

เอกสารแปลและเรียบเรียงเรื่อง

การวางแผน การสอน และการประเมิน  
หลักสูตรสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียน  
วิชาพลศึกษา : สหราชอาณาจักร

# คำนำ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ มีอำนาจหน้าที่สำคัญประการหนึ่งในการจัดทำแผนการศึกษาแห่งชาติที่บูรณาการศาสตร์ ศิลปะ วัฒนธรรมและกีฬากับการศึกษาทุกระดับ

ในฐานะที่เป็นหน่วยงานทางด้านนโยบาย แผน และมาตรฐาน การศึกษาของชาติการศึกษาวิจัยเพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำ นโยบาย แผน และมาตรฐานด้านการศึกษาในมิติที่กว้างและลึกอย่างรอบด้าน นั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการศึกษาวิจัยถึงรูปแบบวิธีการดำเนินงานด้านการศึกษาของประเทศต่างๆ เพื่อเปรียบเทียบกับแนวคิดในการ จัดการศึกษาของประเทศไทยว่ามีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร

หนังสือการวางแผน การสอน และการประเมินหลักสูตรสำหรับ **นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนวิชาพลศึกษา** : กรณีศึกษาสหราชอาณาจักร เล่มนี้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา แปลจากเรื่อง Planning, Teaching and Assessing the Curriculum for Pupils with Learning Difficulties Physical Education เพื่อใช้เป็นกรณีศึกษาการดำเนินงานการวางแผนการสอน และประเมินหลักสูตรสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนวิชาพลศึกษา เพื่อ เป็นกรณีศึกษาการดำเนินงานด้านการวางแผนการสอนและการประเมินหลักสูตร สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนวิชาพลศึกษา ในระบบการศึกษา เพื่อเป็น ข้อมูลประกอบการพิจารณาการจัดทำแผนการศึกษาแห่งชาติที่บูรณาการศาสตร์ ศิลปะ วัฒนธรรมและกีฬากับการศึกษาทุกระดับต่อไป

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาหวังว่าหนังสือการวางแผน การสอนและการประเมินหลักสูตรสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนวิชา

**พลศึกษา : กรณีศึกษาสหราชอาณาจักร** จะเป็นประโยชน์สำหรับการเรียนรู้  
ประสบการณ์การดำเนินงานด้านการวางแผนการสอนและการประเมินหลักสูตร  
สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนวิชาพลศึกษาของประเทศไทยในอนาคต

๕๐ :: —  
๑ ———.

(นายรุ่ง แก้วแดง)

เลขาธิการสภาการศึกษา

# สารบัญ

หน้า

**คำนำ**

**บทนำ**

อะไรคือจุดมุ่งหมายของเอกสารแนบแนวนฉบับนี้

ใครคือนักเรียน

เอกสารแนบแนวนี้ใช้สำหรับใคร

เอกสารฉบับนี้ครอบคลุมเนื้อหาอะไร

เนื้อหาสาระ

**การสนองตอบความต้องการของนักเรียนในการสอนวิชาพลศึกษา**

ความสำคัญของวิชาพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียน

การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตารางการเรียนวิชาพลศึกษา

การปรับปรุงหลักสูตรวิชาพลศึกษา

**โอกาสและกิจกรรมพลศึกษาขั้นที่ 1**

**โอกาสและกิจกรรมพลศึกษาขั้นที่ 2**

**โอกาสและกิจกรรมพลศึกษาขั้นที่ 3**

**โอกาสและกิจกรรมพลศึกษาขั้นที่ 4**

1

1

2

2

3

3

5

5

6

11

15

22

30

37

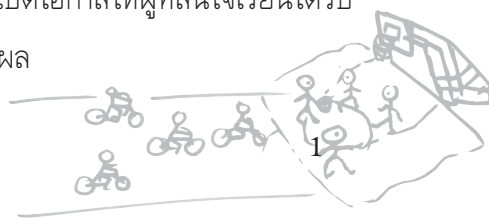
# บทนำ

## อะไรคือจุดมุ่งหมายของเอกสารแนบแนวนฉบับนี้

เอกสารแนบแนวนฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการวางแผน การพัฒนา และการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรวิชาพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียน เอกสารแนบแนวนนี้ได้รวบรวมแนวปฏิบัติที่มีประสิทธิผลสำหรับใช้ในโรงเรียนต่างๆ ทั้งในโรงเรียนปกติทั่วไป โรงเรียนประถมนและมัธยมพิเศษ โรงเรียนพิเศษเฉพาะด้านและโรงเรียนอิสระต่างๆ เอกสารนี้ยังช่วยเสนอแนะบริการต่างๆ ซึ่งโรงเรียน ดังกล่าวสามารถใช้บริการได้

เอกสารนี้สามารถใช้กับหลักสูตรของโรงเรียนเอง หลักสูตรระดับชาติ และกรอบงาน สำหรับการสอนการเขียนอ่านและคณิตศาสตร์ เพื่อ :

- เป็นหลักประกันว่าเด็กนักเรียนทุกคนมีโอกาสในการเรียนรู้ตามที่บัญญัติไว้ในกฎหมาย และตั้งอยู่บนหลักการของการมีโอกาสในการศึกษาของทุกคน ในสังคมตามที่ระบุในหลักสูตรการศึกษาของประเทศ
- ช่วยโรงเรียนในการพัฒนาหลักสูตรที่ครอบคลุม โดย
  - กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ที่เหมาะสม
  - ตอบสนองความต้องการในการเรียนที่มีความหลากหลายของนักเรียน
  - จัดอุปสรรคต่างๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีสนใจเรียนได้รับการศึกษาและการประเมินผล



- ส่งเสริมการตรวจเยี่ยมและการทบทวนโครงการต่างๆ เพื่อนำไปพัฒนาโครงการใหม่

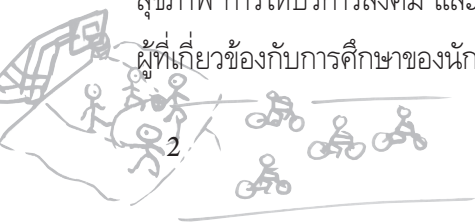
## ใครคือนักเรียน

เอกสารนี้ใช้สำหรับนักเรียนอายุระหว่าง 5 ปี ถึง 16 ปี ซึ่งมีปัญหาในการเรียน โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ภาษาที่ใช้พูดที่บ้าน ภูมิหลังทางครอบครัว เพศ หรือระดับของปัญหาในด้านอื่นๆ โดยรวมถึงนักเรียน ซึ่งมีแนวโน้มที่จะไม่สำเร็จการเรียนระบบที่ 2 ในชั้นตอนสำคัญที่ 4 (นักเรียนเหล่านี้คือเด็กที่จัดว่า มีปัญหาการเรียนรู้อย่างมากและมีปัญหาในหลายๆ ด้าน) นักเรียนกลุ่มนี้อาจรวมถึงเด็กที่มีผลการเรียนในบางวิชาอยู่ในระดับใกล้เคียงกับเพื่อนในรุ่นราวคราวเดียวกัน แต่มีผลการเรียนต่ำกว่าในสาขาวิชาอื่นๆ (เด็กนักเรียนกลุ่มนี้ เช่นเดียวกับกลุ่มอื่นๆ ที่มีปัญหาในด้านอื่นๆ จัดเป็นกลุ่มที่มีปัญหาการเรียนรู้อันอยู่ในระดับปานกลาง)

## เอกสารแนบนี้ใช้สำหรับใคร

เอกสารนี้เป็นประโยชน์สำหรับผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองความต้องการของนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียน ซึ่งรวมถึงครูประจำชั้น ผู้ประสานงาน การเรียนการสอน ผู้ประสานงานการศึกษาสำหรับเด็กที่ต้องการการศึกษาพิเศษ ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูผู้ช่วย บิดามารดา ผู้ดูแลเด็ก ผู้ปกครอง ผู้บำบัดรักษา หน่วยงานการศึกษาและให้บริการแนะนําในระดับท้องถิ่น และผู้ทำงานด้านสุขภาพ การให้บริการสังคม และอาสาสมัคร ในเอกสารนี้ “เจ้าหน้าที่” หมายถึง

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักเรียนกลุ่มนี้



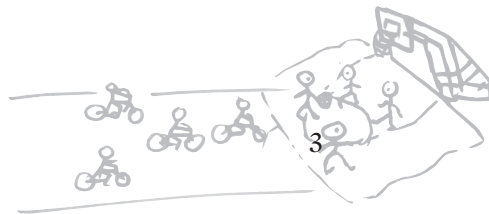
# เอกสารฉบับนี้ครอบคลุมเนื้อหาอะไร

เอกสารฉบับนี้มีเนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับ :

- การสนับสนุนการพัฒนาและวางแผนหลักสูตรวิชา
- การสนับสนุนการพัฒนาทักษะในทุกด้านสำหรับหลักสูตร
- สาระเกี่ยวกับการวางแผน การสอน การประเมินแต่ละสาขาวิชา  
ในหลักสูตรแห่งชาติ การสอนศาสนา การสอนสุขศึกษา การเข้า  
สังคม บุคลิกภาพ และหน้าที่ของพลเมือง ซึ่งรวมถึงคำ  
บรรยายเกี่ยวกับความสำเร็จของนักเรียน ซึ่งแสดงความ  
ก้าวหน้าถึงระดับที่ 1 ในหลักสูตรการศึกษาแห่งชาติ ซึ่งสามารถ  
นำไปใช้ในการรับรองความสำเร็จและโครงสร้างการสอน

