

บันทึกโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ33205 ชื่อวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชม.

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ ชม.	ภาระงาน/ ชิ้นงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
1.	ความรู้ เบื้องต้น จิตวิทยาการ กีฬา	มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. จิตวิทยา 2. จิตวิทยาการกีฬา	2	1. ผลการทำ แบบทดสอบก่อน เรียน/หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	5	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. PPT 4. Google Classroom
	ความรู้ เบื้องต้น เสริมสร้างและ วางแผนโปร แกรมการกิน สำหรับนักกีฬา	ข้อ 1	มีความรู้ความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับ ความหมาย ความสำคัญของ โภชนาการได้ถูกต้อง	1	1. ใบงาน(10 คะแนน)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. google classroom
2.	ทักษะการใช้ จิตวิทยาสู่ การกีฬา	มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. ทักษะการใช้ จิตวิทยาสู่การกีฬา 2. การสร้างจินตภาพ ทางการกีฬา 3. แรงจูงใจ	3	1. ผลการทำ แบบทดสอบก่อน เรียน/หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	5	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. PPT 4. Google Classroom
	โปรแกรม อาหารสำหรับ นักกีฬา	ข้อ 1,3	โปรแกรมอาหาร สำหรับนักกีฬา	4	1. ใบงาน(20 คะแนน)	10	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. google classroom

บันทึกโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ33205 ชื่อวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชม.

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ ชม.	ภาระงาน/ ชิ้นงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
3.	จิตวิทยาการ เป็นโค้ชกับ การพัฒนา กีฬา	มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. จิตวิทยาการเป็น โค้ชกับการพัฒนา กีฬา	2	1. ผลการทำ แบบทดสอบก่อน เรียน/หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	5	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. PPT 4. Google Classroom
4.	วิธีการตั้ง จุดมุ่งหมาย ของโค้ช นักกีฬา	มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. วิธีการตั้ง จุดมุ่งหมาย ของโค้ช สู่ นักกีฬา	2	1. ผลการทำ แบบทดสอบก่อน เรียน/หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	5	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. PPT 4. Google Classroom
	การทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	ข้อ 1,3	การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย -การวัดความหนา ของไขมันใต้ผิวหนัง การดันพื้น การลุกนั่ง การยืนกระโดดไกล -การนั่งงอตัวไป ข้างหน้า การวิ่งอ้อม หลัก การวิ่งระยะไกล	4	1. ใบงาน(10 คะแนน)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. google classroom
สอบกลางภาค				2		10	

บันทึกโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ33205 ชื่อวิชา จิตวิทยาและโภชนาศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชม.

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ ชม.	ภาระงาน/ ชิ้นงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
5.	วิธีการพัฒนา จิตวิทยาทาง จริยธรรมต่อ ตัวนักศึกษา	มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. วิธีการพัฒนา จิตวิทยาทาง จริยธรรมต่อตัว นักศึกษา	2	1. ผลการทำ แบบทดสอบก่อน เรียน/หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด 3. ผลการทำ ใบงาน	5	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. PPT 4. Google Classroom
	การพัฒนา โภชนาการกับ นักศึกษา (1)	ข้อ 1-5	การพัฒนา สมรรถภาพทางกาย โดยใช้รูปแบบ โปรแกรมอาหาร สำหรับนักศึกษา	2	1. ใบงาน(10 คะแนน)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. google classroom
6.	วิธีการ เสริมสร้าง ความสามัคคี ทางจิตวิทยา สู่นักศึกษา	มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. วิธีการเสริมสร้าง ความสามัคคีทาง จิตวิทยาสู่นักศึกษา	2	1. ผลการทำ แบบทดสอบก่อน เรียน/หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด 3. ใบงาน	5	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. PPT 4. Google Classroom
	การพัฒนา โภชนาการกับ นักศึกษา (2)	ข้อ 1-5	การพัฒนา สมรรถภาพทางกาย โดยใช้ขั้นตอนการ ออกกำลังกาย รูปแบบโปรแกรม อาหารสำหรับ นักศึกษา	2	1. ใบงาน(10 คะแนน)	5	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. google classroom

บันทึกโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ33205 ชื่อวิชา จิตวิทยาและโภชนศาสตร์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชม.

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ ชม.	ภาระงาน/ ชิ้นงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
7.	แรงกระตุ้น กับ ความสามารถ ทางกีฬา	มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. แรงกระตุ้นกับ ความสามารถทาง กีฬา	3	1. ผลการทำ แบบทดสอบก่อน เรียน/หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด 3. ใบงาน	5	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. PPT 4. Google Classroom
	การเสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกาย	ข้อ 1-5	การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ด้วยโปรแกรมการฝึก แบบต่างๆ	5	1. ใบงาน(20 คะแนน)	10	1. power point 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน 4. google classroom
8.	การฝึกสมาธิ ในการซ้อม และระหว่าง แข่งขัน	มาตรฐาน การเรียนรู้ พ 3.2 ผลการเรียนรู้ ข้อที่ 1-3	1. การฝึกสมาธิ ในการซ้อมและ ระหว่างแข่งขัน	2	1. ผลการทำ แบบทดสอบก่อน เรียน/หลังเรียน 2. แบบฝึกหัด 3. ใบงาน	5	1. ใบความรู้ 2. ใบงาน 3. PPT 4. Google Classroom
สอบปลายภาค				2		10	
รวมตลอดภาคเรียน				40		100	