

เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี
ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗

ตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬา
สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๓
(ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐))

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คำนำ

เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ จัดทำขึ้นตามแนวทางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) และเป็นไปตามมาตรา ๒๗ วรรคสอง แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งกำหนดให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำ สาระของหลักสูตรตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบกับการปรับปรุง ตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง และเกณฑ์การตัดสิน ผลการเรียนรู้

เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ประกอบด้วย ความสำคัญ สาระและผลการเรียนรู้ คุณภาพผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์กลุ่มสาระ การเรียนรู้ ผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ คำอธิบาย รายวิชา และการประเมินผลการเรียนรู้

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ช่วยในการจัดทำเอกสารฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ และเหมาะสมสำหรับการจัดการเรียนการสอนในแต่ละระดับชั้น สามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ ตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

สารบัญ

	หน้า
ความสำคัญ	๒
สาระและผลการเรียนรู้	๒
คุณภาพผู้เรียน	๒
คุณลักษณะอันพึงประสงค์กลุ่มสาระการเรียนรู้	๓
ผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	๔
โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้	๑๓
คำอธิบายรายวิชา	๒๗
การประเมินผลการเรียนรู้	๑๒๕
อภิธานศัพท์	๑๒๙
คณะผู้จัดทำ	๑๓๕

สมรรถนะสำคัญ ๖ ประการ ของผู้เรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๖ ประการ ตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๓ (ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)) ดังนี้

๑. ความสามารถในการกีฬา
๒. ความสามารถในการสื่อสาร
๓. ความสามารถในการคิด
๔. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๕. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๖. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๙ ประการ ของผู้เรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีลักษณะที่สังคมต้องการในด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม จิตสำนึก สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งในฐานะพลเมืองไทยและพลโลก ตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๓ (ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)) ดังนี้

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ
๙. มีน้ำใจนักกีฬา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทาง ปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคน ควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยม ที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยอันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม

สุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม ผู้เรียนจะได้เรียนรู้สาระสำคัญ ดังนี้

กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเรียนรู้กีฬาที่ตนเองถนัดโดยการเสริมสร้างสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ (Health-related Fitness) การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพ ทางการกีฬา (Sport-Physical Fitness) จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) นำความรู้และหลักการ ทางวิทยาศาสตร์ไปใช้เพื่อพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกีฬา เพื่อความเป็นเลิศประกอบด้วย ประวัติความเป็นมา กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขัน ทักษะ เทคนิค หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา การวางแผน กลยุทธ์ วิธีการเล่นคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและผลการเรียนรู้

๑. รู้ เข้าใจ ประวัติความเป็นมา กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขัน ทักษะ เทคนิค หลักวิทยาศาสตร์ การกีฬา การวางแผน กลยุทธ์ วิธีการเล่นเพื่อใช้หรือประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาสู่ความเป็นเลิศ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันมีทักษะ เทคนิค กลยุทธ์ ตามหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬา นำไปใช้หรือประยุกต์ใช้เพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาสู่ความเป็นเลิศ
๓. มีคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- ❖ เข้าใจและปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาทระเบียบการแข่งขัน
- ❖ อธิบาย และปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬา
- ❖ วางแผนเทคนิคการเล่นและการแข่งขันเฉพาะชนิดกีฬาให้เหมาะสมกับตนเอง
- ❖ วิเคราะห์เทคนิค วิธีการเล่น และการแข่งขันเฉพาะชนิดกีฬา
- ❖ มีทักษะ มีกลยุทธ์การเล่นและการแข่งขันเฉพาะชนิดกีฬาคตามศักยภาพตนเอง

- ❖ เข้าใจหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
- ❖ วิเคราะห์คุณลักษณะของนักกีฬาที่ดีนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- ❖ เข้าใจและปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขัน
- ❖ วิเคราะห์ วิพากษ์ เทคนิค วางแผนการเล่น และการแข่งขันกีฬาโดยการนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้อย่างเหมาะสม
- ❖ มีทักษะขั้นสูง มีกลวิธีการเล่นและการแข่งขันเฉพาะชนิดกีฬาตามศักยภาพตนเอง
- ❖ ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
- ❖ ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การเล่นเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
- ❖ ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง
- ❖ แสดงความสามารถในการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาได้อย่างเหมาะสม
- ❖ เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนที่แสดงถึงคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี
- ❖ ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

๑. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และแสวงหาความรู้ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสร้างสรรค์
๒. มีทักษะในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าของตนเองและครอบครัว ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
๓. มีวินัย มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรียะเกี่ยวกับสุขภาพ และรักการออกกำลังกาย
๔. ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสร้างสรรค์ และมีน้ำใจนักกีฬา
๕. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

ผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

๑. รู้ เข้าใจ ประวัติความเป็นมา กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขัน ทักษะ เทคนิค หลักวิทยาศาสตร์ การกีฬา การวางแผน กลยุทธ์ วิธีการเล่นเพื่อใช้หรือประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาสู่ความเป็นเลิศ

ชั้น	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม
ม.๑	๑. รวบรวมและสรุปประวัติความเป็นมาของชนิดกีฬา	- ประวัติความเป็นมาของชนิดกีฬา
	๒. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- กฎ กติกา ของชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด - ระเบียบการแข่งขัน - มารยาทของนักกีฬาที่ดี - มารยาทของผู้ชมที่ดี
	๓. บอกทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- ทักษะขั้นพื้นฐานในแต่ละชนิดกีฬาได้แก่ • การเคลื่อนไหวกแบบอยู่กับที่ • การเคลื่อนไหวกแบบเคลื่อนที่ • การเคลื่อนไหวกแบบใช้อุปกรณ์
	๔. บอกเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- เทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
ม.๒	๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- กฎ กติกา ของชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด - ระเบียบการแข่งขัน - มารยาทของนักกีฬาที่ดี - มารยาทของผู้ชมที่ดี
	๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- ทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดได้แก่ • การเคลื่อนไหวกแบบอยู่กับที่ • การเคลื่อนไหวกแบบเคลื่อนที่ • การเคลื่อนไหวกแบบใช้อุปกรณ์
	๓. อธิบายเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- เทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
ม.๓	๑. จำแนก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- การจำแนก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๒. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- การเปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๓. เปรียบเทียบเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- การเปรียบเทียบเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด

ชั้น	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม
ม.๔	๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- แผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด - วิธีการเล่น และการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- วิธีการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันของชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๓. บอกกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- กลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
ม.๕	๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- การออกแบบแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- การวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นได้อย่างหลากหลายตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- การออกแบบวิธีการเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- การออกแบบกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๕. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
ม.๖	๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- วิธีการประเมินแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- หลักการวิพากษ์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดและนำไปปรับปรุง
	๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- การประเมินวิธีการเล่นกีฬาที่ตนเองถนัดได้อย่างเหมาะสมและนำไปปรับปรุง
	๔. นำกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์	- กลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬามาประเมินพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์การเล่น
	๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด และนำไปปรับปรุง	- วิธีการประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดและนำไปปรับปรุง

๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันมีทักษะ เทคนิค กลยุทธ์ ตามหลัก วิทยาศาสตร์การกีฬา นำไปใช้หรือประยุกต์ใช้เพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาสู่ความเป็นเลิศ

ชั้น	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม
ม.๑	๑. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- กฎ กติกา ของชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด - ระเบียบการแข่งขัน - มารยาทของนักกีฬาที่ดี - มารยาทของผู้ชมที่ดี
	๒. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด ได้แก่ • การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ • การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ • การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์
	๓. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา	- หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น เช่น การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ฯลฯ
ม.๒	๑. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- กฎ กติกา ของชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด - ระเบียบการแข่งขัน - มารยาทของนักกีฬาที่ดี - มารยาทของผู้ชมที่ดี
	๒. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด ได้แก่ • การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ • การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ • การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์
	๓. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
ม.๓	๑. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- กฎ กติกา ของชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด - ระเบียบการแข่งขัน - มารยาทของนักกีฬาที่ดี - มารยาทของผู้ชมที่ดี
	๒. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- มารยาทของผู้ชมที่ดี
	๓. ปฏิบัติและแนะนำทักษะตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- ทักษะตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
	๔. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด	- หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด

ชั้น	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม
ม.๖	๔. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การ กีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความ เป็นเลิศ	- การประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การ กีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความ เป็นเลิศ
	๕. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาใน การฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ	- การประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการ ฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
	๖. ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และ นำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง	- การประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน - แนวทางการนำผลการประเมินไปปรับปรุง พัฒนาการฝึกซ้อมและแข่งขัน

๓. มีคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี

ชั้น	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม
ม.๑	๑. บอกความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี ๒. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี	- คุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี เช่น ๑. สมรรถภาพ - รู้จักวิธีการเล่นของตนเอง (ความถนัดในการเล่น) - รู้จุดอ่อน - จุดแข็งของตน - รู้จักวิธีปรับปรุงการเล่นของตนเองให้ดีขึ้น - ศึกษาคู่ต่อสู้ ฯลฯ ๒. โภชนาการ - รับประทานอาหารถูกหลัก - ละเว้นยาเสพติดและอบายมุข - พักผ่อนร่างกายให้เพียงพอ ฯลฯ ๓. ผู้ฝึกสอน - เคารพและเชื่อฟังผู้ฝึกสอน - ขยันและตั้งใจฝึกซ้อม - มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา พร้อมรับการฝึกหนัก ฯลฯ ๔. นักกีฬา - มีความสามัคคีและรักเพื่อนพ้อง - คิดดี พูดดี ทำดี - มีสัมมาคารวะ - มีเหตุผล รับฟังคำแนะนำของผู้อื่น - รู้จักตน - มีความเสียสละ รักชื่อเสียงของประเทศชาติ - มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง - เป็นผู้เข้าร่วมการแข่งขันและเป็นผู้ชมที่ดี ฯลฯ

ชั้น	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม
ม.๒	๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี	- คุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี เช่น ๑. สมรรถภาพ - รู้จักวิธีการเล่นของตนเอง (ความถนัดในการเล่น) - รู้จุดอ่อน - จุดแข็งของตน - รู้จักวิธีปรับปรุงการเล่นของตนเองให้ดีขึ้น - ศึกษาคู่ต่อสู้ ฯลฯ ๒. โภชนาการ - รับประทานอาหารถูกหลัก - ละเว้นยาเสพติดและอบายมุข - พักผ่อนร่างกายให้เพียงพอ ฯลฯ ๓. ผู้ฝึกสอน - เคารพและเชื่อฟังผู้ฝึกสอน - ขยันและตั้งใจฝึกซ้อม - มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา พร้อมรับการฝึกหนัก ฯลฯ ๔. นักกีฬา - มีความสามัคคีและรักเพื่อนพ้อง - คิดดี พูดดี ทำดี - มีสัมมาคารวะ - มีเหตุผล รับฟังคำแนะนำของผู้อื่น - รู้จักตน - มีความเสียสละ รักชื่อเสียงของประเทศชาติ - มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง - เป็นผู้เข้าร่วมการแข่งขันและเป็นผู้ชมที่ดี ฯลฯ

ชั้น	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม
ม.๓	๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี	- คุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี เช่น ๑. สมรรถภาพ - รู้จักวิธีการเล่นของตนเอง (ความถนัดในการเล่น) - รู้จุดอ่อน - จุดแข็งของตน - รู้จักวิธีปรับปรุงการเล่นของตนเองให้ดีขึ้น - ศึกษาคู่ต่อสู้ ฯลฯ ๒. โภชนาการ - รับประทานอาหารถูกหลัก - ละเว้นยาเสพติดและอบายมุข - พักผ่อนร่างกายให้เพียงพอ ฯลฯ ๓. ผู้ฝึกสอน - เคารพและเชื่อฟังผู้ฝึกสอน - ขยันและตั้งใจฝึกซ้อม - มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา พร้อมรับการฝึกหนัก ฯลฯ ๔. นักกีฬา - มีความสามัคคีและรักเพื่อนพ้อง - คิดดี พูดดี ทำดี - มีสัมมาคารวะ - มีเหตุผล รับฟังคำแนะนำของผู้อื่น - รู้จักตน - มีความเสียสละ รักชื่อเสียงของประเทศชาติ - มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง - เป็นผู้เข้าร่วมการแข่งขันและเป็นผู้ชมที่ดี ฯลฯ

