****

**คำอธิบายรายวิชา**

**พ๒๓๑๐๓ พลศึกษา ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมวอลเลย์บอล ในเรื่อง การทรงตัว การเคลื่อนที่ การแตะชูลูก การรับ-ส่งลูก การเสิร์ฟ การสกัดกั้น การตบ การเล่นเกม กติกาและ แข่งขันเป็นทีม อย่างถูกต้องการเล่นเกมอย่างปลอดภัย และสนุกสนาน

โดยนำกิจกรรมพลศึกษา มาช่วยเสริมสร้างสุขภาพเพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบ

วินัย เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้เข้าใจประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล รู้และเข้าใจกระบวนการทักษะของ กีฬาวอลเลย์บอล สามารถอธิบายกติกาทั่วไปของกีฬาวอลเลย์บอล ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและก่อให้เกิดทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

**ตัวชี้วัด**

พ ๓.๑ ม ๓/๑ พ ๓.๑ ม ๓/๒

พ ๓.๒ ม ๓/๑ พ ๓.๒ ม ๓/๒ พ ๓.๒ ม ๓/๓

พ ๔.๑ ม ๓/๕

**รวม ๖ ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๕**

**พ ๒๓๑๐๓ พลศึกษา ๕ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการเรียนรู้ที่** | **มาตรฐาน**  **การเรียนรู้ / ตัวชี้วัด** | **สาระสำคัญ** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **เวลา**  **(ชั่วโมง)** | **น้ำหนักคะแนน** |
| ๑ | พ๓.๑ ม๓/๑  พ๓.๒ ม๓/๓ | - ประวัติและพัฒนาการกีฬาวอลเลย์บอล  - ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล  - มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬาวอลเลย์บอล  - หลักความปลอดภัย | ความรู้ทั่วไป  เกี่ยวกับ  กีฬาวอลเลย์บอล | ๒ | ๑๐ |
| ๒ | พ๓.๒ ม๓/๑  พ๓.๒ ม๓/๒ | - สถานที่และอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล การเลือกซื้ออุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอลวิธีการรักษาอุปกรณ์ กีฬาวอลเลย์บอล  - การอบอุ่นร่างกายเพื่อการฝึกกีฬาวอลเลย์บอล | - สถานที่อุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล  - การเลือกซื้อ  อุปกรณ์และ  วิธีการดูแล  รักษาอุปกรณ์ | ๓ | ๑๐ |
| ๓ | พ๓.๑ ม๓/๑  พ๓.๑ ม๓/๒ | การจับมือในการเล่นเป็นทักษะเบื้องต้นของการฝึกหัดและการแตะชูลูกวอลเลย์บอล | ทักษะพื้นฐาน | ๒ | ๑๐ |
| **ทดสอบ** | พ๔.๑ ม๓/๕ | ทดสอบสมรรถภาพ | **กลางภาค** | ๓ | ๒๐ |
| ๔ | พ๓.๑ ม๓/๑ | การรับลูกหรือรองลูกมีประโยชน์ในการเล่นเกมมาก เพราะจะทำให้สามารถควบคุมลูกได้โดยไม่ต้องคำนึงว่าลูกจะหมุนมาอย่างไร | การรับลูกวอลเลย์บอล | ๒ | ๑๐ |
| ๕ | พ๓.๑ ม๓/๑  พ๓/๒ ม๓/๓ | การส่งลูกที่ดีจะเป็นสื่อนำให้ผู้เล่นเป็นผู้บุกหรือเป็นฝ่ายจู่โจมได้ก่อน | การส่งลูกวอลเลย์บอล | ๓ | ๑๐ |
| ๖ | พ๓.๑ ม๓/๒  พ๓.๒ ม๓/๓ | การเล่นวอลเลย์บอลอาศัยความเร็วและความแรงในการตี และปัจจัยที่มีผลต่อการเสิร์ฟคือ การหมุนของลูกๆจะหมุนมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะของการตี | การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล | ๒ | ๑๐ |
| **ทดสอบ** | พ๓.๑ ม๓/๒  พ๓.๒ ม๓/๓ | การเล่นประเภททีม การแข่งขัน การตัดสิน | **ปลายภาค** | ๓ | ๒๐ |
|  |  | **รวม** |  | **๒๐** | **๑๐๐** |