

บันทึกโครงสร้างรายวิชา วายน้ำ (เพิ่มเติม)

รหัสวิชา พ31206

ชื่อวิชา วายน้ำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 40 คาบ

จำนวน 1 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ /ชม.	ชิ้นงาน/ภาระ งาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
1	-วิเคราะห์ ผู้เรียน ประวัติศาสตร์ วายน้ำ	- พ 3.1 ผลการเรียนรู้ข้อ ที่ 1-5	นำเสนอข้อมูลที่เกิดประโยชน์ ต่อการเรียนการสอนของ ผู้เรียน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ และความเข้าใจในการเรียน การสอนร่วมกันได้อย่างมี ความสุข กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่มี ประโยชน์ต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก การศึกษาข้อมูลและ ประวัติศาสตร์กีฬาวายนำนั้นจึงมี ความสำคัญต่อผู้เรียน	2	- รายงานประวัติ กีฬาว่ายน้ำ	- 10	- ศึกษาค้นคว้า สื่อ internet เรื่องประวัติ กีฬาวายน้ำ
2	การลอยตัว และ เตะขาทำฟรี สไตล์	พ 3.1 ผลการเรียนรู้ข้อ ที่ 1-5	การลอยตัวในน้ำเป็นทักษะ พื้นฐานของการว่ายน้ำในท่า ต่าง ๆ ในการเตะขาทำฟรี สไตล์นักเรียนจำเป็นต้องฝึก ทักษะให้ถูกต้องและมี ประสิทธิภาพ	4	ฝึกทักษะการ ลอยตัวและ (สอบปฏิบัติการ ลอยตัว) ฝึกทักษะการ เตะขา	10	สื่อ VDO เรื่อง การลอยตัวใน น้ำ สื่อ VDO เรื่อง การเตะขาทำ ฟรีสไตล์
3	ดิ่งแขนพลิก หน้าหายใจ ท่าฟรีสไตล์	พ 3.1 ,พ 3.2 ผลการเรียนรู้ข้อ ที่ 1-5	การดิ่งแขนท่าฟรีสไตล์มี 2 แบบ คือ การดิ่งแขนแบบตัว ไอ (I) และการดิ่งแขนแบบ ตัวเอส (S) การพัฒนาและ สร้างเสริมสมรรถภาพทาง ร่างกายกีฬาวายน้ำเป็นกีฬาที่ ต้องอาศัยทุกสัดส่วนของ ร่างกายให้สอดคล้องกัน เพื่อ ช่วยในการเคลื่อนที่ไป ข้างหน้า	6	(สอบ ปฏิบัติการเตะ ขา) ฝึกทักษะการดิ่ง แขนท่าฟรีสไตล์ เคลื่อนที่ใช้แผ่น โฟม	10	สื่อ VDO เรื่อง การเตะขา และการดิ่ง แขนแบบ เคลื่อนที่ท่าฟรี สไตล์ใช้แผ่น โฟม
4	พุ่งตัว	พ 3.1 ,พ 3.2 ผลการเรียนรู้ข้อ	การพัฒนาและสร้างเสริม สมรรถภาพทางร่างกายกีฬา	4	ฝึกทักษะการพุ่ง ตัว และการ		สื่อ VDO เรื่อง การพุ่งตัว

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ /ชม.	ชิ้นงาน/ภาระ งาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
		ที่ 1-5	ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทุก สัดส่วนของร่างกายให้ สอดคล้องกัน เพื่อช่วยในการ เคลื่อนที่ไปข้างหน้า และการ พุ่งตัวในน้ำต้องรู้จักก่อนที่จะ ว่ายน้ำในขั้นต่อไป		(สอบปฏิบัติ)	10	
5	ว่ายน้ำท่าฟรี สไตล์ (ท่า สมบูรณ์)	พ 3.1 ,พ 3.2 ผลการเรียนรู้ข้อ ที่ 1-5	นักเรียนสามารถหายใจในน้ำ ได้ถูกจังหวะและควบคุมการ ว่ายน้ำแบบเคลื่อนที่ได้ดี ตลอดจนว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้ อย่างสมบูรณ์	6	สอบปฏิบัติว่าย การน้ำท่าฟรี สไตล์ระยะสั้น 25 เมตร จำนวน 4 รอบ	20	สื่อ VDO เรื่อง การว่ายน้ำท่า ฟรีสไตล์ ท่า สมบูรณ์
6	การถีบขาท่า กบ	พ 3.1 ,พ 3.2 ผลการเรียนรู้ข้อ ที่ 1-5	ศึกษาวิธีการถีบขาท่ากบ ฝึก ทักษะการถีบขา และปฏิบัติ ได้อย่างถูกต้อง	6	ฝึกทักษะการ ถีบขาท่ากบ (สอบปฏิบัติถีบ ขาท่ากบ)	10	สื่อ VDO เรื่อง การถีบขาท่า กบ
7	การดึงแขน และยกหน้า หายใจ	พ 3.1 ,พ 3.2 ผลการเรียนรู้ข้อ ที่ 1-5	การดึงแขนท่ากบและการ หายใจท่ากบเป็นทักษะหนึ่ง ของการว่ายน้ำ และการสอบ ทักษะการดึงแขนและหายใจ ในน้ำท่ากบเป็นการหา ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนว่าย น้ำท่ากบด้วย	6	ฝึกทักษะการดึง แขนท่ากบ (สอบปฏิบัติการ ดึงแขนท่ากบ)	10	สื่อ VDO เรื่อง การดึงแขนท่า กบและการยก หน้าหายใจใช้ แผ่นโฟม
8	ว่ายน้ำท่ากบ (ท่าสมบูรณ์)	พ 3.1 ,พ 3.2 ผลการเรียนรู้ข้อ ที่ 1-5	นักเรียนสามารถหายใจในน้ำ ได้ถูกจังหวะและควบคุมการ ว่ายน้ำแบบเคลื่อนที่ได้ดี ตลอดจนว่ายน้ำท่ากบได้อย่าง สมบูรณ์	6	สอบปฏิบัติการ ว่ายน้ำท่ากบ ระยะสั้น 25 เมตร จำนวน 4 รอบ	20	สื่อ VDO เรื่อง การว่ายน้ำท่า กบ ท่า สมบูรณ์ และความ ปลอดภัยทาง น้ำ
	รวมตลอดภาคเรียน			40		100	