ชั้น	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม
ม.๔	๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี	- คุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี เช่น ๑. สมรรถภาพ - รู้จักวิธีการเล่นของตนเอง (ความถนัดในการเล่น) - รู้จุดอ่อน - จุดแข็งของตน - รู้จักวิธีปรับปรุงการเล่นของตนเองให้ดีขึ้น - ศึกษาคู่ต่อสู้ ฯลฯ
ม.๕	๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี	๒. โภชนาการ - รับประทานอาหารถูกหลัก - ละเว้นยาเสพติดและอบายมุข - พักผ่อนร่างกายให้เพียงพอ ฯลฯ
ม.๖	๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี	๓. ผู้ฝึกสอน - เคารพและเชื่อฟังผู้ฝึกสอน - ขยันและตั้งใจฝึกซ้อม - มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา พร้อมรับการฝึกหนัก ฯลฯ ๔. นักกีฬา - มีความสามัคคีและรักเพื่อนพ้อง - คิดดี พูดดี ทำดี - มีสัมมาคารวะ - มีเหตุผล รับฟังคำแนะนำของผู้อื่น - รู้จักตน - มีความเสียสละ รักชื่อเสียงของประเทศชาติ - มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง - เป็นผู้เข้าร่วมการแข่งขันและเป็นผู้ชมที่ดี ฯลฯ

โครงสร้างหลักสูตรรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สารกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓)

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬากรีฑา)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ21201 HP21201	กรีฑา 1 Athletics 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๑
พ21202 HP21202	กรีฑา 2 Athletics 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๒
พ22201 HP22201	กรีฑา 3 Athletics 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๑
พ22202 HP22202	กรีฑา 4 Athletics 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๒
พ23201 HP23201	กรีฑา 5 Athletics 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๑
พ23202 HP23202	กรีฑา 6 Athletics 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาตะกร้อ)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ21209 HP21209	ตะกร้อ 1 Takraw 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๑
พ21210 HP21210	ตะกร้อ 2 Takraw 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๒
พ22209 HP22209	ตะกร้อ 3 Takraw 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๑
พ22210 HP22210	ตะกร้อ 4 Takraw 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๒
พ23209 HP23209	ตะกร้อ 5 Takraw 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๑
พ23210 HP23210	ตะกร้อ 6 Takraw 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาบาสเกตบอล)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ21215 HP21215	บาสเกตบอล 1 Basketball 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๑
พ21216 HP21216	บาสเกตบอล 2 Basketball 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๒
พ22215 HP22215	บาสเกตบอล 3 Basketball 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๑
พ22216 HP22216	บาสเกตบอล 4 Basketball 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๒
พ23215 HP23215	บาสเกตบอล 5 Basketball 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๑
พ23216 HP23216	บาสเกตบอล 6 Basketball 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาฟุตบอล)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ21227 HP21227	ฟุตบอล 1 Football 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๑
พ21228 HP21228	ฟุตบอล 2 Football 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๒
พ22227 HP22227	ฟุตบอล 3 Football 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๑
พ22228 HP22228	ฟุตบอล 4 Football 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๒
พ23227 HP23227	ฟุตบอล 5 Football 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๑
พ23228 HP23228	ฟุตบอล 6 Football 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬายกน้ำหนัก)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ21235 HP21235	ยกน้ำหนัก 1 Weightlifting1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๑
พ21236 HP21236	ยกน้ำหนัก 2 Weightlifting 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๒
พ22235 HP22235	ยกน้ำหนัก 3 Weightlifting 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๑
พ22236 HP22236	ยกน้ำหนัก 4 Weightlifting 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๒
พ23235 HP23235	ยกน้ำหนัก 5 Weightlifting 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๑
พ23236 HP23236	ยกน้ำหนัก 6 Weightlifting 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬายูโด)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ21243 HP21243	ยูโด 1 Judo 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๑
พ21244 HP21244	ยูโด 2 Judo 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๒
พ22243 HP22243	ยูโด 3 Judo 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๑
พ22244 HP22244	ยูโด 4 Judo 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๒
พ23243 HP23243	ยูโด 5 Judo 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๑
พ23244 HP23244	ยูโด 6 Judo 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาฮอกกี้)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ21253 HP21253	ฮอกกี้ 1 Hockey 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๑
พ21254 HP21254	ฮอกกี้ 2 Hockey 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๑ ภาค ๒
พ22253 HP22253	ฮอกกี้ 3 Hockey 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๑
พ22254 HP22254	ฮอกกี้ 4 Hockey 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๒ ภาค ๒
พ23253 HP23253	ฮอกกี้ 5 Hockey 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๑
พ23254 HP23254	ฮอกกี้ 6 Hockey 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๓ ภาค ๒

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาปีที่ ๔- ๖)

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬากีฬา)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ31201 HP31201	กรีฑา 1 Athletics 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๑
พ31202 HP31202	กรีฑา 2 Athletics 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๒
พ32201 HP32201	กรีฑา 3 Athletics 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๑
พ32202 HP32202	กรีฑา 4 Athletics 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๒
พ33201 HP33201	กรีฑา 5 Athletics 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๑
พ33202 HP33202	กรีฑา 6 Athletics 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาตะกร้อ)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ31209 HP31209	ตะกร้อ 1 Takraw 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๑
พ31210 HP31210	ตะกร้อ 2 Takraw 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๒
พ32209 HP32209	ตะกร้อ 3 Takraw 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๑
พ32210 HP32210	ตะกร้อ 4 Takraw 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๒
พ33209 HP33209	ตะกร้อ 5 Takraw 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๑
พ33210 HP33210	ตะกร้อ 6 Takraw 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาบาสเกตบอล)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ31215 HP31215	บาสเกตบอล 1 Basketball 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๑
พ31216 HP31216	บาสเกตบอล 2 Basketball 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๒
พ32215 HP32215	บาสเกตบอล 3 Basketball 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๑
พ32216 HP32216	บาสเกตบอล 4 Basketball 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๒
พ33215 HP33215	บาสเกตบอล 5 Basketball 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๑
พ33216 HP33216	บาสเกตบอล 6 Basketball 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาฟุตบอล)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ31227 HP31227	ฟุตบอล 1 Football 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๑
พ31228 HP31228	ฟุตบอล 2 Football 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๒
พ32227 HP32227	ฟุตบอล 3 Football 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๑
พ32228 HP32228	ฟุตบอล 4 Football 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๒
พ33227 HP33227	ฟุตบอล 5 Football 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๑
พ33228 HP33228	ฟุตบอล 6 Football 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬายกน้ำหนัก)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ31235 HP31235	ยกน้ำหนัก 1 Weightlifting 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๑
พ31236 HP31236	ยกน้ำหนัก 2 Weightlifting 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๒
พ32235 HP32235	ยกน้ำหนัก 3 Weightlifting 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๑
พ32236 HP32236	ยกน้ำหนัก 4 Weightlifting 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๒
พ33235 HP33235	ยกน้ำหนัก 5 Weightlifting 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๑
พ33236 HP33236	ยกน้ำหนัก 6 Weightlifting 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬายูโด)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ31243 HP31243	ยูโด 1 Judo 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๑
พ31244 HP31244	ยูโด 2 Judo 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๒
พ32243 HP32243	ยูโด 3 Judo 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๑
พ32244 HP32244	ยูโด 4 Judo 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๒
พ33243 HP33243	ยูโด 5 Judo 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๑
พ33244 HP33244	ยูโด 6 Judo 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๒

รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาฮอกกี้)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	เวลาเรียน/ภาคเรียน	ระดับชั้น ภาคเรียน
พ31253 HP31253	ฮอกกี้ 1 Hockey 1	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๑
พ31254 HP31254	ฮอกกี้ 2 Hockey 2	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๔ ภาค ๒
พ32253 HP32253	ฮอกกี้ 3 Hockey 3	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๑
พ32254 HP32254	ฮอกกี้ 4 Hockey 4	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๕ ภาค ๒
พ33253 HP33253	ฮอกกี้ 5 Hockey 5	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๑
พ33254 HP33254	ฮอกกี้ 6 Hockey 6	๕.๐	๒๐๐ ชั่วโมง (๑๐ ชั่วโมง/สัปดาห์)	ม.๖ ภาค ๒

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬากีฬา)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กีฬา 1

รหัสวิชา พ21201

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก สรุป เกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของกีฬากีฬาต่างประเทศและในประเทศไทย กฎ กติกา ระเบียบ มารยาทที่ดีของนักกีฬาและผู้ชมกีฬากีฬา ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทคู่ และประเภทลาน การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Static) เช่น การหมุนคอ การบิดลำตัว การยืด การดัน การเหวี่ยง การก้ม การดึง การเอียง การส่าย การเขย่า การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Dynamic) เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การสไลด์ การกระโดดสลับเท้า ทักษะเฉพาะที่ตนเองถนัด เช่น การวิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล การเดิน การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การวิ่งผลัด กระโดดไกล-เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ พุ่งน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน พุ่งแหลน เทคนิคของกีฬากีฬา (๑) วิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล เช่น การออกจากเส้นเริ่ม การแกว่งแขน ท่าทางในการวิ่ง การควบคุมความเร็วการวิ่ง การเข้าเส้นชัย (๒) การเดิน การแกว่งแขน/หัวไหล่ การวางเท้า การบิดสะโพก (๓) การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การกระโดด การข้ามรั้ว การลงสู่พื้น (๔) การวิ่งผลัด การรับไม้-ส่งไม้คทา (๕) กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ การวิ่งก่อนกระโดด การกระโดด/เขย่ง/ก้าว การลอยตัว/การข้ามไม้ การลงสู่พื้น การจับไม้กระโดดค้ำ (๖) พุ่งน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน การจับอุปกรณ์ การยืน การเหวี่ยง การหมุน การขว้าง การทรงตัว (๗) พุ่งแหลน การจับอุปกรณ์ การยืน การเดิน/การวิ่ง ก้าวเท้าพุ่ง การเดิน/การวิ่ง เหยียดแหลนไปด้านหลัง ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก

โดยใช้การรวบรวม การนำเสนอ การฝึกปฏิบัติ และการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬากีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย รู้จักการเคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. รวบรวมและสรุปประวัติความเป็นมาของกีฬากีฬา
๒. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันกีฬากีฬา
๓. บอกทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๔. บอกเทคนิคกีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ กีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๗. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬากีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 2

รหัสวิชา พ21202

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

บอกเทคนิคกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน (๑) วิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล เช่น การออกจากเส้นเริ่ม การแกว่งแขน ท่าทางในการวิ่ง การควบคุมความเร็วการวิ่ง การเข้าเส้นชัย (๒) การเดิน การแกว่งแขน/หัวไหล่ การวางเท้า การบิดสะโพก (๓) การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การกระโดด การข้ามรั้ว การลงสู่พื้น (๔) การวิ่งผลัด การรับไม้-ส่งไม้คทา (๕) กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ การวิ่งก่อนกระโดด การกระโดด/เขย่ง/ก้าว การลอยตัว/การข้ามไม้ การลงสู่พื้น การจับไม้กระโดดค้ำ (๖) พุ่งน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน การจับอุปกรณ์ การยืน การเหวี่ยง การหมุน การขว้าง การทรงตัว (๗) พุ่งแหลน การจับอุปกรณ์ การยืน การเดิน/การวิ่ง ก้าวเท้าพุ่ง การเดิน/การวิ่ง เหยียดแหลนไปด้านหลัง ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก

โดยใช้การรวบรวม การนำเสนอ การฝึกปฏิบัติ และการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬากีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย รู้จักการเคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. บอกเทคนิคกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ กีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๓. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๔. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๕. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬากีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 3