## เนื้อหาสาระ:

เนื้อหาสาระของเอกสารนี้เพื่อสนับสนุนเจ้าหน้าที่ในการวางแผนเกี่ยวกับการให้  
โอกาสในการเรียนอย่างเหมาะสม โดยจำเป็นต้องจัดหลักสูตรแยกสำหรับเด็กที่  
มีปัญหาในการเรียน หรือ การแสวงหาทางเลือกอื่นแทนที่หลักสูตรการศึกษา  
แห่งชาติ เอกสารอธิบายกระบวนการสำหรับการพัฒนาการเข้าถึงหลักสูตรการ  
ศึกษาแห่งชาติ และสนับสนุนเจ้าหน้าที่ในการพัฒนาการสอนของตนเพื่อสนอง  
ตอบความต้องการของนักเรียน ในแต่ละขั้นตอนการเรียน เอกสารฉบับนี้เสนอ  
ทางเลือกสำหรับการตอบสนองความท้าทายในการสอนเด็กกลุ่มนี้ โรงเรียน  
แต่ละแห่งอาจมีระบบที่มีประสิทธิภาพอยู่แล้ว หรืออาจปรารถนาที่จะรับแนว  
ทางใหม่ๆ ซึ่งแตกต่างจากที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน



เอกสารฉบับนี้พยายามชี้โอกาสในการเรียนซึ่งเกี่ยวข้องกับสาขาวิชาต่างๆ โดยการแสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ที่เหมาะสมในขอบเขตของหลักสูตรการศึกษาแห่งชาติตั้งแต่ระดับเริ่มต้น เป้าหมายที่สำคัญ คือ การเพิ่มความมั่นใจของโรงเรียนในการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษาแห่งชาติ โดยไม่จำเป็นต้องระงับการปฏิบัติตามในบางกรณี ประเด็นนี้มีความเกี่ยวข้องกับระดับการเรียนรู้ชั้นที่ 4 ซึ่งในชั้นนี้การไม่ปฏิบัติตามสามารถกระทำได้

ในแต่ละสาขา การเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการที่หลากหลายได้ถูกกล่าวถึง แง่มุมบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับโครงการการเรียนการสอน ซึ่งอาจสร้างความยุ่งยากบางประการ ได้รับการพิจารณา รวมทั้งแง่มุมซึ่งอาจไม่เหมาะสมสำหรับการเรียนในบางระดับ กิจกรรมที่ได้รับการแนะนำสามารถนำไปใช้ เพื่อพัฒนาแนวคิดสำหรับการแสวงหาประสบการณ์ที่ท้าทายและเกี่ยวข้องกับการวางแผนหลักสูตร





# การสนองต่อความต้องการของ นักเรียนในการสอนวิชาพลศึกษา

## ความสำคัญของวิชาพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีปัญหา ในการเรียน

พลศึกษาให้โอกาสแก่นักเรียนในการพัฒนาทักษะทางกายภาพ และประยุกต์ใช้ทักษะเหล่านี้ในสถานการณ์ต่างๆ และยังเป็น การช่วยส่งเสริมให้ความสำเร็จของกลุ่มและของบุคคลได้รับการยอมรับ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พลศึกษาให้โอกาสแก่นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียน ดังนี้

- พัฒนาทักษะในการประสานงาน การควบคุม การจัดการ และการเคลื่อนไหว
- ส่งเสริมโอกาสทางด้านสุขภาพและการบริหารร่างกาย ซึ่งจะช่วยในการพัฒนาทางกายภาพ
- พัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวในการยึดถือความยุติธรรม และความกระตือรือร้นในกิจกรรมที่ทำ
- พัฒนาทักษะทางความคิด ความซาบซึ้งถึงคุณค่า และการประเมินค่า
- การแข่งขันกับตนเองและผู้อื่น และการเข้าร่วมในกิจกรรมที่มีความท้าทาย
- พัฒนาทักษะในการแสดงความคิดเห็นและความคิดสร้างสรรค์



- ความสามารถในการทำงานคนเดียวและการทำงานร่วมกันเป็นทีม
- สร้างความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง

เพื่อตอบสนองต่อโอกาสดังกล่าว นักเรียนสามารถสร้างความก้าวหน้าในการเรียนพลศึกษา โดย :

- ฝึกฝน ปรับปรุง และพัฒนาความเชี่ยวชาญในการเคลื่อนไหว และทักษะที่เขาได้เรียนรู้และพัฒนาได้ด้วยตนเอง
- การเรียนรู้ทักษะที่หลากหลายเพื่อใช้ในกิจกรรมต่างๆ
- พัฒนาทักษะในการควบคุมและจัดการเคลื่อนย้ายวัตถุสิ่งของ
- ปรับปรุงเรื่องสุขภาพและการออกกำลังกาย
- เรียนรู้วัตถุประสงค์ของกิจกรรมประเภทต่างๆ

## การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตารางการเรียนวิชาพลศึกษา

หลักสูตรการศึกษาแห่งชาติกำหนดให้เจ้าหน้าที่ปรับปรุงตารางการเรียนเพื่อให้ นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสทำงานที่ทำหายและเกี่ยวข้องกับวิชาในทุกระดับชั้น เจ้าหน้าที่ควรให้ความรู้ ทักษะ และความเข้าใจในลักษณะที่สอดคล้องและ ทำหายความสามารถของนักเรียน

### เจ้าหน้าที่สามารถปรับเปลี่ยนการเรียนพลศึกษา

สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียน โดย :

- การเลือกเนื้อหาสาระที่เหมาะสมกับนักเรียนตั้งแต่ระดับเริ่มต้น
- การฝึก การพัฒนา และแนะนำความรู้ ทักษะ ความเข้าใจใหม่ๆ



- การใช้ตารางการเรียนรู้เป็นเครื่องมือหรือโอกาสสำหรับการวางแผนการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามอายุและความต้องการของนักเรียน
- เน้นกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือจำนวนหนึ่งตามตารางการเรียนรู้ตามวัย เช่น การเรียนและการพัฒนาทักษะทางด้านเทคนิค สำหรับเป้าหมายที่แตกต่างกัน

### การแสวงหาและการพัฒนาทักษะ

การแสวงหาและการพัฒนาทักษะเริ่มขึ้นเมื่อนักเรียนเริ่มตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง ความอดทนและการยอมรับต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายตามปกติ และการเรียนรู้ท่าทางและการเคลื่อนไหวร่างกายที่ตนสามารถสั่งการได้

### การสอนพัฒนาการของทักษะดังกล่าวช่วยให้นักเรียนสามารถ ดังนี้

- ศึกษา พัฒนา และมีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น ที่นักเรียนสามารถกระทำได้ ยกตัวอย่างเช่น การพัฒนาทักษะการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง
- พัฒนาการควบคุมและประสานส่วนต่างๆ ของร่างกาย และเพิ่มทักษะและการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างง่ายๆ และที่ต้องอาศัยการฝึกฝน ยกตัวอย่างเช่น การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วน โดยเคลื่อนย้ายร่างกายอยู่กับที่ การเคลื่อนย้ายจัดวางวัตถุและเครื่องมือต่างๆ
- รวบรวมและจัดลำดับการเคลื่อนไหวอย่างแคล่วคล่อง



- เคลื่อนไหวอย่างทันทีทันใด และแสดงกิจกรรมที่แตกต่างกัน โดยไม่มีการเตรียมตัวล่วงหน้า

### การเลือกและการประยุกต์ใช้ทักษะ กลยุทธ์ และแนวคิดองค์รวม

การเลือกและการประยุกต์ใช้ทักษะ กลยุทธ์ และแนวคิดองค์รวมเริ่มขึ้นเมื่อนักเรียนเริ่มศึกษาการเคลื่อนไหวของร่างกายที่พวกเขาสามารถทำได้ พัฒนาและประยุกต์ใช้เพื่อจุดประสงค์ใดจุดประสงค์หนึ่ง

### การสอนทักษะดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนสามารถ ดังนี้

- เลือกว่าจะทำอะไรและทำอย่างไร
- เรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นและเคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสม
- เลียนแบบและทำตาม เช่น มองกระจกเพื่อสังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- เล่น ใช้ และเข้าใจเหตุและผลของเกมส์ เช่น การคาดเดาการกระทำของตนเองในระหว่างการเล่นเกมส์
- การแสดง การรวบรวมและจัดลำดับการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงท่าทางการแสดง ยกตัวอย่างเช่น การสนองตอบอย่างเหมาะสมต่อเสียงดนตรีและการให้จังหวะที่ผ่อนคลาย และรวดเร็ว
- การปฏิบัติตามและการทำความเข้าใจกฎกติกา
- การใช้เครื่องมืออุปกรณ์ตามวัตถุประสงค์อย่างปลอดภัย



## การประเมินค่าและการปรับปรุงการแสดง

การประเมินค่าและการปรับปรุงการแสดงเริ่มขึ้นเมื่อนักเรียนตระหนักถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่เขากระทำได้ อะไรที่เขาสามารถกระทำได้สำเร็จจากการเคลื่อนไหวร่างกาย และการปรับท่าทางการเคลื่อนไหว รวมทั้งการเปลี่ยนท่าทางที่เขาสามารถกระทำได้

## การสอนทักษะดังกล่าวจะช่วยนักเรียนให้สามารถ ดังนี้

- ปรับปรุงคุณภาพการแสดงและการนำเสนอ
- พัฒนาทักษะในการสื่อสารความคิดเกี่ยวกับกิจกรรม โดยใช้รูปแบบในการสื่อสารที่ตนเองชอบและสามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- พัฒนาทักษะในการฟัง และความสามารถในการประสานร่วมมือกับบุคคลอื่นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เมื่อต้องพิจารณาทางเลือกและความเป็นไปได้ต่างๆ
- ปรับและเปลี่ยนการกระทำและการตอบสนอง
- ตระหนักในความต้องการของบุคคลอื่น
- ปรับปรุงสิ่งที่ตนเองทำให้ดีที่สุดและพัฒนาต่อไป
- ยอมรับและเตรียมพร้อมรับความสำเร็จและข้อจำกัดของตนเอง
- ยอมรับและชื่นชมในงานที่ดีของคนอื่นๆ
- ศึกษาและปรับปรุงคุณภาพการทำงานของกลุ่ม รวมทั้งติดตามและบันทึกความก้าวหน้าของตนเอง



## ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายเริ่มขึ้นเมื่อนักเรียนรู้จักการอดทนต่อความเจ็บปวด การรักษาท่าทางที่ดี และการปรับท่าทางให้ถูกต้อง มีความยินดีและปรารถนาที่จะเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย

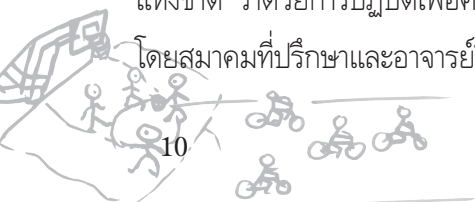
### การสอนทักษะดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนสามารถ ดังนี้

- ตระหนักในความหลากหลายของกิจกรรม ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตน เช่น การกิน การนอน และการรักษาความสะอาด
- สร้างและพัฒนาทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพอย่างสม่ำเสมอ
- เข้าใจความสำคัญของการเตรียมพร้อม การพักฟื้นจากการออกกำลังกาย และกิจกรรมทางกายภาพ ยกตัวอย่างเช่น การใช้การอุ่นเครื่องก่อนออกกำลังกายและการลดระดับเมื่อจะยุติการออกกำลังกาย การเปลี่ยนเสื้อผ้าและการอาบน้ำชำระล้างร่างกาย

### สุขภาพและความปลอดภัย

เช่นเดียวกับการออกกำลังกายในสถานที่อื่นๆ โรงเรียนต้องปฏิบัติตามข้อบังคับที่กำหนดโดยผู้บริหารและหน่วยงานการศึกษาท้องถิ่น และคำนึงถึงคู่มือแห่งชาติ ว่าด้วยการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการศึกษาทางกายภาพ จัดทำ

โดยสมาคมที่ปรึกษาและอาจารย์วิชาพลศึกษา

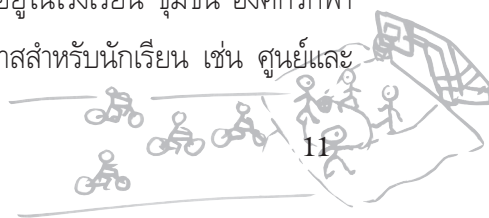


เจ้าหน้าที่ควรตระหนักและดำเนินการประเมินความเสี่ยงอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะๆ และต้องมั่นใจว่า นักเรียนได้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องในกิจกรรมที่เหมาะสมและสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสม

## การปรับปรุงหลักสูตรวิชาพลศึกษา

เจ้าหน้าที่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีโอกาสศึกษาวิชาพลศึกษาด้วยตนเอง โดยการกระทำดังต่อไปนี้

- การใช้วัสดุและอุปกรณ์ ที่นักเรียนสามารถฟัง เห็น สัมผัส และดมกลิ่นได้ เช่น ลูกบอลที่โปร่งแสง และมีเสียงดัง ทำด้วยผ้า และมีขนาดแตกต่างกัน
- จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วม เช่น การเล่นหึ่งในและนอกสถานที่ การเล่นเกมลีในสนาม การร้องรำทำเพลง
- การใช้ประโยชน์จากการบำบัดทางกายภาพ อาชีวบำบัด (การรักษาโรคโดยให้ทำงานเบาๆ ที่เป็นการฝึกอาชีพด้วย) การบำบัดโดยใช้น้ำ และโปรแกรมการเคลื่อนไหว ซึ่งออกแบบเพื่อให้ตอบสนองความต้องการส่วนบุคคลและส่งเสริมการเข้าถึงกิจกรรมทางกายภาพต่างๆ
- เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ตรงด้วยตนเองในกิจกรรมที่หลากหลายของหลักสูตรแห่งชาติ
- จัดระบบการสนับสนุนที่มีความเสมอต้นเสมอปลาย
- ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ในโรงเรียน ชุมชน องค์กรกีฬา อย่างเหมาะสม เพื่อขยายโอกาสสำหรับนักเรียน เช่น ศูนย์และ



สนามกีฬา สระว่ายน้ำ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

- ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศอุปกรณ์ที่มีภาพและอุปกรณ์อื่นๆ เช่น โทรทัศน์ วีดิทัศน์ เพื่อส่งเสริมความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่รอบตัวและโลกภายนอก
- ใช้อุปกรณ์และเครื่องมือพิเศษ เพื่อให้มั่นใจในความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ วัสดุและเครื่องมือต่างๆ เช่น พื้นที่เล่นที่มีความอ่อนนุ่ม จักรยานที่มีการปรับเพื่อความปลอดภัย
- จัดระบบการให้การสนับสนุนจากผู้ใหญ่และนักเรียนคนอื่นๆ เมื่อมีความจำเป็น แต่ควรให้นักเรียนมีอิสระในการทำในสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และใช้เวลาแก่เด็กในการตอบสนองและใช้อุปกรณ์ต่างๆ
- เสนอทางเลือกในการร่วมกิจกรรม หากจำเป็นเพื่อแก้ไขปัญหาการจัดเครื่องมือ วัสดุ และอุปกรณ์ ยกตัวอย่างเช่น เด็กบางคนสามารถศึกษาการเคลื่อนไหวได้ดีในโรงยิม ในขณะที่เด็กบางคนสามารถศึกษาได้ดีในสระว่ายน้ำ ซึ่งเขารู้สึกมีอิสระในการเคลื่อนไหว
- ดำเนินถึงความรวดเร็วที่เด็กสามารถกระทำได้ และความพยายามของร่างกายที่จำเป็นต้องใช้ และใช้เวลาแก่เด็กในการแก้ไขปรับปรุงท่าทางในการเล่นกิจกรรม
- มั่นใจว่ามีการจัดสมดุลระหว่างความคงเส้นคงวาและความท้าทายตามความต้องการของเด็กแต่ละคน



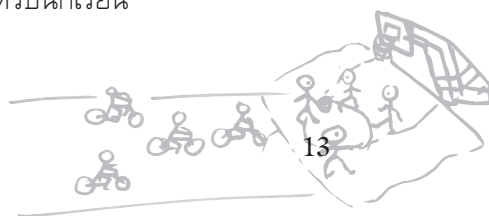


การสอนพลศึกษาสามารถช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะในการสื่อสารในวงกว้างและการเขียนอ่าน โดยการกระตุ้นให้เด็กได้ปฏิสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่และเด็กคนอื่นๆ สำหรับเด็กบางคน ทักษะในการสื่อสารและการเขียนอ่านสามารถพัฒนาได้โดยการใช้อุปกรณ์ที่สัมผัส เขียน และมองเห็นได้ เช่น สัญลักษณ์ เครื่องหมายและตัวอักษรขนาดใหญ่ ทักษะดังกล่าวจะค่อยๆ พัฒนา เมื่อเด็กใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และอุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ สำหรับเด็กคนอื่นๆ ทักษะดังกล่าวสามารถพัฒนา เพื่อเขาได้มีโอกาสสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การมองตา การแสดงออกของสีหน้าและท่าทาง ซึ่งรวมถึงการชี้และการให้สัญญาณ

กิจกรรมในโครงการศึกษาดังกล่าวเหมาะสมกับเด็กนักเรียนทุกคน โครงการของกระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน (DfEE)/หน่วยงานกำลังกำกับดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา (OCA) ซึ่งใช้กับกิจกรรมพลศึกษาในระดับที่ 1 และ 2 สามารถใช้ประโยชน์สำหรับการวางแผนหลักสูตร โดยการแนะนำแนวทางในการดัดแปลงการสอน และสามารถใช้ในการเรียนการสอนแก่เด็กที่มีปัญหาการเรียนในทุกๆระดับ

เมื่อใช้โครงการดังกล่าว เจ้าหน้าที่ควรดำเนินการ ดังนี้

- เลือกเป้าหมายที่เจาะจงสำหรับบทเรียนนั้น ๆ
- ปรับให้เข้ากับประสบการณ์ของนักเรียน
- ระบุความคาดหวังที่ชัดเจนสำหรับนักเรียน



- เสริมความแข็งแกร่งในการเรียนโดยการกระทำซ้ำและจัดกิจกรรมที่หลากหลาย

ตัวอย่างที่ให้ในบทต่อไปแสดงให้เห็นว่า บางบทที่นำมาจากโครงการของกระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สามารถนำมาปรับใช้ได้ ซึ่งจะช่วยให้เจ้าหน้าที่มีแนวทางที่เขาสามารถใช้กับบทอื่นๆ บทที่เหมาะสมสำหรับการปรับใช้ได้ระบุไว้แต่ละขั้นตอน

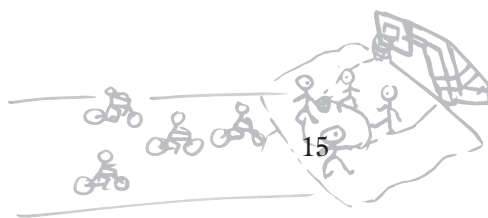


# โอกาสและกิจกรรมพลศึกษาขั้นที่ 1

โปรแกรมการเรียนพลศึกษาในขั้นที่ 1 ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียน โดยอาศัยการปรับปรุงบางส่วนของโปรแกรมการเรียนนี้จะช่วยกระตุ้นและเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับโอกาสในการเรียนรู้ นักเรียนสามารถร่วมงานในกลุ่มกับเพื่อนๆ ตามระดับความสามารถของแต่ละคน

