

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา รายวิชา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์กีฬา รหัสวิชา พ31205
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษากฎ กติกา มารยาทของพลศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะในการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกีฬาชนิดต่างๆ และกิจกรรมทางพลศึกษาอื่นๆตามความถนัดและความสนใจ วิเคราะห์ สังเคราะห์ เรื่องเกี่ยวกับพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬา ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกายวิภาคและสรีระวิทยาเบื้องต้น จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น เทคโนโลยีทางกีฬา การเคลื่อนไหวเบื้องต้น สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทางกลไก หลักการในการฝึกซ้อมกีฬา จนสามารถนำมาพัฒนาสุขภาพของตนเอง

รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ รู้ ประวัติ กฎ กติกาการเล่นที่ถูกต้อง รู้ถึงระเบียบ วินัยของการฝึก เคารพเชื่อฟังผู้สอน มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ รู้จักคุณค่าของความเป็นผู้มีน้ำใจ นักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา

ทั้งสามารถนำองค์ความรู้เรื่องพลศึกษาและกีฬาเบื้องต้นไปประยุกต์ใช้กับคนในท้องถิ่นในการพัฒนาด้านสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อความยั่งยืนของประเทศชาติ และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถวิเคราะห์การเคลื่อนไหวในกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ที่พบเจอหรือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่น จนเกิดประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างสร้างสรรค์

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะ และความรู้พื้นฐานของพลศึกษา
2. ผู้เรียนสามารถออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไกได้ถูกต้องตามหลักการพลศึกษาเป็นประจำสม่ำเสมอ
3. ผู้เรียนให้ความร่วมมือ ปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัย ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายหรือแผนที่กำหนด
4. ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการจัดเก็บอารมณ์และความตึงเครียดได้ถูกต้องเหมาะสม
5. ผู้เรียนสามารถใช้ทักษะด้านกีฬาที่สนใจมาปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพ และบุคลิกภาพของตนเอง
6. เพื่อวิเคราะห์ตนเองในการเรียนรู้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์กับกีฬา

7. เพื่อเรียนรู้และเข้าใจพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬา ประโยชน์ที่เกี่ยวข้อง กายวิภาคและสรีรวิทยาเบื้องต้น จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น เทคโนโลยีทางกีฬา

8. เพื่อเรียนรู้และเข้าใจการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

9. เพื่อเรียนรู้และเข้าใจสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทางกลไก

10. เพื่อเรียนรู้และเข้าใจหลักการในการฝึกซ้อมกีฬา

11. นักเรียนสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

รวมทั้งหมด 11 ผลการเรียนรู้