



กำหนดการสอน รายวิชาพลศึกษา  
รหัสวิชา พ.11110 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

สัปดาห์ที่	หน่วยที่สอน	หัวข้อการเรียนรู้	วันที่ เดือน ปี	หมายเหตุ
1		ปฐมนิเทศ	16-17 พ.ค. 2562	
2	การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ชั่งน้ำหนัก , วัดส่วนสูง)	20 - 24 พ.ค. 2562	
3		ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 50 เมตร , วิ่งเก็บของ)	27 - 31 พ.ค. 2562	วันที่ 31 พ.ค. *วันงดสูบบุหรี่โลก
4		ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ยืนกระโดดไกล , วัดความอ่อนตัว , ลูก-นั่ง 30 วินาที)	3 - 7 มิ.ย. 2562	
5		การเคลื่อนไหว	ทำความเข้าใจกับน้ำ	10 - 14 มิ.ย. 2562
6	ร่างกายขั้นพื้นฐานและกิจกรรมทางกาย	การเตะเท้า	17 - 21 มิ.ย. 2562	
7		การดำน้ำเป่าลม	24 - 28 มิ.ย. 2562	วันที่ 26 มิ.ย. วันต่อต้านยาเสพติด
8		การดำน้ำเป่าลมเคลื่อนที่	1 - 5 ก.ค. 2562	
9		การพุ่งตัวเตะเท้า	8 - 12 ก.ค. 2562	30 ก.ค.*หยุดชดเชย วันอาสาฬหบูชา
10		ทดสอบ การดำน้ำเป่าลมอยู่กับที่	15 - 19 ก.ค. 2562	
11	ทดสอบ การดำน้ำเป่าลมเคลื่อนที่	22 - 26 ก.ค. 2562		
12		สอบพญาไทเทส ครั้งที่ 1/2562	29 ก.ค. - 2 ส.ค. 2562	
13	การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานและกิจกรรมทางกาย	การพุ่งตัวเตะเท้า	5 - 9 ส.ค. 2562	
14		การพุ่งตัวเตะเท้า	12 - 16 ส.ค. 2562	13 ส.ค. *ชดเชยวันแม่
15		การจับหัวโหมเตะเท้า	19 - 23 ส.ค. 2562	
16		การจับหัวโหมเตะเท้า	26. - 30 ส.ค. 2562	
17		การจับหัวโหมเตะเท้า	2 - 6 ก.ย. 2562	
18	สนุกกับเกม	กิจกรรม เกมผลัด	9 - 13 ก.ย. 2562	
19		ทดสอบ การพุ่งตัวเตะเท้า	16 - 20 ก.ย. 2562	
20		ทดสอบ การจับหัวโหมเตะเท้า	23 ก.ย. - 27 ก.ย. 2562	
21		สอบปลายภาคเรียนที่ 1/2562	30 ก.ย. - 4 ต.ค. 2562	



กำหนดการสอน รายวิชาพลศึกษา  
รหัสวิชา พ.12110 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

สัปดาห์ที่	หน่วยที่สอน	หัวข้อการเรียนรู้	วันที่ เดือน ปี	หมายเหตุ	
1		ปฐมนิเทศ	16-17 พ.ค. 2562		
2	การสร้าง	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ซิ่งน้ำหนัก , วัดส่วนสูง)	20 - 24 พ.ค. 2562		
3	เสริมและ ทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 50 เมตร , วิ่งเก็บของ)	27 - 31 พ.ค. 2562	วันที่ 31 พ.ค. *วันงดสูบบุหรี่โลก	
4	สมรรถภาพ ทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ยืนกระโดดไกล , วัดความอ่อนตัว , ลูก-นั่ง 30 วินาที)	3 - 7 มิ.ย. 2562		
5	การ เคลื่อนไหว	การจับหัวโหม่เตะเท้า 5 และ 10 เมตร	10 - 14 มิ.ย. 2562		
6		การจับหัวโหม่เตะเท้า 15 และ 20 เมตร	17 - 21 มิ.ย. 2562		
7		การจับปลายโหม่เตะเท้า 2 และ 4 เมตร	24 - 28 มิ.ย. 2562	วันที่ 26 มิ.ย. วันต่อต้านยาเสพติด	
8		ร่างกายขณะ เคลื่อนไหวที่	การจับปลายโหม่เตะเท้า 5 และ 10 เมตร	1 - 5 ก.ค. 2562	
9		การจับปลายโหม่เตะเท้า 10 และ 15 เมตร	8 - 12 ก.ค. 2562	30 ก.ค.*หยุดชดเชย วันอาสาฬหบูชา	
10		การจับปลายโหม่เตะเท้า 15 และ 20 เมตร	15 - 19 ก.ค. 2562		
11		ทดสอบ การจับปลายโหม่เตะเท้า	22 - 26 ก.ค. 2562		
12		<b>สอบพญาไทเทส ครั้งที่ 1/2562</b>	<b>29 ก.ค. - 2 ส.ค. 2562</b>		
13	การ	การฝึกหมุนแขน (บนบก)	5 - 9 ส.ค. 2562		
14	เคลื่อนไหว	การฝึกหมุนแขน (จับขอบสระ)	12 - 16 ส.ค. 2562	13 ส.ค. *ชดเชยวันแม่	
15	ร่างกาย	การฝึกหมุนแขน (จับขอบสระกั้นน้ำดำน้ำ)	19 - 23 ส.ค. 2562		
16	การ	การหมุนแขนและการพลิกหน้าหายใจ 1	26. - 30 ส.ค. 2562		
17	เคลื่อนไหว	การหมุนแขนและการพลิกหน้าหายใจ 2	2 - 6 ก.ย. 2562		
18	ร่างกายและ	การจับปลายโหม่หมุนแขนพลิกหน้าหายใจ 1	9 - 13 ก.ย. 2562		
19	ปฏิบัติตาม	การจับปลายโหม่หมุนแขนพลิกหน้าหายใจ 2	16 - 20 ก.ย. 2562		
20	กฎ	การพุ่งตัวเตะเท้า	23 ก.ย. - 27 ก.ย. 2562		
21		<b>สอบปลายภาคเรียนที่ 1/2562</b>	<b>30 ก.ย. - 4 ต.ค. 2562</b>		