การสอนพลศึกษาในช่วงสำคัญในขั้นที่ 1 นี้ จะเน้นให้นักเรียนได้มีโอกาสในการ :

- พัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายบางส่วนในครั้งเดียวง่ายๆ หลายๆ ครั้ง
- เพิ่มขอบเขตการเคลื่อนไหวร่างกายบางส่วนหลายๆ ครั้ง
- พัฒนาการควบคุมพื้นฐานและการประสานการเคลื่อนไหวร่างกายบางส่วน
- พัฒนาขอบเขตการตอบสนองที่คงเส้นคงวาต่อการกระตุ้นในรูปแบบต่างๆ
- เริ่มพัฒนาองค์ประกอบสำคัญของการกระทำหรือโดยความตั้งใจในการเคลื่อนไหวร่างกายบางส่วนครั้งเดียว



## ให้โอกาสแก่นักเรียนในชั้นสำคัญที่ 1 ดังต่อไปนี้

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนทุกคน (รวมทั้งนักเรียนที่มีปัญหาอย่างมาก)

ได้เรียนรู้การควบคุมและการประสานการเคลื่อนไหวในขอบเขตที่จำกัด พวกเขาควรเรียนรู้การควบคุมการเคลื่อนไหวที่ไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้ามาก่อน และพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายบางส่วนและร่างกายทั้งหมดในรูปแบบเดิมหลายๆ ครั้ง

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนส่วนใหญ่ (รวมทั้งนักเรียนที่มีปัญหาอย่างมาก) จะได้พัฒนาทักษะความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมต่อไป ในแง่มุมส่วนใหญ่ของวิชาพลศึกษา

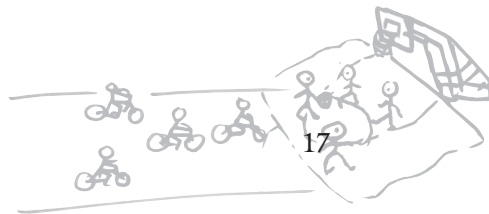
ได้ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นและมีปฏิกิริยาตอบโต้และการเคลื่อนไหวในลักษณะที่คงเส้นคงวา พวกเขาเริ่มที่จะตระหนักในสิ่งที่พวกเขาต้องการจะทำและเคลื่อนไหวโดยตั้งใจ

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนบางคนจะได้พัฒนาความรู้ ทักษะ และความเข้าใจในวิชาพลศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

สามารถปฏิบัติและเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นอย่างดีมากขึ้น ในขอบเขตที่กว้างขวางมากขึ้น พวกเขาสามารถใช้การปฏิบัติเพียงครั้งเดียวหรือ 2 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง และตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นอย่างชัดเจนและแน่นอน นอกจากนี้ การปฏิบัติของเขาจะเป็นไปโดยความตั้งใจ



หน่วยย่อยในโครงการ กระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับระดับพลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 สามารถที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กที่มีปัญหาการเรียนรู้ กิจกรรมที่กล่าวถึงต่อไปจะแสดงให้เห็นว่า การปรับเปลี่ยนสามารถกระทำได้ และได้ให้ตัวอย่าง สำหรับเจ้าหน้าที่ในการนำไปใช้กับหน่วยย่อยอื่นๆ ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม เช่น หน่วยกิจกรรมยิมนาสติก 1 หน่วยกิจกรรมกรีฑา 1 และหน่วยกิจกรรมเกี่ยวกับการแข่งขันเกมส์ 1



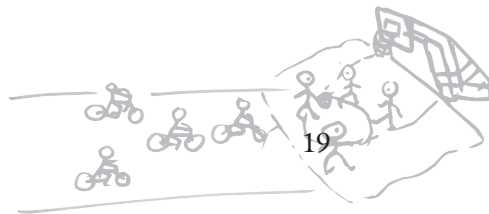
## กิจกรรมการเดิน

นักเรียนศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายและการปฏิบัติอย่างง่ายๆ โดยใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย กิจกรรมดังกล่าวนี้ยึดตามแนวของแผน กระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน และหน่วยงานกำกับดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับระดับ การเรียนพลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 หน่วยการกิจกรรมการเดิน 1 นักเรียนอาจได้ ดังนี้

- ศึกษาการเคลื่อนไหว และ/หรือการใช้วัตถุในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อจังหวะดนตรีประเภทต่างๆ เช่น การคลาน การสไลด์ ไหล การกลิ้ง การแกว่งไกว การเข้าแถวกับเพื่อน การถอยหลัง เดินหน้า ขยับออกด้านข้าง การโบกธง ริบบิ้น และวัสดุอื่น ๆ
- การใช้การเดินและร้องเพลง เช่น ‘การทำตามผู้นำของฉัน’ (follow my leader)
- การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตามเสียงดนตรี เช่น การใช้นิ้วสำหรับเสียงเหล็กเคาะจังหวะที่มีรูปสามเหลี่ยม การใช้เท้า สำหรับเสียงกลอง
- การใช้กระจกเพื่อศึกษาการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ได้รับการสั่งให้กระทำตามและตอบสนองต่อคำสั่งง่ายๆ เช่น การ ยืดตัว การโน้มตัว การงอตัว การยุดติและการเริ่มต้นใหม่
- ได้รับการช่วยเหลือแนะนำให้เลือกการเคลื่อนไหวหรือการปฏิบัติ ที่คุ้นเคย 1 หรือ 2 ประเภท เพื่อนำมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เช่น สัญลักษณ์และรูปถ่ายอาจใช้เพื่อช่วยนักเรียนให้จดจำ หรือ ใช้ เพื่อเตือนให้เตรียมตัวกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป



- มองรูปภาพของตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ หรือใช้สัญลักษณ์เพื่อสื่อสารว่า พวกเขาารู้สึกอย่างไร เช่น ร้อน เหงื่อชุ่ม หอบ
- มองและสื่อสารกับเพื่อนๆ ในขณะที่เคลื่อนไหวไปในทิศทางต่างๆ



## กิจกรรมการว่ายน้ำ

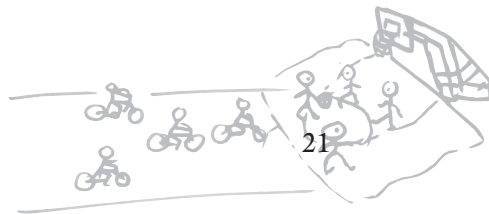
นักเรียนศึกษาการเคลื่อนไหวใต้น้ำในลักษณะต่างๆ ได้อย่างอิสระ พร้อมกับ ผู้ใหญ่ หรือใช้อุปกรณ์ช่วยที่เหมาะสมที่มีอยู่อย่างหลากหลายให้เหมาะสม เสียง เพลงและจังหวะดนตรีอาจใช้เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรม นี้ยึดตามแผน กระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับดูแล หลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับระดับการเรียนรู้พลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 'กิจกรรมว่ายน้ำและความปลอดภัยทางน้ำ หน่วยที่ 1' นักเรียนอาจได้ ดังนี้

- แสวงหาประสบการณ์การอยู่ในน้ำ โดยมีผู้ใหญ่คอยแนะนำการ เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การสาธิตน้ำ การเคลื่อนตัวจากด้านหนึ่ง ไปยังอีกด้านหนึ่งของสระ
- การศึกษาการเคลื่อนไหวใต้น้ำในลักษณะต่างๆ เช่น การเดิน การ ยืดตัว การเตะขา หรือ เคลื่อนไหวแขนอย่างอิสระ
- สัมผัสความรู้สึกการลอยตัวและการพุ่งตัวใต้น้ำ
- เคลื่อนไหวใต้น้ำไปข้างหน้าและถอยกลับ โดยการมีส่วน ต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งอาจมีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือ เช่น การเตะขา หรือการผลักแขนไปข้างหน้าและหลัง
- ได้รับการช่วยให้รู้สึกปลอดภัยใต้น้ำ รู้จักวิธีการดำน้ำ และการ เอาส่วนต่างๆ ของร่างกายลงใต้น้ำ
- ได้รับการสนับสนุนให้ฟังและเอาใจใส่ต่อคำสั่ง
- สื่อสารความรู้สึกของร่างกายเมื่ออยู่ในน้ำและอุณหภูมิของน้ำ เช่น แสดงความรับรู้เมื่อเขาอยู่ในน้ำอุ่นหรือเย็น





- ได้รับการอธิบายถึงอันตรายของการเล่นน้ำและเข้าใจระเบียบปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย
- แสดงการเคลื่อนไหวที่ตนเองสามารถทำได้เองและทำตามการเคลื่อนไหวของผู้อื่น
- ได้รับคำแนะนำให้เลือกอุปกรณ์ว่ายน้ำที่เหมาะสม
- สื่อสารเพื่อความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเกี่ยวกับการว่ายน้ำ

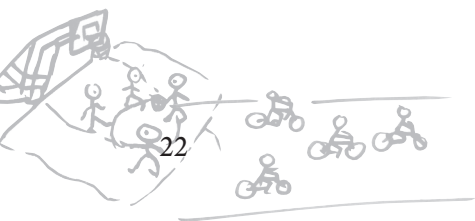


# โอกาสและกิจกรรมพลศึกษาชั้นที่ 2

ตารางการเรียนพลศึกษาในชั้นที่ 2 เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียน โดยการปรับปรุงเพียงเล็กน้อย ตารางดังกล่าวสามารถใช้กระตุ้นและเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับโอกาสในการเรียน ตลอดช่วงการเรียนพลศึกษาชั้นที่ 2 เจ้าหน้าที่สามารถรักษาและเสริมสร้างความเข้มแข็งความรู้ทักษะและความเข้าใจ ซึ่งได้รับการเสนอแนะในช่วงที่ 1 โดยการประยุกต์สิ่งเหล่านี้ในกิจกรรมด้านต่างๆ และเสนอแนะการเรียนรู้ใหม่ๆ

