

บันทึกคำอธิบายรายวิชา (เพิ่มเติม)

รหัสวิชา พ33205 รายวิชา จิตวิทยาและโภชนาศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ความเป็นมาและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา หลักการจิตวิทยาการกีฬา ปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อสมรรถภาพของการเล่นกีฬาทั้งในระหว่างการแข่งขันและการแข่งขัน เช่น ความวิตกกังวล แรงจูงใจ สมาธิ ความเชื่อมั่น ความประหม่า ความตื่นตัว ความโกรธ และความหุดหู่ เป็นต้น เทคนิคในการควบคุมจิตใจ อารมณ์ และการสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา ศึกษาและวิเคราะห์ความหมายของโภชนาการกับกีฬา องค์ประกอบของ โปรแกรมอาหารให้กับนักกีฬา เพื่อส่งผลต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา การสร้างโปรแกรมการ บริโภคให้กับนักกีฬา และแนวทางในการสร้างเสริมโภชนาการแต่ละบุคคล

โดยใช้กระบวนการความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ กระบวนการในการคิด การวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การอภิปราย การใช้เทคโนโลยี การใช้ทักษะชีวิต และสรุป

เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการศึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาต่อการเสริมสร้างพลังทางจิต ความพร้อม ทางด้านจิตใจในระหว่างการแข่งขัน เทคนิคและกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ในการแข่งขัน รวมทั้งนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เห็นคุณค่า และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาและ การปรับปรุงทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ รวมทั้งนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกายและการเล่น กีฬา เห็นคุณค่า และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. ผู้เรียนอธิบาย ความหมาย ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาได้
2. ผู้เรียนอธิบายหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาต่างๆ และเลือกหลักการที่เกี่ยวข้องไปใช้ในการฝึกได้
3. ผู้เรียนบอกขั้นตอนการประยุกต์หลักการ ทางจิตวิทยาการกีฬาที่เลือกใช้ได้
4. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจนิยามของโภชนาการกับกีฬา
5. เพื่อให้ผู้เรียนทราบขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการบริโภคให้กับนักกีฬา
6. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางโปรแกรมอาหารให้กับนักกีฬา วิเคราะห์และประเมินโภชนาการอาหารกับ กีฬาในด้านต่างๆ ได้
7. เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ หลักการและวิธีการออกแบบโปรแกรมอาหารสำหรับนักกีฬาได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