รหัสวิชา พ22201

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบายเกี่ยวกับกฎ กติกา ระเบียบ มารยาทที่ดีของนักกีฬา และผู้ชมกีฬากีฬา ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬา ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Static) เช่น การหมุนคอ การบิดลำตัว การยืด การดัน การเหวี่ยง การก้ม การดึง การเอียง การส่าย การเขย่า การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Dynamic) เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การสไลด์ การกระโดด สลับเท้า ทักษะเฉพาะที่ตนเองถนัด เช่น การวิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล การเดิน การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การวิ่งผลัด กระโดดไกล-เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน ฟันแหลน เทคนิคของกีฬากีฬา (๑) วิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล เช่น การออกจากเส้นเริ่ม การแกว่งแขน ท่าทางในการวิ่ง การควบคุมความเร็วการวิ่ง การเข้าเส้นชัย (๒) การเดิน การแกว่งแขน/หัวไหล่ การวางเท้า การบิดสะโพก (๓) การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การกระโดด การข้ามรั้ว การลงสู่พื้น (๔) การวิ่งผลัด การรับไม้-ส่งไม้คทา (๕) กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ การวิ่งก่อนกระโดด การกระโดด/เขย่ง/ก้าว การลอยตัว/การข้ามไม้ การลงสู่พื้น การจับไม้กระโดดค้ำ (๖) ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน การจับอุปกรณ์ การยืน การเหวี่ยง การหมุน การขว้าง การทรงตัว (๗) ฟันแหลน การจับอุปกรณ์ การยืน การเดิน/การวิ่ง ก้าวเท้าฟ่ง การเดิน/การวิ่ง เหยียดแขนไปด้านหลัง บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก

โดยการปฏิบัติ และเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬากีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากีฬา
๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๓. อธิบายเทคนิคกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๗. ปฏิบัติหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬากีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 4

รหัสวิชา พ22202

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบายเกี่ยวกับ ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬา ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Static) เช่น การหมุนคอ การบิดลำตัว การยืด การดัน การเหวี่ยง การก้ม การดึง การเอียง การส่าย การเขย่า การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Dynamic) เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การสไลด์ การกระโดดสลับเท้า เทคนิคประเภทที่ตนเองถนัด เช่น การวิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล การเดิน การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การวิ่งผลัด กระโดดไกล-เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ พุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน ฟันแหลน เทคนิคของกีฬากีฬา (๑) วิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล เช่น การออกจากเส้นเริ่ม การแกว่งแขน ท่าทางในการวิ่ง การควบคุมความเร็วการวิ่ง การเข้าเส้นชัย (๒) การเดิน การแกว่งแขน/หัวไหล่ การวางเท้า การบิดสะโพก (๓) การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การกระโดด การข้ามรั้ว การลงสู่พื้น (๔) การวิ่งผลัด การรับไม้-ส่งไม้ค้ำ (๕) กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ การวิ่งก่อนกระโดด การกระโดด/เขย่ง/ก้าว การลอยตัว/การข้ามไม้ การลงสู่พื้น การจับไม้กระโดดค้ำ (๖) พุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน การจับอุปกรณ์ การยืน การเหวี่ยง การหมุน การขว้าง การทรงตัว (๗) ฟันแหลน การจับอุปกรณ์ การยืน การเดิน/การวิ่ง ก้าวเท้าฟ่ง การเดิน/การวิ่ง เหยียดแหลนไปด้านหลัง บอกหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬาเบื้องต้น ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก

โดยการปฏิบัติ และเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬากีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๒. อธิบายเทคนิคกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๓. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๔. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๖. ปฏิบัติหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๗. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬากีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 5

รหัสวิชา พ23201

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย จำแนก เปรียบเทียบ และใช้กฎ กติกา ระเบียบ ประเพณี และรายการแข่งขัน มารยาทที่ดีของนักกีฬา และผู้ชมกีฬากีฬา ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬา ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Static) เช่น การหมุนคอ การบิดลำตัว การยืด การดัน การเหวี่ยง การก้มการดึง การเอียง การส่าย การเขย่า การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Dynamic) เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การสไลด์ การกระโดดสลับเท้า เทคนิคประเภทที่ตนเองถนัด เช่น การวิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล การเดิน การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การวิ่งผลัด กระโดดไกล-เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ พุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน พุ่งแหลน เทคนิคของกีฬากีฬา (๑) วิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล เช่น การออกจากเส้นเริ่ม การแกว่งแขน ท่าทางในการวิ่ง การควบคุมความเร็วการวิ่ง การเข้าเส้นชัย (๒) การเดิน การแกว่งแขน/หัวไหล่ การวางเท้า การบิดสะโพก (๓) การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การกระโดด การข้ามรั้ว การลงสู่พื้น (๔) การวิ่งผลัด การรับไม้-ส่งไม้คทา (๕) กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ การวิ่งก่อนกระโดด การกระโดด/เขย่ง/ก้าว การลอยตัว/การข้ามไม้ การลงสู่พื้น การจับไม้กระโดดค้ำ (๖) พุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน การจับอุปกรณ์ การยืน การเหวี่ยง การหมุน การขว้าง การทรงตัว (๗) พุ่งแหลน การจับอุปกรณ์ การยืน การเดิน/การวิ่ง ก้าวเท้าพุ่ง การเดิน/การวิ่งเหยียดแหลนไปด้านหลัง บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก

โดยการปฏิบัติ และเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬากีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากีฬา
๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๓. อธิบายเทคนิคกีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขัน กีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทและระเบียบการแข่งขันกีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๗. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานกีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๘. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬาประเภทคู่และประเภทลาน
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬากีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กีฬา 6

รหัสวิชา พ23202

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ปฏิบัติและแนะนำทักษะกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน นำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Static) เช่น การหมุนคอ การบิดลำตัว การยืด การดัน การเหวี่ยง การก้ม การดึง การเอียง การส่าย การเขย่า การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Dynamic) เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การสไลด์ การกระโดดสลับเท้า เทคนิคประเภทที่ตนเองถนัด เช่น การวิ่งระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกล การเดิน การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งวิบาก การวิ่งผลัด กระโดดไกล-เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง กระโดดค้ำ ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน ฟันแหลน บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬากีฬา วิ่งระยะสั้น สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ทักษะและการฝึกซ้อมกีฬา โภชนาการทางการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไก

โดยการปฏิบัติ และเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬากีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาประเภทลู่และประเภทลาน
๒. ปฏิบัติและแนะนำทักษะกีฬากีฬาประเภทลู่และประเภทลาน
๓. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬาประเภทลู่และประเภทลาน
๔. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬากีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาตะกร้อ)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 1

รหัสวิชา พ21209

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก สรุป ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ กฎ กติกา และระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มารยาทนักกีฬา ผู้ชมกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ การเล่นลูกข้างเท้า ด้านใน หลังเท้า เข้า ศีรษะ การรับ การโยน ทักษะเฉพาะตำแหน่งเซปักตะกร้อ ได้แก่ ทักษะการเสิร์ฟ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น เช่น ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การรวบรวม นำเสนอ และฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและน้ำนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. รวบรวมและสรุปประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. บอกทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบของกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ
๗. บอกความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 2

รหัสวิชา พ21210

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มารยาทของนักกีฬาและผู้ชมกีฬาที่ดี ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข้า ศีรษะ การรับ การโยน ทักษะเฉพาะตำแหน่งกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ ทักษะการเสิร์ฟ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น เทคนิคกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ เทคนิคการโยน การเสิร์ฟ การรับ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น และการเล่นทีม หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น เช่น ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การรวบรวม นำเสนอ และฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. บอกเทคนิคกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบของกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานและเทคนิคของกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. บอกความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี
๗. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 3

รหัสวิชา พ22209

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย และใช้ กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะพื้นฐาน กีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข้า ศีรษะ การรับ การโยน การเสิร์ฟ การตั้ง การรุก และการสกัดกั้น เทคนิคกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ เทคนิคการโยน ทักษะเฉพาะตำแหน่งกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ ทักษะการเสิร์ฟ การรับ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น และการเล่นทีม หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น เช่น สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยา การกีฬา และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้พื้นฐาน มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. อธิบายเทคนิคของกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาเซปักตะกร้อ
๗. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อ
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 4

รหัสวิชา พ22210

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย และใช้ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มารยาทของนักกีฬา และผู้ชมที่ดี ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข้า ศีรษะ การรับ การโยน ทักษะเฉพาะตำแหน่งกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ ทักษะการเสิร์ฟ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น เทคนิคกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ เทคนิคการโยน การเสิร์ฟ การรับ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น และการเล่นทีม หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น เช่น สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. อธิบายทักษะและเทคนิคของกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อ
๗. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 5

รหัสวิชา พ23209

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย จำแนก เปรียบเทียบ แนะนำ และใช้ กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข้า ศีรษะ การรับ การโยน ทักษะเฉพาะตำแหน่งกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ ทักษะการเสิร์ฟ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น เทคนิคกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ เทคนิคการโยน การเสิร์ฟ การรับ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น และการเล่นทีมหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น เช่น สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. จำแนก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. เปรียบเทียบเทคนิคกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๗. ปฏิบัติและแนะนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ
๘. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อ
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 6

รหัสวิชา พ23210

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย แนะนำ และใช้ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มารยาทของนักกีฬา และผู้ชมที่ดี ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข้า ศีรษะ การรับ การโยน ทักษะเฉพาะตำแหน่งกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ ทักษะการเสิร์ฟ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น เช่น สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นในการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. ปฏิบัติและแนะนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาบาสเกตบอล)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 1

รหัสวิชา พ21215

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก สรุป ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลต่างประเทศและในประเทศไทย กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาบาสเกตบอล ทักษะการทรงตัว ทักษะการครอบครองบอล ทักษะการส่งและรับลูกบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ทักษะการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาของกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยรวมรวม นำเสนอ ปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพ กฎกติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. รวบรวมและสรุปประวัติความเป็นมาของชนิดกีฬา
๒. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. บอกทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเอง ถนัด
๔. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๗. บอกความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 2

รหัสวิชา พ21216

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี เทคนิคกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ เทคนิคการทรงตัว เทคนิคการส่งและรับลูกบอล เทคนิคการเลี้ยงลูกบอล เทคนิคการยิงประตู ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาบาสเกตบอล ทักษะการทรงตัว ทักษะการครอบครองบอล ทักษะการส่งและรับลูกบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ทักษะการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาของกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยรวบรวม นำเสนอ ปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. บอกเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๕. มีคุณลักษณะของการเป็น นักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 3

รหัสวิชา พ22215

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย บอก กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาบาสเกตบอล ทักษะการทรงตัว ทักษะการครอบครองบอล ทักษะการส่งและรับลูกบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ทักษะการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 4

รหัสวิชา พ22216

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย บอก กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี เทคนิคกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ เทคนิคการทรงตัว เทคนิคการส่งและรับลูกบอล เทคนิคการเลี้ยงลูกบอล เทคนิคการยิงประตู ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาบาสเกตบอล ทักษะการทรงตัว ทักษะการครอบครองบอล ทักษะการส่งและรับลูกบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ทักษะการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 5

รหัสวิชา พ23215

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย เปรียบเทียบ แนะนำ จำแนก เกี่ยวกับกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาสเกตบอล ทักษะการทรงตัว ทักษะการครอบครองบอล ทักษะการส่งและรับลูกบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ทักษะการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยปฏิบัติ และนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อม รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. จำแนก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นเกี่ยวข้องกับตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทและระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. ปฏิบัติและแนะนำทักษะตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 6

รหัสวิชา พ23216

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา เปรียบเทียบ แนะนำ เกี่ยวกับกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี เทคนิคกีฬาสเกตบอล ได้แก่ เทคนิคการทรงตัว เทคนิคการส่งและรับลูกบอล เทคนิคการเลี้ยงลูกบอล เทคนิคการยิงประตู ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาสเกตบอล ทักษะการทรงตัว ทักษะการครอบครองบอล ทักษะการส่งและรับลูกบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ทักษะการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยปฏิบัติ และนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อม รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. เปรียบเทียบเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทและระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. ปฏิบัติและแนะนำทักษะตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาฟุตบอล)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 1

