

พ22102 พลศึกษา 3 (กรีฑา)

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนระยองวิทยาคม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 คาบ/ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหา สาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
1	การวิเคราะห์ ผู้เรียน	ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ 3.1 ม.2/1	1. ปฐมนิเทศ แนะนำ ตัว ชี้แจงรายละเอียดในการ เรียนวิชากรีฑา 2. ประวัติความเป็นมาวิชา กรีฑา 3. ประโยชน์ของกรีฑา 4. มารยาทของผู้ชมและผู้ เล่นกรีฑา 5. ประเภทของกรีฑา	1	-	-	- หนังสือ ปฏิบัติการ สอน - อุปกรณ์ การสอน
2	การอบอุ่น ร่างกาย	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.2/2 ม.2/4	1. ทักษะการอบอุ่นร่างกาย 2. ทักษะการยืดเหยียด กล้ามเนื้อเฉพาะที่	1	-แสดง การ อบอุ่น ร่างกาย (5)	5	- รูปภาพ การบริหาร ร่างกาย เฉพาะที่ - วิดีโอสาธิต วิธีการอบอุ่น ร่างกาย เฉพาะที่ของ กรีฑา - อินเทอร์เน็ต
3	ท่าการเริ่มต้น ออกวิ่งและ ลักษณะ ท่าทางในการ วิ่งที่ถูกต้อง	ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ 3.2 ม.2/1 ม. 2/2 ม.2/3	1. ทำตั้งต้นการออกวิ่ง 2. ท่าเริ่มออกวิ่ง 3. ท่าทางในการวิ่ง 4. ท่าการวิ่งผ่านเส้นชัย	2	-ใบงาน ท่าเริ่มต้น การออก วิ่งที่ ตนเอง ถนัด(5) -วิดีโอท่า วิ่งที่ ถูกต้อง (10)	15	- วิดีโอ ทักษะการ เล่นกรีฑา - อินเทอร์เน็ต

พ22102 พลศึกษา 3 (กรีฑา)

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนระยองวิทยาคม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 คาบ/ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหา สาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
4	เทคนิคการวิ่ง ระยะต่างๆ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.2/2	1. เทคนิคการวิ่งระยะสั้น 2. เทคนิคการวิ่งระยะกลาง 3. เทคนิคการวิ่งระยะไกล 4. การประยุกต์ใช้ให้ เหมาะสมกับตนเอง	9	-วิดีโอสรุป เทคนิคการ วิ่งระยะสั้น (10) -วิดีโอสรุป เทคนิคการ วิ่งระยะ กลาง(10) -วิดีโอสรุป เทคนิคการ วิ่ง ระยะไกล (10)	30	- วิดีโอ ทักษะ การเล่น กรีฑา - อินเทอร์เน็ต
5	การวิ่งผลัด	ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ 3.2 ม.2/2 ม. 2/4 ม.2/5	1. นักเรียนสามารถเรียนรู้ ทักษะเบื้องต้นในการ วิ่งผลัดได้ 2. วิธีถือคบหาดังต้นออกวิ่ง 3. การออกวิ่ง 4. วิธีถือคบหาในการวิ่ง 5. วิธีรับและส่งคบหา	2	-โปสเตอร์ ความรู้ เรื่องการ วิ่งผลัด(5) -กิจกรรม ฝึกทักษะ การวิ่งผลัด (5)	10	- ไม่คทา - วิดีโอ ทักษะ การเล่น วิ่งผลัด - อินเทอร์เน็ต

พ22102 พลศึกษา 3 (กรีฑา)

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนระยองวิทยาคม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 คาบ/ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด/ ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหา สาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
6	การกระโดด ไกล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.2/2 ม. 2/4	1. การวิ่งกระโดดไกล 2. การกระโดดขึ้นจากพื้น 3. การลอยตัวกลางอากาศ 4. การลงสู่พื้น	2	-วิดีโอการ ปฏิบัติ ทักษะ (10)	10	- วิดีโอทักษะ การกระโดด ไกล - อินเทอร์เน็ต
7	การวิ่งเขย่ง ก้าวกระโดด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.2/2 ม. 2/4	1. การวิ่งเขย่งก้าวกระโดด 2. การกระโดดขึ้นจากพื้น 3. การลอยตัวกลางอากาศ 4. การลงสู่พื้น	2	-วิดีโอการ ปฏิบัติ ทักษะ (10)	10	- วิดีโอทักษะ การเขย่งก้าว กระโดด - อินเทอร์เน็ต
8	การสอบ ภาคทฤษฎี	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4 ม.2/5	1. ทดสอบความรู้ภาคทฤษฎี	1	-การสอบ ภาคทฤษฎี(20)	20	- ข้อสอบ
รวมตลอดภาคเรียน				20		100	