กำหนดการสอน รายวิชาพลศึกษา  
รหัสวิชา พ.13110 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

สัปดาห์ที่	หน่วยที่สอน	หัวข้อการเรียนรู้	วันที่ เดือน ปี	หมายเหตุ
1		ปฐมนิเทศ	16-17 พ.ค. 2562	
2	การสร้าง	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ซิ่งน้ำหนัก , วัดส่วนสูง)	20 - 24 พ.ค. 2562	
3	เสริมและ ทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 50 เมตร , วิ่งเก็บของ)	27 - 31 พ.ค. 2562	วันที่ 31 พ.ค. *วันงดสูบบุหรี่โลก
4	สมรรถภาพ ทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ยืนกระโดดไกล , วัดความอ่อนตัว , ลูก-นั่ง 30 วินาที)	3 - 7 มิ.ย. 2562	
5	การจัด ท่าทางการ ว่ายน้ำท่าฟรี สไตล์	ทบทวน การพุ่งตัวเตะเท้า 1	10 - 14 มิ.ย. 2562	
6		ทบทวน การพุ่งตัวเตะเท้า 2	17 - 21 มิ.ย. 2562	
7		การหมุนแขนไม่พลิกหน้าหายใจโดยใช้โฟม 1	24 - 28 มิ.ย. 2562	วันที่ 26 มิ.ย. วันต่อต้านยาเสพติด
8		การหมุนแขนไม่พลิกหน้าหายใจโดยใช้โฟม 2	1 - 5 ก.ค. 2562	
9		การหมุนแขนไม่พลิกหน้าหายใจโดยใช้โฟม 3	8 - 12 ก.ค. 2562	30 ก.ค.*หยุดชดเชย วันอาสาฬหบูชา
10		ท่าฟรีสไตล์หมุนแขนไม่พลิกหน้าหายใจ 1	15 - 19 ก.ค. 2562	
11		ท่าฟรีสไตล์หมุนแขนไม่พลิกหน้าหายใจ 2	22 - 26 ก.ค. 2562	
12		<b>สอบพญาไทเทส ครั้งที่ 1/2562</b>	<b>29 ก.ค. - 2 ส.ค. 2562</b>	
13		ท่าฟรีสไตล์หมุนแขนไม่พลิกหน้าหายใจ 3	5 - 9 ส.ค. 2562	
14		ท่าฟรีสไตล์หมุนแขนพลิกหน้าหายใจ 1	12 - 16 ส.ค. 2562	13 ส.ค. *ชดเชยวันแม่
15	การจัด	ท่าฟรีสไตล์หมุนแขนพลิกหน้าหายใจ 2	19 - 23 ส.ค. 2562	
16	ท่าทางการ	ท่าฟรีสไตล์หมุนแขนพลิกหน้าหายใจ 3	26. - 30 ส.ค. 2562	
17	ว่ายน้ำท่าฟรี	การว่ายน้ำในท่าฟรีสไตล์ 1	2 - 6 ก.ย. 2562	
18	สไตล์	การว่ายน้ำในท่าฟรีสไตล์ 2	9 - 13 ก.ย. 2562	
19		การว่ายน้ำในท่าฟรีสไตล์ 3	16 - 20 ก.ย. 2562	
20		ทดสอบ เก็บคะแนน	23 ก.ย. - 27 ก.ย. 2562	
21		<b>สอบปลายภาคเรียนที่ 1/2562</b>	<b>30 ก.ย. - 4 ต.ค. 2562</b>	



