

บันทึกโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ31205
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชื่อวิชา พลศึกษากับวิทยาศาสตร์กีฬา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชม. จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการ เรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
1.	ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับพลศึกษา และกีฬา	พ 3.1 ข้อที่ 1	ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ขอบข่าย ของพลศึกษา	2	ใบงาน ประวัติความเป็นมาของขอบข่ายงาน พลศึกษา (10)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน
2.	ขอบข่ายกิจกรรม ทางพลศึกษา ที่ ส่งเสริมสุขภาพ	พ 3.1 ข้อที่ 2	กิจกรรมต่าง ๆ ใน ขอบข่ายทางพล ศึกษา ที่ส่งเสริมให้มี สุขภาพดี	4	1. ใบงาน ขอบข่ายของ งานพลศึกษาที่มีทั้งใน และต่างประเทศ (5) 2. การนำเสนอ ขอบข่าย ของงานพลศึกษา ที่ ส่งเสริมสุขภาพประชาชน (5)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน
3.	เป้าหมายของ กิจกรรมทาง พลศึกษา	พ 3.1 ข้อที่ 3	ความเข้าใจในกฎ กติกา ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิด ความปลอด ความสำเร็จ ในการ เข้าร่วมกิจกรรมพล ศึกษา	3	1. ใบงาน ความรู้ ความ เข้าใจในที่เกี่ยวข้องกับ หลักการปฏิบัติทางพล ศึกษาอย่างปลอดภัย (5) 2. การสาธิตวิธีการปฏิบัติ ตนที่เกี่ยวข้องกับหลักการ ปฏิบัติทางพลศึกษาอย่าง ปลอดภัย (5)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. อุปกรณ์ กีฬา
4.	วิเคราะห์ความรู้ ผู้เรียน	ข้อ 1	1. ปฐมนิเทศ 2. การมอบหมาย งาน การวัดและ ประเมินผล 3. วิเคราะห์ความ พร้อมของตนเองใน การเรียนรู้	1	1. ใบกิจกรรม (5 คะแนน)	5	1. google Classroom 2. ใบ กิจกรรม

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการ เรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
5.	พื้นฐานทาง วิทยาศาสตร์การ กีฬา	ข้อ 2	1. ความหมายและ ความสำคัญของ วิทยาศาสตร์การ กีฬา 2. ประโยชน์ที่ เกี่ยวข้อง 3. กายวิภาคและ สรีระวิทยาเบื้องต้น 4. จิตวิทยาการกีฬา เบื้องต้น 5. เทคโนโลยีทาง กีฬา	6	1. ใบกิจกรรม (15 คะแนน)	5	1. google Classroom 2. ใบ กิจกรรม
6.	การเคลื่อนไหว เบื้องต้น	ข้อ 3	1. ความหมายของ การเคลื่อนไหว 2. จุดมุ่งหมายของ การเคลื่อนไหว 3. ความสำคัญของ การเคลื่อนไหว	2	1. ใบกิจกรรม (10 คะแนน)	5	1. google Classroom 2. ใบ กิจกรรม
	สอบกลางภาค			2		20	
4.	การวิเคราะห์ สุขภาพตนเอง	พ 4.1 ข้อที่ 4	การตรวจสอบ ประเมิน และ วิเคราะห์ ผลสุขภาพ ของตนเอง	3	งานกลุ่ม การประเมินผล สุขภาพของตนเอง และ สมาชิกภายในกลุ่ม (10)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน
5.	กิจกรรม พลศึกษาพัฒนา คุณภาพชีวิต ตนเอง	พ 3.1 ข้อที่ 4	กิจกรรมทางพล ศึกษาต่าง ๆ ที่ช่วย สร้างเสริมสุขภาพ ลดความเครียด พัฒนาชีวิตตนเอง	3	1. ใบงาน กิจกรรมทางพล ศึกษาที่ช่วยส่งเสริม สุขภาพ (5) 2. ให้นักเรียนนำเสนอ กิจกรรมทางพลศึกษาที่ ช่วยส่งเสริมสุขภาพมาค ละ 1 กิจกรรม (5)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. อุปกรณ์ กีฬา
6.	กิจกรรม พลศึกษาพัฒนา คุณภาพสังคม	พ 3.1 ข้อที่ 5	กิจกรรมทางพล ศึกษาต่าง ๆ ที่ ส่งเสริมสังคม	3	งานกลุ่ม นักเรียน ออกแบบกิจกรรมทางพล ศึกษาที่ส่งเสริมให้คนใน ชุมชนของตนเองมีสุขภาพ ที่ดี (10)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. อุปกรณ์ กีฬา

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการ เรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	ชิ้นงาน/ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
4.	สมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ และทางกลไก	ข้อ 4	1. สมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ 2. สมรรถภาพทาง กลไก	3	1. ใบกิจกรรม (10 คะแนน)	5	1. google Classroom 2. ใบ กิจกรรม
5.	หลักการในการ ฝึกซ้อมกีฬา	ข้อ 5	1. หลักการในการ ฝึกซ้อมกีฬา -การสร้างเสริม สมรรถภาพ -หลักของการ ฝึกซ้อม	3	1. ใบกิจกรรม (10 คะแนน)	5	1. google Classroom 2. ใบ กิจกรรม
6.	การประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	ข้อ 6	1. การประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	3	1. ใบกิจกรรม (10 คะแนน)	5	1. google Classroom 2. ใบ กิจกรรม
	สอบปลายภาค			1		20	
	รวมตลอดภาคเรียน			20		100	