

## คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา      รายวิชา วายน้ำ 1      รหัสวิชา พ21201  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1      ภาคเรียนที่ 1      จำนวน 20 ชั่วโมง      จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ทักษะกีฬาว่ายน้ำ (ท่าฟรีสไตล์) โดยใช้กระบวนการด้านทักษะกีฬาพื้นฐาน  
ฝึกให้เกิดความชำนาญ นำความรู้ที่ได้จากกีฬาว่ายน้ำมาใช้ในชีวิตประจำวันและนำไปเชื่อมโยงกับวิชาอื่น  
สามารถยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังลงว่ายน้ำตามท่าที่ถนัด ออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง  
วางแผนการแข่งขันตามลักษณะกลวิธีของกีฬาว่ายน้ำ พร้อมทั้งประเมินทักษะของตนเองและเพื่อน  
ปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาท เสริมสร้างสมรรถภาพ รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

โดยใช้กีฬาว่ายน้ำเป็นสื่อ รู้ประวัติ กฎ กติกาการเล่นที่ถูกต้อง รู้และปฏิบัติตามระเบียบวินัย  
ของการฝึก เคารพเชื่อฟังผู้สอน มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ รู้จักคุณค่าของความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้  
รู้ชนะ รู้ถอย เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา

สามารถนำองค์ความรู้กีฬาว่ายน้ำไปประยุกต์ใช้กับคนในท้องถิ่นในการพัฒนาด้านสุขภาพให้สมบูรณ์  
แข็งแรง เพื่อความยั่งยืนของประเทศชาติและสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาของ  
เศรษฐกิจพอเพียงหรือ EEC

## ผลการเรียนรู้

1. สามารถปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง  
และเหมาะสมกับกีฬาว่ายน้ำ
2. สามารถแสดงท่าเตรียมพร้อมและเคลื่อนไหวตามรูปแบบกีฬาว่ายน้ำขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้อย่างถูกต้อง
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของการใช้บริการสระว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำได้
6. นักเรียนสามารถอธิบายและบอกประวัติของกีฬาว่ายน้ำได้อย่างชัดเจน
7. นักเรียนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีคุณธรรม จริยธรรมเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดีได้
8. เพื่อให้ผู้เรียนนำองค์ความรู้กีฬาว่ายน้ำไปประยุกต์ใช้กับคนในท้องถิ่นในการพัฒนา  
ด้านสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อความยั่งยืนของประเทศชาติ เพื่อความยั่งยืนของประเทศชาติและสามารถ  
นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหรือ EEC

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้