กำหนดการสอน รายวิชาพลศึกษา  
รหัสวิชา พ.14110 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

ลำดับที่	หน่วยที่สอน	หัวข้อการเรียนรู้	วันที่ เดือน ปี	หมายเหตุ
1		ปฐมนิเทศ	16-17 พ.ค. 2562	
2	การสร้าง	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ซิ่งน้ำหนัก , วัดส่วนสูง)	20 - 24 พ.ค. 2562	
3	เสริมและ ทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 50 เมตร , วิ่งเก็บของ)	27 - 31 พ.ค. 2562	วันที่ 31 พ.ค. *วันงดสูบบุหรี่โลก
4	สมรรถภาพ ทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ยืนกระโดดไกล , วัดความอ่อนตัว , ลูก-นั่ง 30 วินาที)	3 - 7 มิ.ย. 2562	
5		การเคลื่อนไหวร่างกาย	10 - 14 มิ.ย. 2562	
6	กายบริหาร	กายบริหารประกอบจังหวะ 1	17 - 21 มิ.ย. 2562	
7	ประกอบ จังหวะ	กายบริหารประกอบจังหวะ 2	24 - 28 มิ.ย. 2562	วันที่ 26 มิ.ย. วันต่อต้านยาเสพติด
8		รู้จักกับกีฬาแชร์บอล	1 - 5 ก.ค. 2562	
9	การเล่นกีฬา และกิจกรรม	การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล	8 - 12 ก.ค. 2562	30 ก.ค.*หยุดชดเชย วันอาสาฬหบูชา
10	ทางกาย	การรับ - ส่ง บอล 3 ระดับ อยู่กับที่	15 - 19 ก.ค. 2562	
11		การรับ - ส่ง บอล 3 ระดับ เคลื่อนที่	22 - 26 ก.ค. 2562	
12		สอบพญาไทเทส ครั้งที่ 1/2562	29 ก.ค. - 2 ส.ค. 2562	
13		การรับ - ส่ง 3 คน เคลื่อนที่	5 - 9 ส.ค. 2562	
14		การรับ - ส่ง 3 คน อ้อมหลัง	12 - 16 ส.ค. 2562	13 ส.ค. *ชดเชยวันแม่
15		การยิงประตู (มือเดียว , สองมือ) 1	19 - 23 ส.ค. 2562	
16	การเล่นกีฬา พื้นฐาน	การยิงประตู (มือเดียว , สองมือ) 2	26. - 30 ส.ค. 2562	
17		การเล่นระบบทีม 1	2 - 6 ก.ย. 2562	
18		การเล่นระบบทีม 2	9 - 13 ก.ย. 2562	
19		การเล่นระบบทีม 3	16 - 20 ก.ย. 2562	
20		การเล่นระบบทีม แข่งขัน	23 ก.ย. - 27 ก.ย. 2562	
21		สอบปลายภาคเรียนที่ 1/2562	30 ก.ย. - 4 ต.ค. 2562	



กำหนดการสอน รายวิชาพลศึกษา  
รหัสวิชา พ.15110 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