รหัสวิชา พ21227

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก และสรุป ประวัติความเป็นมา กีฬาฟุตบอลต่างประเทศและในประเทศไทย กฎ กติกา และระเบียบการแข่งขัน กีฬาฟุตบอล มารยาทของนักกีฬาและผู้ชม กีฬาฟุตบอลที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐาน กีฬาฟุตบอล ได้แก่ การเคลื่อนไหวกายแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวกายแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวกายแบบใช้อุปกรณ์ เทคนิคของกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การควบคุมบอล การเลี้ยงบอล การส่งและการรับบอล การโหม่งบอล การยิงประตู พื้นฐานการเป็นผู้รักษาประตู การเล่นเกมรุก-รับ 1v1, 2v2, 4v4 Small side game พื้นฐานการเล่นเป็นทีม หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกาย การอบอุ่นร่างกาย (การวอร์มอัพแบบมีบอลและไม่มีบอล) ความอ่อนตัว ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทน ความแข็งแรง สมรรถภาพทางจิต แรงจูงใจ ความตื่นตัวและความเครียด การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเป็นผู้นำและคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยการรวบรวม นำเสนอ ปฏิบัติ และเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. รวบรวมและสรุปประวัติความเป็นมา กีฬาฟุตบอล
๒. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันชนิดกีฬาฟุตบอล
๓. บอกทักษะขั้นพื้นฐาน กีฬาฟุตบอล
๔. บอกเทคนิคกีฬาฟุตบอล
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ กีฬาฟุตบอล
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐาน กีฬาฟุตบอล
๗. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๘. บอกความหมายของการเป็นนักกีฬาที่ดี
๙. มีคุณลักษณะของการเป็น นักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 2

รหัสวิชา พ21228

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก กฎ กติกาและระเบียบการแข่งขัน มารยาทของนักกีฬาและผู้ชมกีฬาฟุตบอลที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การเคลื่อนไหวกายแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวกายแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวกายแบบใช้อุปกรณ์ เทคนิคของกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การควบคุมบอล การเลี้ยงบอล การส่งและการรับบอล การโหม่งบอล การยิงประตู พื้นฐานการเป็นผู้รักษาประตู การเล่นเกมรุก-รับ 1v1, 2v2, 4v4 Small side game พื้นฐานการเล่นเป็นทีม หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกาย การอบอุ่นร่างกาย (การวอร์มอัพแบบมีบอลและไม่มีบอล) ความอ่อนตัว ความสัมพันธ์ของระบบประสาท กับกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทน ความแข็งแรง สมรรถภาพทางจิต แรงจูงใจ ความตื่นตัวและความเครียด การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเป็นผู้นำ และคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยการรวบรวม นำเสนอ ปฏิบัติ และเคลื่อนไหวกายรวม ทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีคุณลักษณะของการเป็น นักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๒. บอกทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล
๓. บอกเทคนิคตามกีฬาฟุตบอล
๔. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบกีฬาฟุตบอล
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล
๖. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๗. บอกความหมายของการเป็นนักกีฬาที่ดี
๘. มีคุณลักษณะของการเป็น นักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 3

รหัสวิชา พ22227

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย และใช้กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล มารยาทของนักกีฬา และผู้ชมที่ดี รวมทั้งทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การควบคุมบอล การเลี้ยงบอล การส่งบอล-การรับบอล การโหม่งบอล การยิงประตู พื้นฐานการเป็นผู้รักษาประตู การเล่นเกมสร์ก-เกมสร์รับ รูปแบบ 1v1, 2v2, 4v4 พื้นฐานการเล่นเป็นทีม การเล่น Small Side Game รวมทั้งหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาฟุตบอลเบื้องต้น ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การอบอุ่นร่างกายแบบมีบอลและไม่มีบอล ความอ่อนตัว ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทน ความแข็งแรง สมรรถภาพทางจิต ได้แก่ แรงจูงใจ ความตื่นตัวและความเครียด การเป็นผู้นำ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการเล่นกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม และมีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๒. บอกทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล
๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๔. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล
๕. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
๖. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 4

รหัสวิชา พ22228

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย เกี่ยวกับเทคนิคกีฬาฟุตบอล ประกอบด้วย เทคนิคส่วนบุคคล ได้แก่ การควบคุม และการเลี้ยงบอล การส่งบอล-การรับบอล การยิงประตู แทคติกส่วนบุคคล ได้แก่ แทคติกการเล่นเป็นกลุ่ม แทคติกการเล่นเป็นทีม การเล่นเกมรุก-เกมรับ รูปแบบ 1v1, 2v2, 3v3, 4v4 พื้นฐานการเล่นเกมรับ พื้นฐานการเล่นเป็นทีม ได้แก่ การเล่น Small Side Game การเปลี่ยนจังหวะการเล่น การเล่นร่วมกัน ทักษะพื้นฐานการเป็นผู้รักษาประตู การยืนตำแหน่งของผู้รักษาประตู ฝึกการรับลูกบอลด้วยสองมือ ฝึกการปิดลูกบอล รวมทั้งหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาฟุตบอลเบื้องต้น ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การอบอุ่นร่างกายแบบมีบอลและไม่มีบอล ความอ่อนตัว ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทน ความแข็งแรง สมรรถภาพทางจิต ได้แก่ แรงจูงใจ ความตื่นตัวและความเครียด การเป็นผู้นำ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล มารยาทของนักกีฬาและผู้ชมที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การควบคุมบอล การเลี้ยงบอล การส่งบอล-การรับบอล การโหม่งบอล การยิงประตู พื้นฐานการเป็นผู้รักษาประตู การเล่นเกมรุก-เกมรับ รูปแบบ 1v1, 2v2, 4v4 พื้นฐานการเล่นเป็นทีม การเล่น Small Side Game มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม และมีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายเทคนิคกีฬาฟุตบอล
๒. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๔. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล
๕. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
๖. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 5

รหัสวิชา พ23227

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย แนะนำ จำแนก เปรียบเทียบ และนำไปใช้ เกี่ยวกับ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันของกีฬาฟุตบอล มารยาทของนักกีฬาและของผู้ชมที่ดี รวมทั้งทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การควบคุมบอล การเลี้ยงบอล การส่ง และการรับบอล การโหม่งบอล การยิงประตู พื้นฐานการเป็นผู้รักษาประตู เทคนิคกีฬาฟุตบอล เช่น การควบคุมบอล การจับด้วยการครอส การเล่น ๑ ต่อ ๑ การเปลี่ยนแกนการเล่น การเล่นโต้กลับเร็ว การสอดเต็มจากด้านหลัง กดดัน ไถ่แย่ง และการเล่นเป็นทีม รวมทั้งหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น กีฬาฟุตบอล ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกาย เช่น การอบอุ่นร่างกาย (การวอร์มอัพแบบมีบอลและไม่มีบอล) ความอ่อนตัว ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทน ความแข็งแรง สมรรถภาพทางจิต เช่น แรงจูงใจ ความตื่นตัวและความเครียด การเป็นผู้นำ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยการฝึกปฏิบัติ การเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในความคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณธรรม ลักษณะของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกาการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. จำแนก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๒. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล
๓. เปรียบเทียบเทคนิคกีฬาฟุตบอล
๔. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นเกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
๕. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๗. ปฏิบัติและแนะนำทักษะกีฬาฟุตบอล
๘. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 6

รหัสวิชา พ23228

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย แนะนำ เปรียบเทียบ และนำไปใช้ เกี่ยวกับ ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การเล่นเกมสร์ก-รับ 1v1,2v2,4v4 การเล่นเป็นทีม การเล่น small side games เทคนิคกีฬาฟุตบอล เช่น การสร้างเกมสร์กจากผู้รักษาประตู การเล่น set play การโจมตีแนวลึก การป้องกันการโจมตีแนวลึก การโจมตีแนวกว้าง การป้องกันการโจมตีแนวกว้าง การจูโจมแบบทะลุวง รวมทั้ง หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น กีฬาฟุตบอล ประกอบด้วย สมรรถภาพทางกาย เช่น การอบอุ่นร่างกาย (การวอร์มอัพแบบมีบอลและไม่มีบอล) ความอ่อนตัว ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทน ความแข็งแรง สมรรถภาพทางจิต เช่น แรงจูงใจ ความตื่นตัวและความเครียด การเป็นผู้นำ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยการฝึกปฏิบัติ การเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในความคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีและความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณธรรม ลักษณะของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติการะเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานกีฬาฟุตบอล
๒. เปรียบเทียบเทคนิคกีฬาฟุตบอล
๓. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นเกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
๔. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๕. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๖. ปฏิบัติและแนะนำทักษะกีฬาฟุตบอล
๗. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬายกน้ำหนัก)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 1

รหัสวิชา พ21235

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก สรุป ประวัติความเป็นมาของกีฬายกน้ำหนักต่างประเทศ กฎ กติกา ของกีฬายกน้ำหนัก ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก มารยาทของนักกีฬาและผู้ชมกีฬายกน้ำหนักที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ การทรงตัว การเคลื่อนไหว การจับ การยืน การรับ การนั่ง ทักษะพื้นฐานในท่าสแนทช์ มือเปล่าและท่าสแนทช์กับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าคลีนมือเปล่าและท่าคลีนกับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าเจอร์คมือเปล่าและท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ รวมทั้งเทคนิคของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ เทคนิคท่าสแนทช์ มือเปล่าและท่าสแนทช์เปล่ากับอุปกรณ์ เทคนิคในท่าคลีนมือเปล่า และท่าคลีนกับอุปกรณ์ เทคนิคในท่าเจอร์คมือเปล่าและท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการและจิตวิทยาการกีฬา

โดยใช้การรวบรวม นำเสนอ ปฏิบัติ เคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกาการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. รวบรวมและสรุปประวัติความเป็นมาของชนิดกีฬา
๒. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. บอกทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. บอกเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๘. บอกความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 2

รหัสวิชา พ21236

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก สรุป ประวัติความเป็นมาของกีฬายกน้ำหนักในประเทศ กฎ กติกา ของกีฬายกน้ำหนัก ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก มารยาทของนักกีฬาและผู้ชมกีฬายกน้ำหนักที่ดี ทักษะพื้นฐาน ในท่าสแนทช์กับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าคลีนกับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ รวมทั้ง เทคนิคของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ เทคนิคในท่าสแนทช์กับอุปกรณ์ เทคนิคในท่าคลีนกับอุปกรณ์ เทคนิคในท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ และจิตวิทยาการกีฬา

โดยใช้การรวบรวม นำเสนอ ปฏิบัติ เคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกาการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. รวบรวมและสรุปประวัติความเป็นมาของชนิดกีฬา
๒. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. บอกทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. บอกเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๘. บอกความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 3

รหัสวิชา พ22235

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย กฎ กติกา มารยาทของกีฬายกน้ำหนัก ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก มารยาทของนักกีฬาและผู้ชมกีฬายกน้ำหนักที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ การทรงตัว การเคลื่อนไหว การจับ การยืน การรับ การนั่ง ทักษะพื้นฐานในท่าสแนทช์มือเปล่า และท่าสแนทช์กับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าคลีนมือเปล่าและท่าคลีนกับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าเจอร์คมือเปล่าและท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ ทักษะท่าสแนทช์สมบูรณ์มือเปล่า และท่าสแนทช์สมบูรณ์กับอุปกรณ์ ทักษะท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์มือเปล่า และท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์กับอุปกรณ์ รวมทั้งเทคนิคของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ เทคนิคท่าสแนทช์มือเปล่า และท่าสแนทช์กับอุปกรณ์ เทคนิคท่าคลีนมือเปล่าและท่าคลีนกับอุปกรณ์ เทคนิคท่าเจอร์คมือเปล่าและท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ เทคนิคท่าสแนทช์สมบูรณ์มือเปล่า และท่าสแนทช์สมบูรณ์กับอุปกรณ์ เทคนิคท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์มือเปล่า และท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์กับอุปกรณ์ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ และจิตวิทยาการกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้พื้นฐาน มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกาการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการ แข่งขันกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. อธิบายเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการ แข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 4

รหัสวิชา พ22236

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษาอธิบาย บอก กฎ กติกา มารยาทของกีฬายกน้ำหนัก ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก มารยาทของนักกีฬา และผู้ชมกีฬายกน้ำหนักที่ดี ทักษะพื้นฐานท่าประกอบของกีฬายกน้ำหนัก ทักษะพื้นฐานท่าประกอบในท่าสแนทช์กับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานท่าประกอบในท่าคลีนกับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานท่าประกอบในท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ ทักษะท่าสแนทช์สมบูรณ์กับอุปกรณ์ ทักษะท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์กับอุปกรณ์ รวมทั้งเทคนิคทักษะพื้นฐานท่าประกอบของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ เทคนิคท่าประกอบในท่าสแนทช์กับอุปกรณ์ เทคนิคท่าประกอบในท่าคลีนกับอุปกรณ์ เทคนิคท่าประกอบในท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ เทคนิคท่าสแนทช์สมบูรณ์กับอุปกรณ์ เทคนิคท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์กับอุปกรณ์ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ และจิตวิทยาการกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้พื้นฐาน มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกาการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการ แข่งขันกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. อธิบายเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการ แข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก

