****

**คำอธิบายรายวิชา**

**พ ๒๑๑๐๔ พลศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

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

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติก ทักษะต่าง กลวิธีในการเล่นและการฝึกทักษะที่ถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการการฝึกทักษะทางด้านการทรงตัว การม้วนหน้า การม้วนหลัง การตีลังการการพุ่งม้วน ทำล้อเกวียน การต่อตัว มาฝึกและเชื่อมโยงเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดทักษะ ความคิดสร้างสรรค์กระบวนการทำงานเดี่ยว กระบวนการทำงานเป็นทีม สามารถนำไปใช้ในการเรียนรู้ต่างๆได้

เพื่อนำประสบการณ์ ความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ในทักษะด้านต่างๆทางด้านกีฬามาประยุกต์ดัดแปลง เพื่อใช้ในการแข่งขัน มีความชื่นชมในการเล่นและดูกีฬา

**ตัวชี้วัด**

พ ๓.๑ ม ๑/๑ พ ๓.๑ ม ๑/๒ พ ๓.๑ ม ๑/๓

พ ๓.๒ ม ๑/๑ พ ๓.๒ ม ๑/ ๒ พ ๓.๒ ม ๑/ ๕

พ ๔.๑ ม ๑/๓ พ ๔.๑ ม ๑/๔

**รวม ๘ ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา ๒**

**พ ๒๑๑๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยการรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สาระสำคัญ** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **เวลา (ชั่วโมง)** | **น้ำหนักคะแนน** |
| ๑ | พ๓.๑ ม๑/๑  พ๓.๒ ม๑/๓ | - ประวัติและพัฒนาการกีฬา  ยิมนาสติก  - ประโยชน์ของการเล่น  กีฬายิมนาสติก  - มารยาทของผู้เล่นและ  ผู้ชมกีฬายิมนาสติก  - หลักความปลอดภัยในการ  เล่นกีฬายิมนาสติก | ความรู้ทั่วไป  เกี่ยวกับ  กีฬายิมนาสติก | ๒ | ๑๐ |
| ๒ | พ๔.๑ ม๑/๓ | สถานที่และอุปกรณ์กีฬายิมนาสติก การเลือกซื้ออุปกรณ์กีฬายิมนาสติกวิธีการรักษาอุปกรณ์ กีฬายิมนาสติก | - สถานที่อุปกรณ์กีฬายิมนาสติก  - การเลือกซื้อ  อุปกรณ์และ  วิธีการดูแล  รักษาอุปกรณ์ | ๒ | ๑๐ |
| ๓ | พ๓.๑ ม๑/๑  พ๓.๒ ม๑/๑  พ๓.๒ ม๑/๒ | - การอบอุ่นร่างกายเพื่อการฝึกกีฬายิมนาสติก  - การเสริมสร้างสมรรถภาพ  ทางกายสำหรับนักกีฬายิมนาสติก | การสร้างสมรรถภาพ  ของกีฬา  ยิมนาสติก | ๓ | ๑๐ |
| **ทดสอบ** | พ๓.๑ ม๑/๑  พ๔.๑ ม๑/๔ | การทรงตัวเป็นทักษะที่สำคัญ  - ท่านั่งรูปตัว V  - ท่านั่งรูปตัว T  - ท่าหกกบ | **กลางภาค** | ๓ | ๒๐ |
| ๔ | พ๓.๑ ม๑/๑  พ๓.๑ ม๑/๒ | การม้วนหน้าในลักษณะต่างๆ  - การม้วนหน้าขางอ  - การม้วนหน้าขาแยก | การม้วนหน้า | ๒ | ๑๐ |
| ๕ | พ๔.๑ ม๑/๔ | การม้วนหลังในลักษณะต่างๆ  - การม้วนหลังขางอ  - การม้วนหลังขาแยก | การม้วนหลัง | ๒ | ๑๐ |