จุดสำคัญของการสอนพลศึกษาในชั้นที่ 2 นี้ อาจให้นักเรียนได้มีโอกาสดังต่อไปนี้

- ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายจังหวะเดียวอย่างต่อเนื่อง
- ปรับปรุงการควบคุมและการประสานการปฏิบัติและการเคลื่อนไหว
- ตอบสนองอย่างมั่นคงต่อการกระตุ้นและสถานการณ์ต่างๆ
- การปฏิบัติและเคลื่อนไหวซ้ำๆ อย่างมั่นคง
- การปรับการตอบสนองต่อสถานการณ์และการกระตุ้นโดยศึกษาจากผลตอบรับ การช่วยเหลือและการเลียนแบบ
- เริ่มตระหนักว่า กิจกรรมและการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงความรู้สึกร่างกาย



## ให้โอกาสแก่นักเรียนในชั้นสำคัญที่ 2 ดังต่อไปนี้

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนทุกคน (รวมทั้งนักเรียนที่มีปัญหาอย่างมาก)

มีโอกาสนในการฝึกทักษะ การกระทำ การเคลื่อนไหวทั้งตัว ในขอบเขตที่หลากหลาย พวกเขาเริ่มที่จะพัฒนาทักษะต่างๆ การเลือกทักษะ การกระทำ การเคลื่อนไหวอย่างมีเป้าหมาย และตระหนักว่า สถานการณ์หรือการกระตุ้นที่ตน ค้นเคยต้องใช้การตอบสนองอย่างไร พวกเขาควรมีโอกาสได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ หรือมีส่วนร่วมในเกมส์และการใช้อุปกรณ์

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนส่วนใหญ่ (รวมทั้งนักเรียนที่มีปัญหาอย่างมาก) จะได้พัฒนาทักษะความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมต่อไป ในแง่มีส่วนใหญ่ของวิชาพลศึกษา

เริ่มเคลื่อนไหวและใช้ทักษะอย่างมีเป้าหมายและเจตนามากขึ้น พวกเขาเริ่มตระหนักถึงการตอบสนองที่ทำให้เขาสามารถสัมฤทธิ์ผลตามความตั้งใจ และสามารถกระทำซ้ำได้อย่างมั่นคง มีการควบคุม และประสานงานได้ดีมากขึ้น พวกเขาเริ่มตระหนักถึงทางเลือกที่หลากหลายและเป็นไปได้ และเริ่มที่จะ



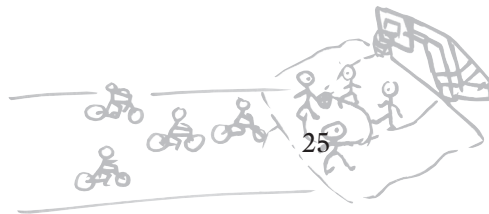
## ให้โอกาสแก่นักเรียนในชั้นสำคัญที่ 2 ดังต่อไปนี้

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนบางคน จะได้พัฒนาความรู้ ทักษะ และ ความเข้าใจในวิชาพลศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

ทดลองทางเลือกเหล่านั้น เริ่มใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อ เดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง อย่างมีเป้าหมายและมีการประสานกันมากขึ้น พวกเขาเริ่มเข้าใจการ กระตุ้นและสถานการณ์ที่คุ้นเคยและ สามารถมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่าง มั่นคง พวกเขาสามารถใช้การ กระทำครั้งเดียวและใช้ทักษะอย่างมี ความตั้งใจมากขึ้น และสามารถ แสดงซ้ำอย่างต่อเนื่อง โดยมีความ มั่นใจและเชี่ยวชาญมากขึ้น พวกเขา เริ่มดัดแปลงการกระทำและใช้ ทักษะโดยมีผู้คอยช่วยเหลือ พวกเขาสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน และร่วมมือ กับเพื่อนๆ ในเกมส์ง่ายๆ หรือ กิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น



หน่วยย่อยในโครงการ กระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับ  
ดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับระดับการเรียนรู้พลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2  
สามารถที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กที่มีปัญหาการเรียนรู้ กิจกรรม  
ที่จะกล่าวถึงต่อไปจะแสดงให้เห็นว่า การปรับเปลี่ยนสามารถกระทำได้ และได้  
ให้ตัวอย่าง สำหรับเจ้าหน้าที่ในการนำไปใช้กับหน่วยย่อยอื่นๆ ซึ่งสามารถปรับ  
เปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม เช่น หน่วยกิจกรรมยิมนาสติก 2 หน่วยกิจกรรมกรีฑา  
1 และ 2 หน่วยกิจกรรมว่ายน้ำและความปลอดภัยทางน้ำ 1 หน่วยกิจกรรม  
ผจญภัยและกิจกรรมกลางแจ้ง 1 และหน่วยกิจกรรมการเต้น 2



## กิจกรรมการเดิน

นักเรียนประดิษฐ์และเชื่อมโยงท่าเดินต่างๆ และแสดงการเดิน พวกเขาสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานหรือทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อนร่วมงานของนักเรียนอาจเป็นผู้ใหญ่ กิจกรรมดังต่อไปนี้ให้นำมาจากแผน กระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับวิชาพลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 'หน่วยกิจกรรมการเดิน 3' นักเรียนอาจได้ดังนี้

- สังเกตการทำงานของของเล่น และใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเลียนแบบเพื่อกระทำตาม และทำความเข้าใจว่า การทำงานดังกล่าวเชื่อมโยงกันอย่างไร เช่น การเล่นลูกข่าง การกระโดดกบ การเล่นรถโดยใช้ระบบควบคุมระยะไกล เครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งผู้ใหญ่สามารถจัดลำดับการเล่นให้เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน
- ฟังและตอบสนองคำสั่งให้กระทำ เช่น การเดิน การเข้าร่วมขบวนเพื่อเดินไปที่จุดหมาย การเคลื่อนที่ไปรอบๆ ห้อง
- การเคลื่อนไหวยุติแบบเพื่อนนักเรียนหรือผู้ใหญ่ เช่น กิจกรรมทำตามอย่างในกระจก
- ใช้เสียงสัญญาณในการเคลื่อนย้ายทั้งขนาดใหญ่และเล็ก
- เรียนรู้ที่จะหยุดและเริ่มใหม่ การเปลี่ยนทิศทาง (เพื่อที่จะหลบหลีกผู้อื่น) ตามเสียงปรบมือ และเครื่องดนตรี เช่น กลอง
- เปลี่ยนการเคลื่อนไหวกองตน เพื่อตอบสนองต่อเสียงสัญญาณเครื่องดนตรี และเสียงเพลง เช่น การเคลื่อนไหวย่างช้าๆ และอย่างรวดเร็ว



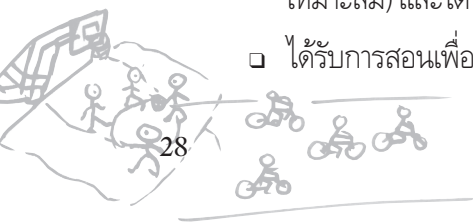
- ได้รับการช่วยให้หยุดนิ่งอยู่กับที่เมื่อเสียงดนตรีหยุด
- เรียนรู้ว่า ลำดับกิจกรรม มีช่วงเริ่มต้น ช่วงกลาง และช่วงสุดท้าย
- เชื่อมโยงการเคลื่อนไหวที่ตนเองศึกษา และพัฒนา เพื่อประดิษฐ์ท่าเต้นง่ายๆ
- เรียนรู้การอุ่นเครื่องก่อนที่จะเริ่มกิจกรรม
- เรียนรู้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังเสร็จกิจกรรม เช่น การยืด หด และปล่อยวางส่วนต่างๆ ของร่างกาย ใช้เวลา 2-3 นาที เพื่อหายใจและฟังเสียงดนตรีสบายๆ
- ใช้สัญลักษณ์หรือรูปภาพเพื่อแสดงว่า เขารู้สึกอย่างไร เช่น รู้สึกเย็นสบายหรือเจ็บสบ
- สื่อสารว่าการหายใจของเขาเป็นอย่างไรขณะที่เขากำลังเต้นและเมื่อหยุดนิ่ง
- สื่อสารเกี่ยวกับอะไรที่เกิดขึ้นกับการเต้นของหัวใจ ทั้งก่อนและหลังการเต้น
- สังเกตและสื่อสารเกี่ยวกับการกระทำและการเคลื่อนไหวร่างกาย ของผู้อื่นและพวกเขาใช้ร่างกายส่วนไหนบ้าง



## กิจกรรมการเล่นเกมส์

นักเรียนศึกษาและใช้เครื่องมือต่างๆ และพัฒนาทักษะในการเล่นเกมส์ กับเพื่อนหรือกลุ่มเพื่อน ก่อนหน้านี้ นักเรียนจะต้องเคยศึกษาและใช้ลูกบอล ฤกษ์ถั่ว และห่วงยาง แบบต่างๆ และพัฒนาทักษะการกระทำเดี่ยว กิจกรรมดังต่อไปนี้ให้นำมาจากแผน กระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับดูแลหลักสูตร และวุฒิการศึกษา สำหรับกิจกรรมพลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 'หน่วยกิจกรรมเกมส์ 1 และ 2' ซึ่งรวมตัวอย่างเกมส์ง่ายๆ นักเรียนอาจได้ ดังนี้