รหัสวิชา พ23235

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษาจำแนก เปรียบเทียบ อธิบาย แนะนำ ใช้ กฎ กติกา มารยาทของกีฬายกน้ำหนัก ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก มารยาทของนักกีฬาและผู้ชมกีฬายกน้ำหนักที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ การทรงตัว การเคลื่อนไหว การจับ การยืน การรับ การนั่ง ทักษะพื้นฐานในท่าสแนทช์มือเปล่า และท่าสแนทช์กับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าคลีนมือเปล่า และท่าคลีนกับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าเจอร์คมือเปล่า และท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ ทักษะท่าสแนทช์สมบูรณ์มือเปล่า และท่าสแนทช์สมบูรณ์กับอุปกรณ์ ทักษะท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์มือเปล่า และท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์กับอุปกรณ์ รวมทั้งเทคนิคของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ เทคนิคท่าสแนทช์มือเปล่า และท่าสแนทช์กับอุปกรณ์ เทคนิคท่าคลีนมือเปล่า และท่าคลีนกับอุปกรณ์ เทคนิคท่าเจอร์คมือเปล่าและท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ เทคนิคท่าสแนทช์สมบูรณ์มือเปล่า และท่าสแนทช์สมบูรณ์กับอุปกรณ์ เทคนิคท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์มือเปล่า และท่าคลีนแอนเจอร์คสมบูรณ์กับอุปกรณ์ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ และจิตวิทยาการกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้พื้นฐาน มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติการะเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. จำแนก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. เปรียบเทียบเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. ปฏิบัติและแนะนำทักษะตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 6

รหัสวิชา พ23236

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษาจำแนก เปรียบเทียบ อธิบาย แนะนำ ใช้ กฎ กติกา มารยาทของกีฬายกน้ำหนัก ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก มารยาทของนักกีฬา และผู้ชมกีฬายกน้ำหนักที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ ทักษะพื้นฐานในท่าสแนชกับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าคลีนมือกับอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานในท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ ทักษะสแนชสมบูรณ์กับอุปกรณ์ ทักษะคลีนแอนด์เจอร์คสมบูรณ์กับอุปกรณ์ รวมทั้งเทคนิคของกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ เทคนิคท่าสแนชกับอุปกรณ์ เทคนิคท่าคลีนมือเปล่ากับอุปกรณ์ เทคนิคท่าเจอร์คกับอุปกรณ์ เทคนิคท่าสแนชสมบูรณ์กับอุปกรณ์ เทคนิคท่าคลีนแอนด์เจอร์คสมบูรณ์กับอุปกรณ์ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ และจิตวิทยาการกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ ฝังแน่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกาการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. จำแนก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการ แข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. เปรียบเทียบเทคนิคตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. ปฏิบัติและแนะนำทักษะตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาญูโด)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 1

รหัสวิชา พ21243

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก สรุป ประวัติความเป็นมาของกีฬายูโดต่างประเทศและในประเทศ กฎ กติกา มารยาท ของกีฬายูโด ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด และเทคนิคของกีฬายูโด ได้แก่ การทรงตัวและเคลื่อนไหว ทักษะและเทคนิคการล้มตัว ทักษะและเทคนิคการทุ่มท่าSEOI - NAGE ท่า OSOTO – GARI ท่า O - GOSHI ทักษะและเทคนิคการจับล็อกท่า KESA – GATAME หลักวิทยาศาสตร์ การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโด ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการและจิตวิทยา การกีฬา และความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬายูโดที่ดี

โดยใช้การรวบรวม นำเสนอ ปฏิบัติ และเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. รวบรวมและสรุปประวัติความเป็นมาของกีฬายูโด
๒. บอก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๓. บอกทักษะขั้นพื้นฐานกีฬายูโด
๔. บอกเทคนิคกีฬายูโด
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบของกีฬายูโด
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด
๗. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๘. บอกความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬายูโดที่ดี
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬายูโดที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 2

รหัสวิชา พ21244

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก สรุป การปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด และเทคนิคของกีฬายูโด ได้แก่ การทรงตัว และเคลื่อนไหว ทักษะและเทคนิคการล้ม ทักษะและเทคนิคการทุ่มท่า KOUCHI - GARI ท่า IPPON - SEOI - NAGE ท่า O-UCHI - GARI ทักษะและเทคนิคการจับล็อกท่า KATA - GATAME และทักษะและเทคนิคการต่อสู้ (RANDORI) หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโด ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬา

โดยใช้การรวบรวม นำเสนอ ปฏิบัติ และเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. บอกทักษะขั้นพื้นฐานกีฬายูโด
๒. บอกเทคนิคกีฬายูโด
๓. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบของกีฬายูโด
๔. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด
๕. รวบรวมและนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๖. บอกความหมายคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬายูโดที่ดี
๗. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬายูโดที่ดี

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 3

รหัสวิชา พ22243

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอกรับทักทาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด ได้แก่ ทักษะและเทคนิคการทุ่มท่า YAMA - ARASHI การทุ่มท่า HARAI - GOSHI การทุ่มท่า DE-ASHI-HARAI และเทคนิคการจับล็อกท่า KAMI-SHIHO-GATAME การเล่นกีฬายูโดเพื่อการแข่งขัน การนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโดมาใช้ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด และความอ่อนตัว

โดยใช้การปฏิบัติ และเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้พื้นฐาน มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด
๓. อธิบายเทคนิคของกีฬายูโด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬายูโด
๕. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด
๗. ปฏิบัติหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬายูโด
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬายูโดที่ดี
๙. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬายูโด

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 4

รหัสวิชา พ22244

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด ได้แก่ ทักษะและเทคนิคการทุ่มท่า SODE - TSURIKOMI - GOSHI การทุ่ม TAI - O - TOSHI การทุ่มท่า HIZA - GURUMA และเทคนิคการจับล็อกท่า YOKO-SHIHO-GATAME การเล่นกีฬายูโดเพื่อการแข่งขัน การนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโดมาใช้ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด และความอ่อนตัว

โดยใช้การปฏิบัติ และเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด
๓. อธิบายเทคนิคของกีฬายูโด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬายูโด
๕. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๖. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโด
๗. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬายูโด
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬายูโดที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 5

รหัสวิชา พ23243

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา จำแนก เปรียบเทียบ ใช้ แนะนำ กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬายูโดและเทคนิคของกีฬายูโด ได้แก่ ทักษะและเทคนิคการทุ่มท่า TOMOE - NAGA การทุ่มท่า KATA - GURUMA การทุ่มท่า UCHI - MATA ทักษะและเทคนิคการหักแขนท่า JUJI-GATAME การเล่นยูโดเพื่อการแข่งขัน โดยนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโดมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬายูโด ได้แก่ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักกีฬายูโด

โดยการปฏิบัติ เคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. จำแนก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๒. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานกีฬายูโด
๓. เปรียบเทียบเทคนิคกีฬายูโด
๔. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๕. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๗. ปฏิบัติและแนะนำทักษะกีฬายูโด
๘. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 6

รหัสวิชา พ23244

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา จำแนก เปรียบเทียบใช้ แนะนำ กฎ กติกา ของกีฬายูโด ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด ทักษะขั้นพื้นฐานและเทคนิคของกีฬายูโด ได้แก่ การทุ่มท่า HANE – GOSHI ท่า OKURI – ASHI - HARAI ท่า SUMI - GAESHI การรัดคอท่า OKURI - ERI – JIME การเล่นกีฬายูโดเพื่อการแข่งขัน หลักวิทยาศาสตร์ การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโดมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬายูโด ได้แก่ การสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักกีฬายูโด

โดยการปฏิบัติ เคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. จำแนก กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๒. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานกีฬายูโด
๓. เปรียบเทียบเทคนิคกีฬายูโด
๔. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๕. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๗. ปฏิบัติและแนะนำทักษะกีฬายูโด
๘. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาฮอกกี้)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอวกี 1

รหัสวิชา พ21253

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก สรุป ประวัติความเป็นมาของกีฬาสอวกีต่างประเทศและในประเทศไทย กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอวกี มารยาทที่ดีของนักกีฬาและผู้ชมกีฬาสอวกี ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาสอวกี การจับไม้ การพลิกไม้ การรับ การส่งบอล การเลี้ยงบอลและการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น สรีรวิทยาการกีฬา โภชนาการการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา และเทคโนโลยีการกีฬา

โดยรวบรวม นำเสนอ ปฏิบัติ รวมทั้งความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีความสามัคคีและรักพวกพ้อง คิดดี พูดดี ทำดี มีสัมมาคารวะ และคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาสอวกีที่ดี

ผลการเรียนรู้

๑. รวบรวมและสรุปประวัติความเป็นมาของกีฬาสอวกี
๒. บอกกฎกติกามารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอวกี
๓. บอกทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาสอวกี
๔. ปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาทระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอวกี
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาสอวกี
๖. รวบรวมนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๗. บอกความหมายคุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 2

รหัสวิชา พ21254

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก กฎกติกาของชนิดกีฬาฮอกกี้ ระเบียบการแข่งขัน มารยาทของนักกีฬาที่ดี มารยาทของผู้ชมที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฮอกกี้ การจับไม้ การพลิกไม้ การรับบอล การส่งบอล การเลี้ยงบอล การยิงประตู รวมทั้งเทคนิคของกีฬาฮอกกี้ การรับบอล การส่งบอล การเลี้ยงบอล การยิงประตู

โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาทของนักกีฬาที่ดี ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของนักกีฬาฮอกกี้ การจับไม้ การพลิกไม้ การรับบอล การส่งบอล การเลี้ยงบอล การยิงประตู รวบรวมนำเสนอ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เบื้องต้น สรีรวิทยาการกีฬา โภชนาการการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด การสื่อสารและการแก้ปัญหา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม มีสมรรถภาพที่ดี รู้จักวิธีการเล่นของตัวเอง รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ละเว้นสารเสพติดอบายมุข เคารพเชื่อฟังผู้ฝึกสอน ขยันตั้งใจ ฝึกซ้อม มีสัมมาคารวะ รับฟังคำแนะนำของผู้อื่น คิดดี ทำดี พูดดี

ผลการเรียนรู้

๑. บอกกฎกติกามารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาฮอกกี้
๒. บอกทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฮอกกี้
๓. บอกเทคนิคของกีฬาฮอกกี้
๔. ปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาทระเบียบการแข่งขันของกีฬาฮอกกี้
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฮอกกี้
๖. รวบรวมนำเสนอหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๗. บอกความหมายคุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 3

รหัสวิชา พ22253

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย กฎกติกาของชนิดกีฬาฮอกกี้ ระเบียบการแข่งขัน มารยาทของนักกีฬาที่ดีของผู้ชมที่ดี ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฮอกกี้ การส่งบอล การรับบอล การเลี้ยงบอล การยิงประตู รวมทั้งเทคนิคของกีฬาฮอกกี้ ได้แก่ การรับบอล การส่งบอล การยิงประตู การเลี้ยงบอล

โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาทของนักกีฬาที่ดี ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐาน ของนักกีฬาฮอกกี้ การส่งบอล การรับบอล การเลี้ยงบอล การยิงประตู รวบรวมนำเสนอ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น สรีรวิทยาการกีฬา โภชนาการการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา รวมทั้งใช้ความสามารถ ในการคิดการสื่อสาร และการแก้ปัญหา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม มีสมรรถภาพที่รู้จักวิธีการเล่น ของตัวเอง รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ละเว้นสารเสพติด อดทนอดกลั้น เคารพเชื่อฟังผู้ฝึกสอน ขยันตั้งใจ ฝึกซ้อม มีสัมมาคารวะ รับฟังคำแนะนำของผู้อื่น คิดดี ทำดี พูดดี

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายกฎกติกามารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาฮอกกี้
๒. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฮอกกี้
๓. อธิบายเทคนิคของกีฬาฮอกกี้
๔. ปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาทระเบียบการแข่งขันของกีฬาฮอกกี้
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฮอกกี้
๖. บอกหลักวิทยาศาสตร์กีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้
๗. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 4

