แล้ว<br>๔. มีอุปกรณ์อยู่แล้ว<br>๕. ผู้เรียนสามารถแบ่งเวลาได้เหมาะสมกับกิจกรรมและภาระงาน<br>๖. ผู้เรียนใช้ฐานการเรียนรู้อย่างคุ้มค่า | ๑. ในโรงเรียนส่งเสริมมีความพร้อมสนับสนุนทุกด้านจึงไม่ต้องมี ค่าใช้จ่ายเอง<br>๒. มีสถานที่และสภาพแวดล้อมเอื้ออำนวยในการฝึก<br>๓. มีบุคลากรที่มีคุณค่ามีความถนัดกีฬาโดยเฉพาะ<br>๔. อุปกรณ์พร้อมใช้และประยุกต์ใช้หลากหลาย<br>๕. การจัดสรรเวลาในการรับผิดชอบ ต่อหน้าที่อย่างเหมาะสม | ๑. เล่นกีฬาทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ต้องเสียเงินกับการเจ็บป่วย ๒. เรียนรู้ การมีวินัย มีความมุ่งมั่น รับผิดชอบ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ฝึกฝนจนไป แข่งขันได้รับรางวัลมากมายผ่านเกณฑ์ การคัดเลือกเข้าศึกษาต่อพร้อมทุนการศึกษา ช่วยลดค่าใช้จ่ายที่จำเป็น ได้<br>๓. เล่นกีฬา ได้มีสัมพันธ์ไมตรีอันดีงาม อาจเป็นช่องทางการแสดงศักยภาพสู่โอกาสต่างๆ ที่ซึ่งนำมาหารายได้เลี้ยงชีพ (เช่น) พัฒนาสู่กีฬาอาชีพมีเงินเดือนไว้ใช้ เพิ่มเติมจากชีพหลัก |

| ด้าน/องค์ความรู้ | สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ                      |                                                                                            |                                                                           |                                                                     |
|------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                  | วัตถุ                                                          | สังคม                                                                                      | สิ่งแวดล้อม                                                               | วัฒนธรรม                                                            |
| ความรู้          | - ความรู้ในการเลือกใช้อุปกรณ์ในการเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง เหมาะสม | - มีความรู้ในการฝึกเล่นกีฬาร่วมกัน เป็นกลุ่ม                                               | - มีความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนจัดการ ฝึกเล่นกีฬาให้ เหมาะสมกับ สภาพการณ์ | - มีความรู้เรื่องกฎ กติกา มารยาทใน การเล่นกีฬาและ แข่งขัน           |
| ด้าน/องค์ความรู้ | สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ                      |                                                                                            |                                                                           |                                                                     |
|                  | วัตถุ                                                          | สังคม                                                                                      | สิ่งแวดล้อม                                                               | วัฒนธรรม                                                            |
| ทักษะ            | - ใช้อุปกรณ์ในการ ฝึกเล่นกีฬาอย่าง ถูกวิธี ประหยัดและ คุ่มค่า  | - ปฏิบัติการฝึกเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมี ประสิทธิภาพ                               | - ปฏิบัติการฝึกเล่นกีฬาเหมาะสม สอดคล้องกับ สภาพการณ์                      | - ปฏิบัติการเคารพ กฎ กติกา มารยาท ในการ เล่นกีฬาและ แข่งขัน         |
| ค่านิยม          | - เห็นคุณค่าของ วัสดุ อุปกรณ์ในการ ฝึก กีฬาอย่างคุ่มค่า        | - ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อ การ ฝึกเล่นกีฬาในกลุ่ม - ยอมรับความ คิดเห็น ต่อสมาชิก ในกลุ่ม | - เห็นคุณค่าในการ นำแบบฝึกมาปรับ ใช้ให้เหมาะสมตาม สภาพการณ์               | - เห็นคุณค่าในการ เคารพกฎ กติกา มารยาทในการฝึก เล่น กีฬาและ แข่งขัน |