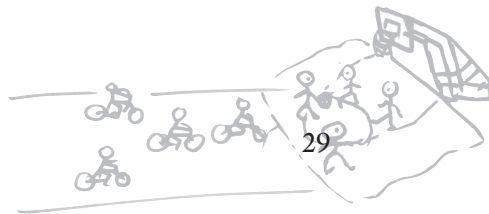
- ใช้เครื่องมือในรูปแบบต่างๆ เช่น การปาหรือเตะลูกบอลใส่เป้าหมายขนาดใหญ่ การเล่นเกมบอลซึ่งเชือก การปาและกระทบกลับของลูกบอล การปาลูกบอลหรือฤกษ์ถั่ว ผ่านห่วงที่ตั้งตรง
- การตามลูกบอลหรือห่วงยางในรูปแบบและขนาดต่างๆ
- ศึกษาการส่งเครื่องมือให้เพื่อนหรือทีมในรูปแบบต่างๆ เช่น การผลัก การปา การจับ การปล่อย การส่งผ่าน และการตอบโต้กลับโดยใช้ไม้ตีต่างๆ
- ศึกษาวิธีการใช้พื้นที่ เช่น การหลบหลีก การค้นหา และการเคลื่อนย้าย
- ได้รับการช่วยเหลือเพื่อให้เข้าใจแนวคิดการทำงานเป็นทีมและการทำงานกับเพื่อน เช่น ทีมคืออะไร ประกอบด้วยอะไร และบทบาทที่แตกต่างกันในทีม
- เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งจะกระตุ้นการเต้นของหัวใจ (ตามความเหมาะสม) และได้รับการสอนเรื่องการเล่นก่อนเล่นกิจกรรม
- ได้รับการสอนเพื่อให้เข้าใจว่า กิจกรรมทางกายภาพเป็นเรื่องสนุก





และสามารถอธิบายได้ว่า การออกกำลังกายมีผลดีอย่างไร

- สังเกตการเล่นของเพื่อน และการใช้ทักษะของเขา เช่น การส่งลูกบอลให้เพื่อน
- การสื่อสารว่า อะไรกำลังเกิดขึ้น คนอื่นกำลังทำอะไรอยู่ และเลียนแบบสิ่งที่คนอื่นทำ
- ดูวีดิทัศน์ หรือการแสดงเกมส์สด และสื่อสารว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น



# โอกาสและกิจกรรมพลศึกษาชั้นที่ 3

การสอนพลศึกษาในชั้นที่ 3 จะเสริมความแข็งแกร่งของการเรียนรู้ในช่วงก่อนหน้านี้ รวมทั้งช่วยพัฒนาทักษะใหม่ๆ การปรับเปลี่ยนกิจกรรมใดๆ สำหรับนักเรียนในชั้นนี้จะต้องคำนึงถึงอายุของเด็กนักเรียน

จุดมุ่งเน้นการสอนพลศึกษาในชั้นที่ 3 อาจเป็นการให้โอกาสแก่นักเรียน ดังนี้

- พัฒนาคุณภาพและความหลากหลายของทักษะ การกระทำ และการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน
- เลือกทักษะ การกระทำ และการเคลื่อนไหวโดยมีจุดประสงค์ที่ชัดเจน เพื่อให้เหมาะสมกับเป้าหมายของกิจกรรมเฉพาะนั้นๆ
- ฝึกการตอบสนองต่อสถานการณ์ การกระตุ้น และกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสม
- ใช้การเคลื่อนไหวเพื่อศึกษาโลกและเรียนรู้เกี่ยวกับมัน
- ดำเนินถึงบุคคลอื่นและรู้จักเชื่อมโยงบุคคลเหล่านั้นกับกิจกรรมต่างๆ
- พัฒนาความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกฎและแนวปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ
- เคลื่อนไหวและใช้อุปกรณ์อย่างปลอดภัย
- ยอมรับความแตกต่างในการสนองตอบต่อสถานการณ์และการกระตุ้น และทราบถึงความรู้สึกของร่างกายในช่วงที่ร่วมกิจกรรมและการออกกำลังกาย



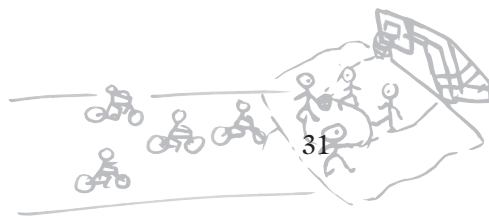
### ให้โอกาสแก่นักเรียนในชั้นสำคัญที่ 3 ดังต่อไปนี้

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนทุกคน (รวมทั้งนักเรียนที่มีปัญหาอย่างมาก)

มีความมั่นใจมากขึ้นและสามารถรวบรวมความสามารถของเขาในการเคลื่อนย้ายและกระทำกิจกรรมซึ่งสามารถเชื่อมโยงกันได้ พวกเขาสามารถใช้การเคลื่อนไหวร่างกายในการสำรวจโลกของพวกเขา

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนส่วนใหญ่ (รวมทั้งนักเรียนที่มีปัญหาอย่างมาก) จะได้พัฒนาทักษะความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมต่อไป ในแง่มุมส่วนใหญ่ของวิชาพลศึกษา

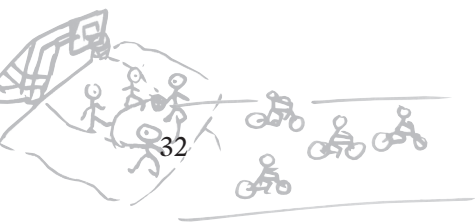
เลือกและประยุกต์การเคลื่อนไหวและการกระทำเพื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมเฉพาะด้าน พวกเขาสามารถร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย เล่นเกมง่ายๆ และคิดชุดท่าเต้นสั้นๆ และกิจกรรมยิมนาสติก ซึ่งเขาจำได้และทำซ้ำได้ พวกเขาเริ่มที่จะแสดงความคิดและความรู้สึกผ่านการเคลื่อนไหว พวกเขาสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์และการกระตุ้นได้ในหลากหลายรูปแบบ



### ให้โอกาสแก่นักเรียนในชั้นสำคัญที่ 3 ดังต่อไปนี้

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนบางคน ซึ่งจะพัฒนาความรู้ ทักษะ และ ความเข้าใจเพิ่มเติมในวิชาพลศึกษา ต่อไป	อธิบายและให้ความเห็นเกี่ยวกับ งานของตน และของคนอื่น ยอมรับ ในความแตกต่าง พวกเขาเริ่ม ตระหนักว่า ควรจะเคลื่อนไหวและ ใช้อุปกรณ์อย่างไรจึงจะปลอดภัย พวกเขาสามารถบรรยายความรู้สึก ในภาษาง่ายๆ ว่า ร่างกายเขารู้สึก อย่างไรในขณะร่วมกิจกรรม
---	--

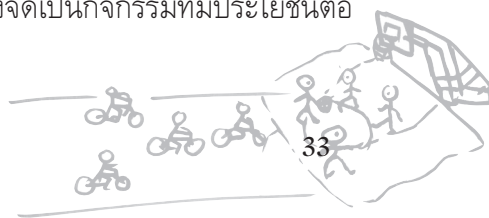
หน่วยย่อยในโครงการ กระบวนการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับ ดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับระดับการเรียนพลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 สามารถที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กที่มีปัญหาการเรียนรู้อีก กิจกรรมที่จะกล่าวถึงต่อไปจะแสดงให้เห็นว่า การปรับเปลี่ยนสามารถกระทำได้ และได้ให้ตัวอย่างสำหรับเจ้าหน้าที่ในการนำไปใช้กับหน่วยย่อยอื่นๆ ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม เช่น หน่วยกิจกรรม Net/Wall games 1 หน่วย กิจกรรม Striking and fielding 1 หน่วยเกมสับลูกโจมตี 1 และ 2 หน่วย กิจกรรมกรีฑา 2 หน่วยความปลอดภัยทางน้ำ และกิจกรรมว่ายน้ำ 1 และ 2 หน่วยกิจกรรมพญายักษ์และกิจกรรมกลางแจ้ง 1 หน่วยกิจกรรมการเต้น 3 และ หน่วยกิจกรรมยิมนาสติก 4



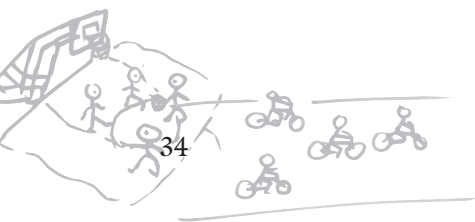
## กิจกรรมการเดินร่ำ

นักเรียนจะเน้นการสร้างอุปนิสัยและการเล่าเรื่องราว โดยผ่านการเคลื่อนไหว และท่าทางการแสดงออก พวกเขาสามารถทำงานเป็นคู่หรือในกลุ่มเล็กๆ หรือกับผู้ใหญ่ กิจกรรมดังต่อไปนี้ นำมาจากแผน กระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับวิชาพลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 'หน่วยกิจกรรมการเดิน 4' นักเรียนอาจได้ ดังนี้

- เยี่ยมชมงานสวนสนุกเพื่อเล่นเครื่องเล่นต่างๆ
- ติดต่อบุคคลที่สนใจเกี่ยวกับบุคลิกและนิสัยที่ตนสนใจ
- ชมตัวอย่างภาพยนตร์ หรือเยือนสถานที่ต่างๆ เพื่อสังเกตการเล่นและการเคลื่อนไหว และศึกษารูปแบบการเคลื่อนไหว เช่น การเริ่มต้นอย่างช้าๆ เร่งความเร็วขึ้น และค่อยๆ ลดความเร็วลง
- ศึกษาว่าการแสดงท่าทาง ท่าที และการเคลื่อนไหว บอกถึงอารมณ์และอุปนิสัยคนอย่างไร เช่น โกรธ โดยการกำมือ ผ่อนคลาย โดยเอามือไว้ใ้ในกระเป๋า ตกใจ โดยการยกมือเหนือหูและเอามือปิดตา ชราภาพ โดยการเดินหลังโกง เหนื่อย โดยการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ
- ได้รับการสนับสนุนให้เข้าไปใกล้ผู้อื่นเวลาพูดคุยด้วย
- ทำงานร่วมกับบุคคลอื่นเพื่อสร้างอุโมงค์และประตูโค้ง
- สร้างสรรค์เรื่องราวการเดิน โดยนำลักษณะตัวละคร หรือแนวเรื่องในละครมาประกอบ โดยใช้การเคลื่อนไหวที่ตนเคยศึกษาและฝึกปฏิบัติมาก่อน
- เผยแพร่ว่า ทำไมการเดินถึงจัดเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