รหัสวิชา พ22254

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย บอก ทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฮอกกี้ ได้แก่ การเคลื่อนไหวกายแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวกายแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวกายแบบใช้อุปกรณ์ รวมทั้งเทคนิคของกีฬาฮอกกี้ ได้แก่ การส่งบอล การรับบอล การยิงประตู การเลี้ยงบอล

โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาทของนักกีฬาที่ดี ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของนักกีฬาฮอกกี้ การส่งบอล การรับบอล การเลี้ยงบอล การยิงประตู รวบรวมนำเสนอ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น สรีรวิทยาการกีฬา โภชนาการการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด การสื่อสารและการแก้ปัญหา

เพื่อบอกคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี สมรรถภาพ โภชนาการ เคารพเชื่อฟังผู้ฝึกสอน มีความซื่อสัตย์ มีความเสียสละ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฮอกกี้
๒. อธิบายเทคนิคของกีฬาฮอกกี้
๓. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้
๔. ปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาทระเบียบการแข่งขันของกีฬาฮอกกี้
๕. ปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาฮอกกี้
๖. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้
๗. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 5

รหัสวิชา พ23253

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก แนะนำ เปรียบเทียบ จำแนก กฎกติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี ทักษะพื้นฐานของกีฬาสอกกี รวมทั้งเทคนิคของกีฬาสอกกี ได้แก่ การรับบอล การส่งบอล การยิงประตู การเลี้ยงบอลโดยใช้อุปกรณ์

โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาทของนักกีฬาที่ดี ปฏิบัติทักษะของกีฬาสอกกี หลักวิทยาศาสตร์ การกีฬาเบื้องต้นของกีฬาสอกกี รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี การใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัยมี มารยาท มีน้ำใจนักกีฬา ละเว้นสารเสพติด อบายมุข เคารพเชื่อฟังผู้ฝึกสอน ขยันตั้งใจฝึกซ้อม มีสัมมาคารวะ รับฟังคำแนะนำของผู้อื่น คิดดี ทำดี พูดดี

ผลการเรียนรู้

๑. จำแนกกฎกติกามารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๒. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาสอกกี
๓. เปรียบเทียบเทคนิคของกีฬาสอกกี
๔. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๕. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๖. ปฏิบัติและแนะนำทักษะของกีฬาสอกกี
๗. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมของกีฬาสอกกี
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 6

รหัสวิชา พ23254

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก แนะนำ อธิบาย เปรียบเทียบ ทักษะพื้นฐานของกีฬาสอกกี รวมทั้งเทคนิคของกีฬาสอกกี ได้แก่ การรับบอล การส่งบอลการยิงประตู การเลี้ยงบอลโดยใช้อุปกรณ์ หลักวิทยาศาสตร์เบื้องต้นของกีฬาสอกกี

โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา ของกีฬาสอกกี ระเบียบการแข่งขัน มารยาทที่ดีของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี ปฏิบัติทักษะของกีฬาสอกกี นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นของกีฬาสอกกี ลักษณะการเป็นนักกีฬาสอกกีที่ดี รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี การใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีสมรรถภาพที่ดี รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตน รู้จักวิธีการปรับปรุงการเล่นของตนเอง ศึกษาคู่ต่อสู้ มีโภชนาการที่ดี ละเว้นอบายมุข พักผ่อนให้เพียงพอ มีความเสียสละ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้เข้าร่วมการแข่งขัน และเป็นผู้ชมที่ดี

ผลการเรียนรู้

๑. เปรียบเทียบทักษะขั้นพื้นฐานของกีฬาสอกกี
๒. เปรียบเทียบเทคนิคของกีฬาสอกกี
๓. อธิบายหลักหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมของกีฬาสอกกี
๔. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๕. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๖. ปฏิบัติและแนะนำทักษะของกีฬาสอกกี
๗. นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นมาใช้ในการฝึกซ้อมของกีฬาสอกกี
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬากรีฑา)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 1

รหัสวิชา พ31201

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย วิเคราะห์ วางแผน แนะนำ เกี่ยวกับแผนการฝึกซ้อม แผนการแข่งขัน วิธีการเล่น ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เทคนิคและกลยุทธ์ของกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน (๑) ช่วงการเตรียมร่างกาย (๒) ช่วงก่อนการแข่งขัน (๓) ช่วงการแข่งขัน (๔) ช่วงหลังจากการแข่งขัน การใช้กลยุทธ์การเล่นของกีฬากรีฑา วิธีการเล่นกีฬากรีฑา เทคนิคการฝึกกีฬากรีฑา วิธีการฝึกในรูปแบบต่าง ๆ กีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน การนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬากรีฑามาใช้วางแผนเพื่อสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไกด้วยตนเอง และวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬากรีฑาของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา การนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาไปใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้การฝึกปฏิบัติตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑา รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬากรีฑาดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๓. บอกกลยุทธ์การเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม กฎ กติกามารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลานเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬากรีฑาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 2

รหัสวิชา พ31202

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย วิเคราะห์ วางแผน แนะนำ เกี่ยวกับแผนการฝึกซ้อม แผนการแข่งขัน วิธีการเล่น ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬาเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เทคนิคและกลยุทธ์ของกีฬากรีฑา ประเภทลู่อูและประเภทลาน (๑) ช่วงการเตรียมร่างกาย (๒) ช่วงก่อนการแข่งขัน (๓) ช่วงการแข่งขัน (๔) ช่วงหลังจากการแข่งขัน การใช้กลยุทธ์การเล่นของกีฬากรีฑา วิธีการเล่นกีฬากรีฑา เทคนิคการฝึกกีฬากรีฑา วิธีการฝึกในรูปแบบต่าง ๆ กีฬากรีฑาประเภทลู่อูและประเภทลาน การนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬากรีฑามาใช้วางแผนเพื่อสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไกด้วยตนเอง และวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬากรีฑาของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา การนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาไปใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้การฝึกปฏิบัติตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑา รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬากรีฑาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่อูและประเภทลาน
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่อูและประเภทลาน
๓. บอกกลยุทธ์การเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่อูและประเภทลาน
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬากรีฑาประเภทลู่อูและประเภทลาน
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่อูและประเภทลาน
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม กฎ กติกามารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่อูและประเภทลาน
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่อูและประเภทลาน
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่อูและประเภทลานเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬากรีฑาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 3

รหัสวิชา พ32201

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วางแผน ออกแบบ วิเคราะห์ อธิบาย แนะนำ ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อมและการแข่งขัน เรียนรู้เทคนิคกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน วิธีการฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน การฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไก วิธีการฝึกแบบพลีโอเมตริก การวางแผนการฝึกซ้อมรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายปี วางแผนการแข่งขันกีฬา (๑) ช่วงการเตรียมร่างกาย (๒) ช่วงก่อนการแข่งขัน (๓) ช่วงการแข่งขัน (๔) ช่วงหลังจากการแข่งขัน การประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน เพื่อสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไกด้วยตนเอง และวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลานของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา การนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาไปใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกต่อไปได้

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม และการประยุกต์ใช้ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ ตามกฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑา รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬากรีฑาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลานได้อย่างหลากหลาย
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลานในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลานเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๙. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๑๐. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 4

รหัสวิชา พ32202

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วางแผน ออกแบบ วิเคราะห์ อธิบาย แนะนำ ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อมและการแข่งขัน เรียนรู้เทคนิคกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน วิธีการฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน การฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไก วิธีการฝึกแบบพลีโอเมตริก การวางแผนการฝึกซ้อม รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายปี วางแผนการแข่งขันกีฬา (๑) ช่วงการเตรียมร่างกาย (๒) ช่วงก่อนการแข่งขัน (๓) ช่วงการแข่งขัน (๔) ช่วงหลังการแข่งขัน การประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน เพื่อสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไกด้วยตนเอง และวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลานของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา การนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาไปใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกต่อไปได้

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม และการประยุกต์ใช้ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ ตามกฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑา รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬากรีฑาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลานได้อย่างหลากหลาย
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลานในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลานเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๙. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาประเภทลู่และประเภทลาน
๑๐. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 5

รหัสวิชา พ33201

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิพากษ์ ปรับปรุง ประเมิน ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อม และการแข่งขัน เรียนรู้เทคนิคกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน เกี่ยวกับการวางแผนการฝึกซ้อม รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายปี วางแผนการแข่งขันกีฬา (๑) ช่วงการเตรียมร่างกาย (๒) ช่วงก่อนการแข่งขัน (๓) ช่วงการแข่งขัน (๔) ช่วงหลังจากการแข่งขัน เทคนิคการเล่นกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ ความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ประกอบด้วย ๓ ประการ คือ ๑) ทักษะกีฬา ซึ่งหมายถึงถึงเทคนิคและกลยุทธ์ด้านกีฬา (Sport Techniques, Skills and Strategies Fitness) ๒) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ๓) สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Fitness) การประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานมาใช้ปรับปรุงและประเมินเพื่อนำมาเป็นกลยุทธ์การเล่นกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน และพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ พร้อมทั้งสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตด้วยตนเอง นำวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม และการประยุกต์ใช้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ตามกฎหมาย กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิดความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬากีฬาที่ตี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๔. นำกลยุทธ์การเล่นกีฬากีฬาวิ่งระยะสั้นมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา กีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานและนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขัน กีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะเทคนิคและกลยุทธ์กีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา 6

รหัสวิชา พ33202

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิพากษ์ ปรับปรุง ประเมิน ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อม และการแข่งขัน เรียนรู้เทคนิคกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน เกี่ยวกับการวางแผนการฝึกซ้อม รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายปี วางแผนการแข่งขันกีฬา (๑) ช่วงการเตรียมร่างกาย (๒) ช่วงก่อนการแข่งขัน (๓) ช่วงการแข่งขัน (๔) ช่วงหลังจากการแข่งขันเทคนิคการเล่นกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานในการฝึกซ้อม และแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ ความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ประกอบด้วย ๓ ประการคือ ๑) ทักษะกีฬาซึ่งหมายถึงรวมถึงเทคนิคและกลยุทธ์ด้านกีฬา (Sport Techniques, Skills and Strategies Fitness) ๒) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ๓) สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Fitness) การประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานมาใช้ปรับปรุงและประเมินเพื่อนำมาเป็นกลยุทธ์การเล่นกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน และพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ พร้อมทั้งสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพทางจิตด้วยตนเอง นำวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม และการประยุกต์ใช้ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ตามกฎหมาย กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬากีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๔. นำกลยุทธ์การเล่นกีฬากีฬาวิ่งระยะสั้นมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา กีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานและนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามกฎ กติกามารยาท ระเบียบการแข่งขัน กีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลาน
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะเทคนิคและกลยุทธ์กีฬากีฬาประเภทลู่วิ่งและประเภทลานเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาตะกร้อ)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 1

รหัสวิชา พ31209

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย แนะนำ วางแผน และใช้ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มารยาท ของนักกีฬาและผู้ชมที่ดี (๑) เทคนิคการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ กลยุทธ์ของกีฬาเซปักตะกร้อ วิธีการวางแผนกลยุทธ์ ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ เพื่อใช้ในการฝึกซ้อม (๒) รวมถึงแผนการฝึกซ้อม แผนการแข่งขันกีฬา เซปักตะกร้อ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ เช่น สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และคุณลักษณะ การเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยการฝึกปฏิบัติ การใช้เทคนิค รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ ฝังแน่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. บอกกลยุทธ์การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
๗. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๘. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อม
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 2

รหัสวิชา พ31210

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย วิเคราะห์ วางแผน แนะนำ และใช้แผนการฝึกซ้อมและแข่งขัน หลักวิทยาศาสตร์ การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ เช่น สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา รวมถึงกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ และมารยาทของนักกีฬาและผู้ชมกีฬาที่ดี เทคนิคการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ การวางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ เพื่อใช้ในการฝึกซ้อม และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยการฝึกปฏิบัติ การใช้เทคนิค รวมทั้งใช้ความสามารถในการเล่นกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้พื้นฐาน มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
๗. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๘. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 3

รหัสวิชา พ32209

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ออกแบบ และแนะนำ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มารยาทของนักกีฬา และผู้ชมที่ดี เทคนิคกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ เทคนิคการโยน การเสิร์ฟ การรับ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น และการเล่นทีม การออกแบบแผน การฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อ การวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ การออกแบบการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ การใช้เทคนิค รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างหลากหลาย
๔. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๗. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 4