ลำดับที่	หน่วยที่สอน	หัวข้อการเรียนรู้	วันที่ เดือน ปี	หมายเหตุ
1		ปฐมนิเทศ	16-17 พ.ค. 2562	
2	การสร้าง	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ซิ่งน้ำหนัก , วัดส่วนสูง)	20 - 24 พ.ค. 2562	
3	เสริมและ ทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 50 เมตร , วิ่งเก็บของ)	27 - 31 พ.ค. 2562	วันที่ 31 พ.ค. *วันงดสูบบุหรี่โลก
4	สมรรถภาพ ทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ยืนกระโดดไกล , วัดความอ่อนตัว , ลูก-นั่ง 30 วินาที)	3 - 7 มิ.ย. 2562	
5	การพัฒนา ทักษะการ เคลื่อนไหว ร่างกาย	หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย 1	10 - 14 มิ.ย. 2562	
6		หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย 2	17 - 21 มิ.ย. 2562	
7		การบริหารประกอบเพลงเรารู้ 1	24 - 28 มิ.ย. 2562	วันที่ 26 มิ.ย. วันต่อต้านยาเสพติด
8		การบริหารประกอบเพลงเรารู้ 2	1 - 5 ก.ค. 2562	
9		ทดสอบ การบริหารประกอบเพลงเรารู้	8 - 12 ก.ค. 2562	30 ก.ค.*หยุดชดเชย วันอาสาฬหบูชา
10	กิจกรรม	หลักการออกกำลังกาย	15 - 19 ก.ค. 2562	
11	นันทนาการ	สนุกกับการเล่นเกม	22 - 26 ก.ค. 2562	
12		<b>สอบพญาไทเทส ครั้งที่ 1/2562</b>	<b>29 ก.ค. - 2 ส.ค. 2562</b>	
13	การออก	การเล่นกีฬาไปสู่กีฬา	5 - 9 ส.ค. 2562	
14	กำลังกาย	การละเล่นพื้นเมือง	12 - 16 ส.ค. 2562	13 ส.ค. *ชดเชยวันแม่
15	การเล่นกีฬา	ทดสอบ กิจกรรมการเล่นกีฬา	19 - 23 ส.ค. 2562	
16	การเล่นกีฬา เพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ	รู้จักกับกีฬาเทเบิลเทนนิส	26. - 30 ส.ค. 2562	
17		การจับไม้และทักษะพื้นฐาน	2 - 6 ก.ย. 2562	
18		การเดาะลูก (หน้ามือ , หลังมือ)	9 - 13 ก.ย. 2562	
19		การเดาะลูก (กระทบฝาผนัง)	16 - 20 ก.ย. 2562	
20		ทดสอบ การเดาะลูก	23 ก.ย. - 27 ก.ย. 2562	
21		<b>สอบปลายภาคเรียนที่ 1/2562</b>	<b>30 ก.ย. - 4 ต.ค. 2562</b>	



กำหนดการสอน รายวิชาพลศึกษา  
รหัสวิชา พ.16110 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

ลำดับที่	หน่วยที่สอน	หัวข้อการเรียนรู้	วันที่ เดือน ปี	หมายเหตุ
1		ปฐมนิเทศ	16-17 พ.ค. 2562	
2	การสร้าง	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ซิ่งน้ำหนัก , วัดส่วนสูง)	20 - 24 พ.ค. 2562	
3	เสริมและ ทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 50 เมตร , วิ่งเก็บของ)	27 - 31 พ.ค. 2562	วันที่ 31 พ.ค. *วันงดสูบบุหรี่โลก
4	สมรรถภาพ ทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ยืนกระโดดไกล , วัดความอ่อนตัว , ลูก-นั่ง 30 วินาที)	3 - 7 มิ.ย. 2562	
5	กิจกรรมเข้า	การแปรขบวนประกอบเพลงกราวกีฬา	10 - 14 มิ.ย. 2562	
6	จังหวะ	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	17 - 21 มิ.ย. 2562	
7	การออก กำลังกาย โดยการเล่น กีฬา	รู้จักกับกีฬาโอลิมปิก	24 - 28 มิ.ย. 2562	วันที่ 26 มิ.ย. วันต่อต้านยาเสพติด
8		การเคลื่อนไหวในกีฬาโอลิมปิก	1 - 5 ก.ค. 2562	
9		การสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล	8 - 12 ก.ค. 2562	30 ก.ค.*หยุดชดเชย วันอาสาฬหบูชา
10		การเล่นลูกสองมือล่าง , อันเดอร์เดี่ยว	15 - 19 ก.ค. 2562	
11		การเล่นลูกสองมือล่าง , อันเดอร์คู้	22 - 26 ก.ค. 2562	
12			สอบพญาไทเทศ ครั้งที่ 1/2562	29 ก.ค. - 2 ส.ค. 2562
13	การออก กำลังกาย โดยการเล่น กีฬา	การเล่นลูกสองมือบน	5 - 9 ส.ค. 2562	
14		การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือล่าง	12 - 16 ส.ค. 2562	13 ส.ค. *ชดเชยวันแม่
15		การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือบน	19 - 23 ส.ค. 2562	
16		การตบลูกวอลเลย์บอล อยู่กับที่	26. - 30 ส.ค. 2562	
17		การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	2 - 6 ก.ย. 2562	
18		หลักการเล่นเป็นทีมแบบรุก	9 - 13 ก.ย. 2562	
19		หลักการเล่นเป็นทีมแบบรับ	16 - 20 ก.ย. 2562	
20		ทดสอบ เก็บคะแนน	23 ก.ย. - 27 ก.ย. 2562	
21			สอบปลายภาคเรียนที่ 1/2562	30 ก.ย. - 4 ต.ค. 2562