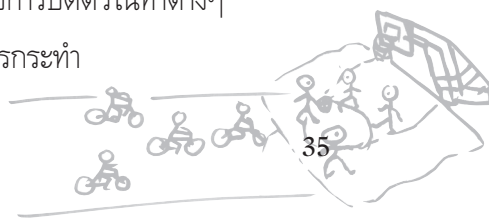
- เรียนรู้ว่า เพราะอะไรถึงจำเป็นต้องมีการอุ่นเครื่องและการผ่อนคลายร่างกาย (cool down)
- ได้รับการสนับสนุนให้บิดร่างกายเพื่อเป็นการอุ่นเครื่องและการผ่อนคลายร่างกาย (cool down)
- ฝึกฝนและปรับปรุงถ้อยคำที่ใช้ประกอบการเต้น
- สื่อสารเกี่ยวกับการแสดง การเคลื่อนไหวอย่างง่าย ๆ ในลักษณะต่างๆ และการใช้พื้นที่
- สื่อสารว่าการเต้นและการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ จะทำให้เขารู้สึกอย่างไร และอะไรที่เขาชอบและไม่ชอบ



## กิจกรรมยิมนาสติก

นักเรียนใช้พื้นที่ห้อง และ/หรือ อุปกรณ์ เพื่อสร้างสรรค์และแสดงลำดับของท่าทางหรือการบิดร่างกาย พวกเขาสามารถทำงานได้คนเดียวหรือเป็นคู่กับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ ก่อนหน้านี้ พวกเขาได้จัดทำชุด ท่าทางการแสดงที่แตกต่าง เช่น การกระโดด การทรงตัว และการกลิ้งตัว การเชื่อมโยงท่าทางบนพื้นห้อง กับท่าทางบนเครื่องมืออุปกรณ์ กิจกรรมดังต่อไปนี้ก็นำมาจากแผน กระบวนการศึกษา และการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับวิชาพลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 'หน่วยกิจกรรมยิมนาสติก 3' นักเรียนอาจได้ ดังนี้

- ศึกษาแนวทางในการดัดแปลงและประยุกต์ท่าทางของตน การเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่างๆ การเปลี่ยนระดับความเร็ว และ/หรือระดับความสูง และใช้เครื่องมือที่วางไว้ในทิศทางต่างๆ เช่น การปีนขึ้น ลง ข้าม ลอดใต้โต๊ะยิมด้วยการโน้มตัวลง ลื่นไถลในทิศทางต่างๆ ด้วยแผ่นไม้ลื่น และกลิ้งตัวด้วยความเร็ว การหมุนไปรอบๆ ขณะเคลื่อนไหว การเปลี่ยนทิศเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งกีดขวาง หรือบุคคลอื่น
- ฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหว เช่น ยึดจับ รูปทรงหรือตำแหน่งที่ไม่เคลื่อนที่ก่อนที่จะเคลื่อนตัวไปตำแหน่งอื่น และการถ่ายเทน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังส่วนอื่นๆ
- ศึกษาและฝึกการทรงตัว เช่น บริเวณกัน หลัง ท้อง ด้วยการเชื่อมโยงกัน การเคลื่อนตัวเข้าออกในขณะที่ยังอยู่กับที่
- ศึกษารูปทรงง่ายๆ และวิธีการดัดแปลงรูปทรงดังกล่าวเล็กน้อย และศึกษาการเชื่อมโยงรูปแบบการบิดตัวในท่าต่างๆ
- คิด แสดง ทำซ้ำ และลำดับการกระทำ



- แสดงการรวมท่าทางต่างๆ ที่ตรงกันข้าม เช่น สูงถึงต่ำ
- ได้รับการช่วยเหลือให้คิดและจดจำลำดับการกระทำ โดยใช้ไฟ  
สัญลักษณ์ หรือ ถ้อยคำที่พูดออกมาโดยไม่มีการเตรียมตัว
- แสดงวิธีการเริ่มต้น และสิ้นสุดลำดับการกระทำ
- ลอกเลียนแบบและดูการกระทำในกระจก
- เรียนรู้วิธีการเก็บเครื่องมืออุปกรณ์อย่างปลอดภัย
- สื่อสารว่า ส่วนใดของร่างกายมีความสำคัญสำหรับกิจกรรม  
ยิมนาสติก
- คิด ผึก และจดจำการบิดร่างกายในท่าทางต่างๆ
- สื่อสารว่า ทำไมการอุ่นเครื่องและยืดหดร่างกายถึงมีความสำคัญ
- อธิบายผลกระทบสั้นของการออกกำลังกายต่อร่างกาย เช่น เปรียบ  
เทียบ และศึกษาความแตกต่าง ของการหายใจและอัตรา  
ความเร็วในการเต้นของหัวใจขณะหยุดพัก ระหว่างและหลังการ  
ออกกำลังกาย
- ได้รับการสอนให้ศึกษาการเต้นของชีพจร และความรู้สึกลงถึงการ  
เปลี่ยนแปลง ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย
- ได้รับการฝึกให้ทำงานอย่างปลอดภัยด้วยตนเองและร่วมกับ  
เพื่อนร่วมงาน
- เปรียบเทียบความแตกต่างในลำดับการกระทำ
- ได้รับการสอนให้เลือกการแสดงที่ดีที่สุด และอธิบายว่าทำไมถึง  
เลือกการแสดงนั้น
- ได้รับการสอนให้ศึกษาแนวทางในการปรับปรุงการแสดงของตนเอง
- ฝึกฝนการใช้คำศัพท์อย่างเหมาะสม





# โอกาสและกิจกรรมพลศึกษาในชั้นที่ 4

การสอนพลศึกษาในชั้นที่ 4 จะเสริมความแข็งแกร่งของการเรียนรู้ในช่วงก่อนหน้านี้ รวมทั้งช่วยพัฒนาทักษะใหม่ๆ การปรับเปลี่ยนกิจกรรมใดๆ สำหรับนักเรียนในช่วงนี้จะต้องคำนึงถึงอายุของเด็กนักเรียน

จุดมุ่งเน้นในการสอนพลศึกษาในชั้นที่ 4 อาจเป็นการให้โอกาสแก่นักเรียน ดังนี้

- พัฒนาความมั่นคงในการเลือกและประยุกต์ใช้ทักษะให้มากขึ้น
- ฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน ซึ่งจำเป็นต้องใช้เฉพาะกับกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป
- ใช้กลยุทธ์ง่ายๆ และความคิดองค์รวม
- พัฒนาความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะและเป้าหมายของกิจกรรมแต่ละประเภท
- เข้าใจประโยชน์และความสนุกสนานของการออกกำลังกายและกิจกรรม
- รู้ถึงความสำคัญของการเตรียมการและการพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและการร่วมกิจกรรม
- สามารถระบุความแตกต่างในงานของตนเองและของบุคคลอื่น และรู้วิธีการปรับปรุงการทำงาน
- รู้ความแตกต่างในการออกกำลังกายแต่ละประเภท และรู้วิธีการพัฒนาปรับปรุงความพร้อมของร่างกาย สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของพวกเขา
- พร้อมรับความท้าทายสำหรับกิจกรรมนอกสถานที่และในชุมชน



## ให้โอกาสแก่นักเรียนในชั้นสำคัญที่ 4 ดังต่อไปนี้

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนทุกคน (รวมทั้งนักเรียนที่มีปัญหาอย่างมาก)

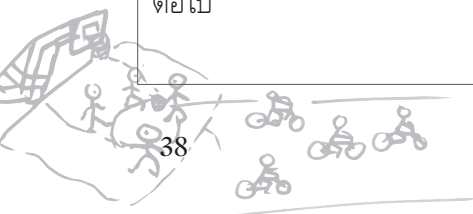
มีประสบการณ์ในกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งได้รับการออกแบบ เพื่อให้ตรงกับความต้องการของแต่ละบุคคล พวกเขาสามารถระบุและเลือกกิจกรรมที่เขาต้องการอยากเข้าไปมีส่วนร่วม

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนส่วนใหญ่ (รวมทั้งนักเรียนที่มีปัญหาอย่างมาก) จะได้พัฒนาทักษะความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมต่อไป ในแง่มุมส่วนใหญ่ของวิชาพลศึกษา

มีขอบเขตของทักษะที่จำกัด แต่เชี่ยวชาญและเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามต้องการ สามารถประยุกต์สร้างสรรค์ แข่งขัน และกระทำในสิ่งที่ท้าทาย พวกเขาเข้าใจประโยชน์บางประการของการออกกำลังกาย และการร่วมกิจกรรม และรู้ว่า การอุ่นเครื่องก่อนเริ่ม และการลดระดับการใช้กำลังเมื่อใกล้เสร็จกิจกรรม นั้นมีความสำคัญ

นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนบางคน จะได้พัฒนาความรู้ ทักษะ และ ความเข้าใจในวิชาพลศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

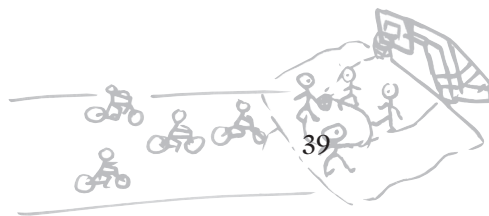
สามารถบอกแง่มุมที่ดีของการแสดงออก การยอมรับความแตกต่างระหว่างงานของตนเองและของบุคคลอื่น พวกเขาสามารถแนะนำแนวคิดบางประการเกี่ยวกับการ