รหัสวิชา พ32210

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย ประยุกต์ ออกแบบ วางแผน และแนะนำ กฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬา เซปักตะกร้อ มารยาทของนักกีฬาและผู้ชมที่ดี กลยุทธ์ในการฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ กลยุทธ์ในการเสิร์ฟ การรับ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น และการเล่นทีม หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ เช่น สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ การใช้เทคนิค รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้พื้นฐาน มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๖. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๗. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 5

รหัสวิชา พ33209

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ประยุกต์ ประเมิน วิพากษ์ แนะนำกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มารยาท ของนักกีฬาและผู้ชมที่ดี เทคนิคกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ เทคนิคการโยน การเสิร์ฟ การรับ การตั้ง การรุก การสกัดกั้น และการเล่นทีม (๑) การประเมิน การวิพากษ์ แผนการฝึกซ้อมและแผนการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ (๒) การประเมินการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ (๓) การประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค กลยุทธ์ และหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ การใช้เทคนิคและปรับปรุงพัฒนา รวมทั้งใช้ความสามารถ ในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมของกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๖. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๗. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อสู่ความเป็นเลิศ
๘. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อสู่ความเป็นเลิศ
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ 6

รหัสวิชา พ33210

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ประยุกต์ ประเมิน แนะนำกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ มารยาทของนักกีฬา และผู้ชมที่ดี (๑) เทคนิคการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (๒) การประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา (๓) การประเมินกลยุทธ์การเล่น การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ และคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การมีส่วนร่วมในการประเมินและปรับปรุงพัฒนา ฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการกีฬา ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. นำกลยุทธ์การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๒. ประเมินผลการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและนำไปปรับปรุง
๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๔. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๖. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๗. ประเมินผลการฝึกซ้อม การแข่งขันและนำไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาบาสเกตบอล)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 1

รหัสวิชา พ31215

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย แนะนำ วิเคราะห์ วางแผน เกี่ยวกับกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬา บาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี แผนการฝึกซ้อมกีฬาบาสเกตบอล กลยุทธ์การเล่นกีฬา บาสเกตบอล ได้แก่ การรุก การป้องกัน เทคนิคกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ เทคนิคการทรงตัว เทคนิคการส่ง และรับลูกบอล เทคนิคการเลี้ยงลูกบอล เทคนิคการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬา บาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติ และใช้เทคนิคการเล่นกีฬาบาสเกตบอล รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. บอกกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทและระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. ปฏิบัติและแนะนำทักษะตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๙. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดเพื่อในการฝึกซ้อม
๑๐. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 2

รหัสวิชา พ31216

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา แนะนำ วิเคราะห์ วางแผน เกี่ยวกับกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี แผนการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล กลยุทธ์การเล่นกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ การรุก การป้องกัน เทคนิคกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ เทคนิคการทรงตัว เทคนิคการส่งและรับลูกบอล เทคนิคการเลี้ยงลูกบอล เทคนิคการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติ และใช้เทคนิคการเล่นกีฬาบาสเกตบอล รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทและระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. ปฏิบัติและแนะนำทักษะตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดเพื่อในการฝึกซ้อม
๗. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 3

รหัสวิชา พ32215

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย แนะนำ วิเคราะห์ ออกแบบ วางแผน เกี่ยวกับกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬา บาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี แผนการฝึกซ้อมกีฬาบาสเกตบอล วิธีการเล่น กลยุทธ์ การเล่นในการฝึกซ้อมกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ การรุก การป้องกัน เทคนิคกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ เทคนิค การทรงตัว เทคนิคการส่งและรับลูกบอล เทคนิคการเลี้ยงลูกบอล เทคนิคการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์ การกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติ และใช้เทคนิคการเล่นกีฬาบาสเกตบอล รวมทั้งมีส่วนร่วมในการประยุกต์ใช้ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นได้อย่างหลากหลายตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทและระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๙. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 4

รหัสวิชา พ32216

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา แนะนำ วิเคราะห์ ออกแบบ วางแผน เกี่ยวกับกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี แผนการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล วิธีการเล่น กลยุทธ์การเล่น ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ การรุก การป้องกัน เทคนิคกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ เทคนิคการทรงตัว เทคนิคการส่งและรับลูกบอล เทคนิคการเลี้ยงลูกบอล เทคนิคการยิงประตู หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติ และใช้เทคนิคการเล่นกีฬาบาสเกตบอล รวมทั้งมีส่วนร่วมในการประยุกต์ใช้ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นได้อย่างหลากหลายตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทและระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๙. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๑๐. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 5

รหัสวิชา พ33215

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา แนะนำ วิพากษ์ ประเมินผล ปรับปรุง เกี่ยวกับกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี แผนการฝึกซ้อม ทักษะ เทคนิค กลยุทธ์ วิธีการเล่น และแนวทางการพัฒนากีฬาสเกตบอล รวมทั้งหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยา การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติ และใช้เทคนิคการเล่นกีฬาสเกตบอล รวมทั้งมีส่วนร่วมในการประยุกต์ใช้ การประเมินแผนการฝึกซ้อม วิธีการเล่น เพื่อปรับปรุงพัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางกีฬา ใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. นำกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด และนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทและระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๑. ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง
๑๒. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๒ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล 6

รหัสวิชา พ33216

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา แนะนำ วิพากษ์ ประเมินผล ปรับปรุง เกี่ยวกับกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล มารยาทของนักกีฬา มารยาทของผู้ชมที่ดี แผนการแข่งขัน ทักษะ เทคนิค กลยุทธ์ วิธีการเล่น และแนวทางการพัฒนากีฬาบาสเกตบอล รวมทั้งหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ สรีรวิทยา การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา และชีวกลศาสตร์การกีฬา

โดยใช้การปฏิบัติ และใช้เทคนิคการเล่นกีฬาบาสเกตบอล รวมทั้งมีส่วนร่วมในการประยุกต์ใช้ การประเมินแผนการแข่งขัน วิธีการเล่น เพื่อปรับปรุงพัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางกีฬา ใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณลักษณะการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ ความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. นำกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด และนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาทและระเบียบการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขัน ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๑. ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง
๑๒. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๒ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาฟุตบอล)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 1

รหัสวิชา พ31227

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย แนะนำ วิเคราะห์ วางแผนการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล พร้อมทั้งกลยุทธ์การเล่น เกมสักรุก-เกมสักรับ การเปลี่ยนจังหวะในการเล่นเกมส์โต้กลับ เกมสกัดดัน การป้องกันการโจมตีด้านข้าง การสร้างเกมสักรุกและการเล่นลูกตั้งเตะ โดยการนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น ระบบพลังงาน สมรรถภาพ ทางกาย จิตวิทยา โภชนาการ เวชศาสตร์การกีฬา และนักกีฬาปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขันกีฬา ฟุตบอล มารยาทของนักกีฬาฟุตบอลที่ดี และการเป็นผู้ชมที่ดี การใช้เทคนิคการเล่นกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การยิง ประตู การเลี้ยง การโหม่ง การรับ-การส่ง และการเป็นผู้รักษาประตู รวมทั้งวางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา ฟุตบอลเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม การเล่นเกมสักรุก-เกมสักรับ การเปลี่ยนจังหวะในการเล่นเกมส์โต้กลับ การเล่นเกมสกัดดัน การเล่นป้องกันการโจมตีด้านข้าง การสร้างเกมสักรุกและการเล่นลูกตั้งเตะ มีคุณลักษณะ ของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถ ในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ใฝ่เรียน มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะของการเป็น นักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจเป็นนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๓. บอกกลยุทธ์การเล่นกีฬาฟุตบอล
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาฟุตบอล
๕. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาฟุตบอล
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 2

รหัสวิชา พ31228

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ ใช้ วางแผนการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล และการแข่งขันกีฬาฟุตบอล การใช้เทคนิคการเล่นกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การยิงประตู การเลี้ยง การโหม่ง การรับ-การส่ง และการเป็นผู้รักษาประตู รวมทั้งวางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม การเล่นเกมรุก-เกมรับ การเปลี่ยนจังหวะในการเล่นเกมส์โต้กลับ การเล่นเกมสกัดดัน การเล่นป้องกันการโจมตีด้านข้าง การสร้างเกมรุก และการเล่นลูกตั้งเตะ โดยการนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น ระบบพลังงาน สมรรถภาพทางกาย จิตวิทยา โภชนาการ เวชศาสตร์การกีฬา มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้รู้ใฝ่เรียน มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจเป็นนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๓. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาฟุตบอล
๔. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๕. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๖. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 3

รหัสวิชา พ32227

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วางแผน ออกแบบ วิเคราะห์ ประยุกต์และแนะนำ การออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล การวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อม และแผนการแข่งขันกีฬาฟุตบอล การออกแบบวิธีการเล่นกีฬาฟุตบอล การออกแบบกลยุทธ์การเล่นกีฬาฟุตบอล หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาฟุตบอล เช่น ระบบพลังงาน สมรรถภาพทางกาย จิตวิทยา โภชนาการ เวชศาสตร์ กฎ กติกา และระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล มารยาทของนักกีฬา และผู้ชมกีฬาฟุตบอลที่ดี เทคนิคการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล วิธีวางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันการเป็นผู้นำ และคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติการใช้เทคนิค การเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการกีฬา และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นได้อย่างหลากหลายกีฬาฟุตบอล
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นตามฟุตบอล
๕. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาฟุตบอลในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๙. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 4

รหัสวิชา พ32228

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วางแผน ออกแบบ วิเคราะห์ ประยุกต์ และแนะนำ การออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล การวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อม และแผนการแข่งขันกีฬาฟุตบอล การออกแบบวิธีการเล่นกีฬาฟุตบอล การออกแบบกลยุทธ์การเล่นกีฬาฟุตบอล หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาฟุตบอล เช่น ระบบพลังงาน สมรรถภาพทางกาย จิตวิทยา โภชนาการ เวชศาสตร์ กฎ กติกา และระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล มารยาทของนักกีฬา และผู้ชมกีฬาฟุตบอลที่ดี เทคนิคการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล วิธีวางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน การเป็นผู้นำ และคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

โดยมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติการใช้เทคนิค การเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการกีฬา และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นได้อย่างหลากหลายกีฬาฟุตบอล
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นตามฟุตบอล
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาฟุตบอลในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๙. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๑๐. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 5

รหัสวิชา พ33227

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ประยุกต์ ประเมิน วิพากษ์ และแนะนำ แผนการฝึกซ้อม แผนการแข่งขัน วิธีการประเมิน แผนการฝึกซ้อม และการแข่งขันของกีฬาฟุตบอล วิธีการประเมินวิธีการเล่น กลยุทธ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ได้แก่ รูปแบบการเล่น การวางแผนการแข่งขัน การใช้พื้นที่ในการเล่นฟุตบอล หลักการเล่นเกมส์รุก-เกมส์รับ การเล่นเกมรุก-เกมส์รับในแดนหน้า แดนกลาง และแดนหลัง การอ่านเกมส์และแก้ไขตามสถานการณ์เกมส์ ลูกตั้งเตะ (Set play) ระบบและรูปแบบในการเล่น หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ชีวกลศาสตร์ ทักษะและการฝึกซ้อม โภชนาการทางการกีฬา จิตวิทยา การกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา เทคโนโลยีทางการกีฬา รวมทั้งการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ การใช้เทคนิครวมถึงการปรับปรุงและพัฒนา การเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมกีฬาฟุตบอล
๔. นำกลยุทธ์การเล่นกีฬาฟุตบอลมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาฟุตบอล และนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติการมารยาท ระเบียบ การแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามกฎ กติการมารยาท ระเบียบการแข่งขัน กีฬาฟุตบอล
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาฟุตบอลในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์ของกีฬาฟุตบอลเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศกีฬาฟุตบอล
๑๑. ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และนำผลไปใช้กีฬาฟุตบอลปรับปรุงพัฒนาตนเอง
๑๒. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๒ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล 6

