



คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๓๒๐๑ พลศึกษา ๕
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาหลักและวิธีการออกกำลังกาย ในกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำบริหารสำหรับนักกีฬา การบริหารประกอบดนตรี และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

อธิบายหลักการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การอบอุ่นร่างกาย การสันทนาการ การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

เข้าใจวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกาย การสันทนาการ การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา สามารถอธิบายการจัดการแข่งขัน การทำงานเป็นระบบหมู่ได้ และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเล่นกีฬาประจำชาติ ประเทศเวียดนาม (โววีนัม)

ผลการเรียนรู้

๑. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและกลไก
๒. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย
๓. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๔. อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
๕. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุขชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
๖. ศึกษาและเข้าใจวิธีเล่นกีฬาประจำประเทศเวียดนาม (โววีนัม)

รวม ๖ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๕

พ ๓๓๒๐๑ พลศึกษา ๕

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	ผลการเรียนรู้ที่ ๒	การออกกำลังกายมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยให้อวัยวะแข็งแรง ฉะนั้นจึงต้องรู้ถึงความจำเป็นของกีฬาและนันทนาการ	ประวัติความเป็นมาของกีฬาและนันทนาการ	๒	๑๐
๒	ผลการเรียนรู้ที่ ๑ และ ๒	สถานที่และอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาและนันทนาการ วิธีการเล่น มารยาทของผู้เล่นและผู้ชม	- มารยาทผู้เล่นและผู้ดูกีฬา - การสร้างสมรรถภาพของกีฬา	๓	๑๐
๓	ผลการเรียนรู้ที่ ๒ และ ๓	การสร้างเสริมสมรรถภาพจำเป็นต้องมีประสิทธิภาพ ในด้านการเคลื่อนไหวและจะต้องมีทักษะเบื้องต้นของการเล่นอย่างถูกวิธี	การเคลื่อนไหวเบื้องต้น	๓	๑๐
ทดสอบ	ผลการเรียนรู้ที่ ๑ และ ๒	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	กลางภาค	๒	๒๐
๔	ผลการเรียนรู้ที่ ๒ และ ๔	- การอบอุ่นร่างกายเพื่อฝึกให้เกิดทักษะกีฬาในด้านต่างๆ - การเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายสำหรับผู้เล่นกีฬา	- การอบอุ่นร่างกาย - หลักและวิธีการเล่นและการออกกำลังกาย	๓	๑๐
๕	ผลการเรียนรู้ที่ ๕ และ ๖	- การเล่นเกมกีฬาไทยหรือกีฬาพื้นบ้านถือว่าเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง และเป็นที่ยินยอมเล่นกันตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรง	๓	๑๐

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๖	ผลการเรียนรู้ที่ ๔ , ๕ , ๖	กีฬาสาธกมีมากมายหลายประเภท และมีการแข่งขันกันทั่วไป เป็นกีฬาที่นิยมในทุกระดับ ฉะนั้นผู้เล่นจะต้องมีการเคลื่อนไหวและมีสมรรถภาพทางกาย ใจที่ดีเพื่อให้สามารถเข้าร่วมการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาสาธก	๒	๑๐
ทดสอบ	ผลการเรียนรู้ที่ ๔ และ ๕	การแข่งขันและกรรมการผู้ตัดสิน	ปลายภาค	๒	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