## ให้โอกาสแก่นักเรียนในชั้นสำคัญที่ 4 ดังต่อไปนี้

ปรับปรุงงานของตนเองและของ  
บุคคลอื่น พวกเขาเข้าใจว่าการออก  
กำลังกายและร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งที่  
สนุกและสำคัญต่อความสมบูรณ์  
พร้อมของร่างกาย สุขภาพ และ  
ความเป็นอยู่ที่ดีของเขา

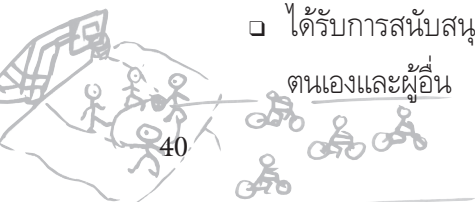
หน่วยย่อยในโครงการ กระบวนการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับ  
ดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับระดับการเรียนรู้พลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2  
สามารถที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กที่มีปัญหาการเรียนรู้ กิจกรรม  
ที่จะกล่าวถึงต่อไปจะแสดงให้เห็นว่า การปรับเปลี่ยนสามารถกระทำได้ และได้  
ให้ตัวอย่างสำหรับเจ้าหน้าที่ในการนำไปใช้กับหน่วยย่อยอื่นๆ ซึ่งสามารถปรับ  
เปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม เช่น หน่วยกิจกรรม Net/Wall Games 2 หน่วย  
กิจกรรม Striking and fielding 2 หน่วยเกมสับลูกโจมตี 3 และ 4 หน่วย  
กิจกรรมยิมนาสติก 5 และ 6 ความปลอดภัยทางน้ำและว่ายน้ำ 2 หน่วย  
กิจกรรมผจญภัยและกิจกรรมกลางแจ้ง 2 และหน่วยกิจกรรมการเต้น 5



## กิจกรรมการเดิน

นักเรียนจะมุ่งเน้นการศึกษาภาพที่แตกต่างออกไป การแต่งบทประพันธ์ การแสดง และชมการเดิน กิจกรรมดังต่อไปนี้ให้นำมาจากแผน กระทรวงการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับวิชา พลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 'หน่วยกิจกรรมการเดิน 6' นักเรียนอาจได้ ดังนี้

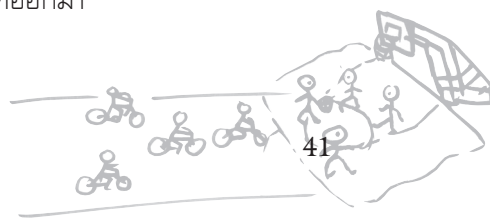
- ชมวิดีโอทัศน์การแสดงและเลือกหัวข้อที่จะทำงาน เช่น การสื่อเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและอะไรที่เขาคำหมายถึง พวกเขาสามารถหาเครื่องแต่งตัว ชุดเสื้อผ้าและอุปกรณ์ประกอบต่างๆ
- เลียนแบบการเคลื่อนไหวที่เห็นในวิดีโอทัศน์
- ตอบสนองต่อภาพและแสงที่เห็น
- พร้อมตลอดเวลาที่จะตอบสนองต่อเสียงดนตรี จังหวะ และบรรยากาศต่างๆ
- เรียนรู้การจำแนกและจัดรูปแบบที่เขาจำได้
- เลือกดนตรีที่เขาต้องการใช้และสามารถถกเถียงกับเพื่อนได้ว่าเขาจะรวบรวมจัดการแสดงได้อย่างไร
- ได้รับการช่วยเหลือในการจัดรูปแบบการเดินอย่างง่ายๆ ได้
- เข้าใจและเข้าไปเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเดินบางอย่าง ซึ่งทำให้เขารู้สึกอบอุ่นขึ้น ยืดเส้นยืดสายได้
- อภิปรายว่า ทำไมเขาจึงต้องการอุ่นเครื่อง ยืดเส้นยืดสายก่อนการเดิน และทำไมพวกเขาจึงต้องหยุดพัก และหายใจอย่างช้าๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายหลังการเดิน
- ฝึกฝนและปรับปรุงรูปแบบการเดินของตน
- ได้รับการสนับสนุนให้แนะนำแนวทางการปรับปรุงการเดินของตนเองและผู้อื่น



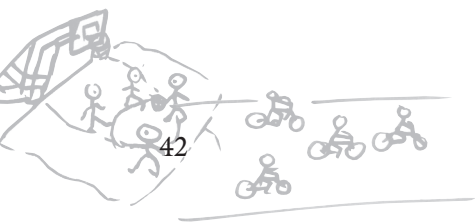
## กิจกรรมกรีฑา

นักเรียนได้มีการพัฒนา ฝึกฝน ปฏิบัติ และปรับปรุงทักษะขั้นพื้นฐานที่ใช้เฉพาะกับกิจกรรมที่พวกเขาเข้าไปร่วมด้วย พวกเขาอาจตั้งเป้าหมาย ในเรื่องระยะทาง หรือเวลา และปรับปรุงการเล่นของตนเอง ในขอบเขตของกิจกรรมกรีฑาก่อนหน้านี้ พวกเขาเคยได้รับการฝึกจับเวลาในการวิ่ง หรือใช้เก้าอี้ที่มีล้อในระยะใกล้และไกล และเคยวัดระยะการโยนหรือกระโดด กิจกรรมดังต่อไปนี้มาจากแผน กระบวนการศึกษาและการจ้างงาน / หน่วยงานกำกับดูแลหลักสูตรและวุฒิการศึกษา สำหรับวิชาพลศึกษาชั้นที่ 1 และ 2 'หน่วยกิจกรรมกรีฑา3' นักเรียนอาจได้ ดังนี้

- ฝึกทักษะขั้นพื้นฐานในการวิ่ง/การเดิน การกระโดดและการโยน สำหรับความเร็ว ความสูง ระยะ และความถูกต้อง ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงความเที่ยงตรง กำลัง และความอดทน
- ฝึก รวบรวม และปรับปรุงทักษะ เช่น การวิ่ง การหยุด และการโยนลูกบอล การโยนวัตถุ โดยใช้ท่าทางต่างๆ
- เลือกอุปกรณ์กีฬาได้อย่างเหมาะสม
- เข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด และการโยน การแข่งกระโดดข้ามเครื่องกีดขวาง หรือวิ่งผลัด
- ศึกษาบทบาทต่างๆ เช่น การเริ่มวิ่ง โดยการตีกลอง หรือเป่านกหวีด การตัดสินให้คะแนนกิจกรรมโดยการเปรียบเทียบและให้คะแนนอย่างยุติธรรมตามผลที่ออกมา



- ได้เรียนรู้ความจำเป็นในการรักษาระดับการวิ่ง เช่น การรักษาระดับการวิ่งอย่างสม่ำเสมอสำหรับการวิ่งระยะไกล
- ได้รับคำแนะนำให้ตั้งเป้าหมายในการแข่งขันต่างๆ และเข้าใจว่าเขาจะใช้ทักษะของตนเองอย่างไรจึงจะสามารถทำได้ตามเป้า และจดบันทึกความสำเร็จของเขา
- ได้รับการอธิบายให้เข้าใจว่า อะไร คือ ความพร้อมของร่างกาย ความแข็งแรง และความอดทน และรู้ว่าสิ่งเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร
- ได้รับการสนับสนุนให้มีความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของตนเองระหว่างร่วมกิจกรรมกรีฑา
- อุ้มน้ำก่อนออกกำลังกายตามที่เขาได้คิดขึ้น
- ได้รับการช่วยประเมินการร่วมกิจกรรมของตนเองและผู้อื่น และตระหนักถึงความจำเป็นในการปรับปรุงตนเอง เช่น การโยนระยะไกลและจำนวนครั้งที่โยนได้เข้าเป้า และปรับปรุงการเล่น



## เอกสารแปลและเรียบเรียง

เรื่อง การวางแผน การสอน และการประเมินหลักสูตรสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนวิชาพลศึกษา : สหราชอาณาจักร

### ที่ปรึกษา

ดร. รุ่ง แก้วแดง	เลขาธิการสภาการศึกษา
ดร. สิริพร บุญญานันต์	รองเลขาธิการสภาการศึกษา
นางสาวสุทธาสินี วัชรบูล	ผู้อำนวยการสำนักมาตรฐานการศึกษาและ พัฒนาการเรียนรู้
นายถวัลย์ มาศจรัส	หัวหน้ากลุ่มศิลปวัฒนธรรม กีฬา และการเรียนรู้ตลอดชีวิต

### แปลและเรียบเรียงโดย

นายไพศาล หรรษาณิชย์กิจ	เจ้าหน้าที่การทูต 6 กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ
นายณภมณฑล ลิขหมื่นเปี่ยม	นักวิชาการศึกษา 6 ว. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

### บรรณาธิการ

นายถวัลย์ มาศจรัส	นักวิชาการศึกษา 8
นายณภมณฑล ลิขหมื่นเปี่ยม	นักวิชาการศึกษา 6 ว.

### ผู้สืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและจัดทำต้นฉบับ

นายณภมณฑล ลิขหมื่นเปี่ยม	นักวิชาการศึกษา 6 ว.
--------------------------	----------------------

### พิสูจน์อักษร

นางรัตนา เขมะพานิช
เจ้าพนักงานธุรการ 5

เพื่อเป็นการใช้ทรัพยากรของชาติให้คุ้มค่า  
หากท่านไม่ใช่หนังสือเล่มนี้แล้ว  
โปรดมอบให้ผู้อื่นไปใช้ประโยชน์ต่อไป