****

**คำอธิบายรายวิชา**

**พ ๒๒๑๐๔ พลศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษาประวัติความเป็นมาของการเล่นกระบี่ – กระบอง ทักษะการต่อสู้เชิงรุก – เชิงรับ การถวายบังคม พรหมนั่ง พรหมยืน ไม้รำกระบี่-กระบอง และการเรียนรู้กติกา ข้อตกลงของกีฬาพื้นเมืองกลุ่มประเทศอาเซียน

โดยศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ อธิบายเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายและปฏิบัติกิจกรรมการฝึกทักษะการเล่นกระบี่-กระบอง และทักษะกีฬามวยไทย

เพื่อให้สามารถวางแผนเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกีฬาไทย สามารถประเมินผลการเล่นกีฬาของตนเอง มีน้ำใจนักกีฬา รักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

**ตัวชี้วัด**

พ ๓.๑ ม ๒/๑ พ ๓.๑ ม ๒/๒ พ ๓.๑ ม ๒/๔

พ ๓.๒ ม ๒/๓ พ ๓.๒ ม ๒/๔

พ ๔.๑ ม ๒/๗

**รวม ๖ ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา ๔**

**พ ๒๒๑๐๔ พลศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑**

**เวลา ๒๐ ชั่วโมง**  **คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สาระสำคัญ** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **เวลา (ชั่วโมง)** | **น้ำหนักคะแนน** |
| ๑ | พ๔.๑ ม ๒/๗ | การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย | ทดสอบสมรรถภาพ | ๒ | ๑๐ |
| ๒ | พ๓.๒ ม ๒/๓ | วิธีการถวายบังคม(พรหมนั่ง) | การไหว้ครู  กระบี่- กระบอง | ๒ | ๑๐ |
| ๓ | พ๓.๒ ม๒/๓ | วิธีการถวายบังคม(พรหมยืน) | การไหว้ครู  กระบี่-กระบอง | ๒ | ๑๐ |
| **ทดสอบ** | พ ๔.๑ ม ๒/๗ | ทดสอบสมรรถภาพ | **กลางภาค** | ๒ | ๒๐ |
| ๔ | พ ๓.๑ ม ๒/๑  พ ๓.๑ ม ๒/๒  พ ๓.๒ ม ๒/๓  พ ๓.๒ ม ๒/๔ | - การตีไม้หลัก  - การตีพลิกแพลง | การต่อสู้ด้วย กระบี่ | ๓ | ๑๐ |
| ๕ | พ ๓.๑ ม ๒/๑  พ ๓.๑ ม ๒/๒  พ ๓.๒ ม ๒/๓  พ ๓.๒ ม ๒/๔ | ไม้รำที่ ๑ – ๒ | การไม้รำ  กระบี่ - กระบอง | ๓ | ๑๐ |
| ๖ | พ ๓.๑ ม ๒/๒ | - การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย  อย่างสม่ำเสมอ  - ไม้รำที่ ๓ – ๔ | ประโยชน์การออกกำลังกาย | ๓ | ๑๐ |
| **ทดสอบ** | พ ๓.๑ ม ๒/๔ พ ๔.๑ ม๒/๗ | -กิจกรรมนันทนาการและการออกกำลังกาย  -ทดสอบสมรรถภาพ | **ปลายภาค** | ๓ | ๒๐ |
| **รวม** | | | | **๒๐** | **๑๐๐** |