รหัสวิชา พ33228

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ประยุกต์ ประเมิน วิพากษ์ และแนะนำ แผนการฝึกซ้อมและแผนการแข่งขัน วิธีการแก้ไข ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสม กลยุทธ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ได้แก่ รูปแบบการเล่น การวางแผนการแข่งขัน หลักการเล่นเกมรุก-เกมรับ การเปลี่ยนจังหวะในการเล่น ฟุตบอล การเล่นเกมรุก-เกมรับในแดนหน้า แดนกลาง และแดนหลัง การเปลี่ยนจังหวะในการเล่น ในแต่ละพื้นที่ ลูกตั้งเตะ (Set play) ระบบและรูปแบบในการเล่น หลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาประเมินผล การฝึกซ้อม ได้แก่ การทดสอบ การประเมิน การสร้าง และการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ การใช้เทคนิครวมถึงการปรับปรุงและพัฒนา การเคลื่อนไหว ร่างกาย รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ใฝ่เรียนรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมกีฬาฟุตบอล
๔. นำกลยุทธ์การเล่นกีฬาฟุตบอลมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาฟุตบอล และนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติการมารยาท ระเบียบ การแข่งขันกีฬาฟุตบอล
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามกฎ กติการมารยาท ระเบียบการแข่งขัน กีฬาฟุตบอล
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาฟุตบอลในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์กีฬาฟุตบอลเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศของกีฬาฟุตบอล
๑๑. ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และนำผลไปใช้กีฬาฟุตบอลปรับปรุงพัฒนาดตนเอง
๑๒. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๒ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬายกน้ำหนัก)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 1

รหัสวิชา พ31235

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ บอก แนะนำ วางแผน แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก วิธีการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก แผนการฝึกซ้อมเทคนิคท่าสแนทซ์ และท่าคลีนแอนด์เจิร์ค การฝึกซ้อมความแข็งแรง การฝึกซ้อมความเร็ว การฝึกซ้อมทนทาน การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน กลยุทธ์การฝึกซ้อมเทคนิคท่าสแนทซ์ และท่าคลีนแอนด์เจิร์ค กฎ กติกา ของกีฬายกน้ำหนัก ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก มารยาทของนักกีฬายกน้ำหนักที่ดี มารยาทของผู้ชมกีฬายกน้ำหนักที่ดี แผนการฝึกซ้อมระยะสั้น แผนการฝึกซ้อมระยะยาว แผนการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และเวชศาสตร์

โดยการปฏิบัติ ใช้เทคนิค รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติการะเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. บอกกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๙. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อม และแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๑๐. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 2

รหัสวิชา พ31236

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ บอก วางแผน แผนการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนัก แผนการฝึกซ้อมเทคนิคท่าสแนทซ์ และท่าคลีนแอนด์เจิร์ค แผนการฝึกซ้อมความแข็งแรง แผนการฝึกซ้อมความเร็ว แผนการฝึกซ้อมความทนทาน แผนการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน แผนการฝึกซ้อมระยะสั้น แผนการฝึกซ้อมระยะยาว กลยุทธ์การฝึกกีฬายกน้ำหนักเทคนิคท่าสแนทซ์ และท่าคลีนแอนด์เจิร์ค เทคนิคการฝึกซ้อมความแข็งแรง เทคนิคการฝึกซ้อมความเร็ว เทคนิคการฝึกซ้อมความทนทาน เทคนิคการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และเวชศาสตร์

โดยใช้เทคนิค ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. บอกกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๙. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อม และแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๑๐. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 3

รหัสวิชา พ32235

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ออกแบบ วิเคราะห์ อธิบาย แนะนำ วางแผน ประยุกต์ แผนการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนัก แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก แผนการฝึกซ้อมเทคนิคท่าสแนทซ์และท่าคลีนแอนด์เจอร์ค แผนการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน มารยาทของนักกีฬายกน้ำหนักที่ดี มารยาทของผู้ชมกีฬายกน้ำหนักที่ดี เทคนิคการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนัก เทคนิคการฝึกซ้อมท่าสแนทซ์ และท่าคลีนแอนด์เจอร์ค เทคนิคการฝึกซ้อมความแข็งแรง เทคนิคการฝึกซ้อมความเร็ว เทคนิคการฝึกซ้อมความทนทาน เทคนิคการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน แผนการฝึกซ้อมระยะยาว หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และเวชศาสตร์การกีฬา

โดยมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ ใช้เทคนิค รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อม และแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นได้อย่างหลากหลายตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่น ตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๙. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 4

รหัสวิชา พ32236

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ออกแบบ วิเคราะห์ อธิบาย วางแผน ประยุกต์ วิธีการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก แผนการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน วิธีการฝึกซ้อมท่าสแนทช์ และท่าคลีนแอนด์เจอร์ค เทคนิคการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนัก เทคนิคการฝึกซ้อมท่าสแนทช์ และท่าคลีนแอนด์เจอร์ค เทคนิคการฝึกซ้อมความแข็งแรง เทคนิคการฝึกซ้อมความเร็ว เทคนิคการฝึกซ้อมความทนทาน เทคนิคการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน แผนการฝึกซ้อมระยะสั้น แผนการฝึกซ้อมระหว่างแข่งขัน หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และเวชศาสตร์การกีฬา

โดยมีส่วนร่วมในการใช้เทคนิค ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อม และแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นได้อย่างหลากหลายตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๕. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๙. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก 5

รหัสวิชา พ33235

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ประเมิน วิพากษ์ แนะนำ ประยุกต์ แผนการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนัก แผนการฝึกซ้อมระยะยาว แผนการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนักก่อนการแข่งขัน กฎ กติกา ของกีฬายกน้ำหนัก ระเบียบการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก มารยาทของนักกีฬายกน้ำหนักที่ดี มารยาทของผู้ชมกีฬายกน้ำหนักที่ดี เทคนิคการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนัก เทคนิคการฝึกซ้อมท่าสแนทช์และท่าคลีนแอนด์เจิร์ค หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และเวชศาสตร์การกีฬา

โดยการมีส่วนร่วม การปฏิบัติ ปรับปรุง พัฒนา ใช้เทคนิค รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๔. นำกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด และนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การกีฬา เพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๑. ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง
๑๒. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๒ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยกน้ำหนัก ๖

รหัสวิชา พ33236

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ประเมิน วิพากษ์ แนะนำ ประยุกต์ แผนการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนัก แผนการฝึกซ้อมระยะสั้น แผนการฝึกซ้อมระหว่างการแข่งขัน แผนการฝึกซ้อมหลังการแข่งขัน เทคนิคการฝึกซ้อมกีฬายกน้ำหนัก เทคนิคการฝึกซ้อมท่าสแนทซ์และท่าคลีนแอนด์เจอร์ค หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับกีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ สรีรวิทยา กายวิภาค ชีวกลศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยาการกีฬา และเวชศาสตร์การกีฬา

โดยมีส่วนร่วม ปรับปรุง พัฒนา ใช้ เทคนิค รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรม ของนักกีฬาที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
 ๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
 ๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
 ๔. นำกลยุทธ์การเล่นตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
 ๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
- และนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
 ๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบ การแข่งขันตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด
 ๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาตามชนิดกีฬาที่ตนเองถนัดในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
 ๙. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การกีฬา เพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
 ๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
 ๑๑. ประเมินผลการฝึกซ้อมการแข่งขัน และนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง
 ๑๒. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๒ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬา 유도)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 1

รหัสวิชา พ31243

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย วิเคราะห์ วางแผน แนะนำ แผนการฝึกซ้อม แผนการแข่งขัน วิธีการเล่น ข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อมและการแข่งขัน เทคนิคและกลยุทธ์ของกีฬา ยูโด ได้แก่ เทคนิคการเชื่อมท่าต่อเนื่อง การป้องกันการทุ่ม ท่าทุ่มมาตรฐานชาย (NAGE-NO-KATA) ท่าทุ่มมาตรฐานหญิง (JU-NO-KATA) และความรู้เรื่องการแข่งขันยูโด โดยนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬา ยูโด มาใช้วางแผนเพื่อสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไกด้วยตนเอง และวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อ ประสิทธิภาพการเล่นกีฬา ยูโด ของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อ ประสิทธิภาพของนักกีฬาไปใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิต

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ ตามกฎ กติกา มารยาท และระเบียบ การแข่งขันกีฬา ยูโด รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถ ในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬา ยูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ยูโด
๓. บอกกลยุทธ์การเล่นกีฬา ยูโด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ยูโด
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬา ยูโด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬา ยูโด
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬา ยูโด
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา ยูโด เพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๙. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ยูโด
๑๐. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 2

รหัสวิชา พ31244

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย วิเคราะห์ วางแผน แนะนำ แผนการฝึกซ้อม แผนการแข่งขัน วิธีการเล่น ข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อมและการแข่งขัน เทคนิคและกลยุทธ์ของกีฬายูโด ได้แก่ เทคนิคการเชื่อมท่าทุ่มกับท่าพื้น NE-WAZA การตอบโต้การทุ่ม ท่าทุ่มมาตรฐานชาย (NAGE-NO-KATA) ท่าทุ่มมาตรฐานหญิง (JU-NO-KATA) และความรู้เรื่องการตัดสินยูโด โดยนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโดมาใช่วางแผนเพื่อสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไกด้วยตนเอง และวิธีการประเมิน ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬายูโดของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยนำผลการประเมิน ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาไปใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิต

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ ตามกฎ กติกา มารยาท และระเบียบ การแข่งขันกีฬายูโด รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬายูโด
๓. บอกกลยุทธ์การเล่นกีฬายูโด
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬายูโด
๕. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๖. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬายูโด
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬายูโดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๙. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬายูโด
๑๐. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 3

รหัสวิชา พ32243

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วางแผน ออกแบบ วิเคราะห์ อธิบาย แนะนำ ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อมและการแข่งขัน เรียนรู้เทคนิคกีฬายูโด ได้แก่ เทคนิคการชิงจังหวะการทุ่ม การรุกรับในการแข่งขัน การจัดโปรแกรมการแข่งขัน และการตัดสิน โดยประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโดมาใช่วางแผนเพื่อสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไกด้วยตนเอง และวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬายูโดของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาไปใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิต ซึ่งสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกต่อไปได้

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม และการประยุกต์ใช้ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ ตามกฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬายูโด
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นกีฬายูโดได้อย่างหลากหลาย
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นกีฬายูโด
๕. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๖. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬายูโดในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๙. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬายูโดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬายูโด
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 4

รหัสวิชา พ32244

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วางแผน ออกแบบ วิเคราะห์ อธิบาย แนะนำ ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อมและการแข่งขัน เรียนรู้เทคนิคกีฬายูโด ได้แก่ เทคนิคการเชื่อมท่าพื้น NE-WAZA การป้องกันการจับล็อก การจัดโปรแกรมการแข่งขัน และการตัดสินยูโด โดยประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโดมาใช่วางแผนเพื่อสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไกด้วยตนเอง และวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬายูโดของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยนำผลการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาไปใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิต ซึ่งสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกต่อไปได้

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วมและการประยุกต์ใช้ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ ตามกฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๒. มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬายูโด
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นกีฬายูโดได้อย่างหลากหลาย
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นกีฬายูโด
๕. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๖. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬายูโดในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
๙. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬายูโดเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬายูโด
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 5

รหัสวิชา พ33243

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิพากษ์ ปรับปรุง ประเมิน ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อม และการแข่งขัน เรียนรู้เทคนิคกีฬายูโด ได้แก่ เทคนิคการจับให้ได้เปรียบ การตอบโต้ท่าจับล็อก เทคนิคการต่อสู้และแก้ไขปัญหา การป้องกันท่ารัดคอและหักแขน การจัดการแข่งขันกีฬายูโด โดยประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับกีฬายูโดมาใช้ในการปรับปรุงและประเมินเพื่อนำมาเป็นกลยุทธ์การเล่นกีฬายูโดและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ พร้อมทั้งสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไก และสมรรถภาพทางจิตด้วยตนเอง นำวิธีการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬายูโดของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้พัฒนาตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิต

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม และการประยุกต์ใช้ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ ตามกฎ กติกา มารยาท และระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาทและน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬายูโด
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมของกีฬายูโด
๔. นำกลยุทธ์การเล่นของกีฬายูโดประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬายูโดในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬายูโดสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬายูโดสู่ความเป็นเลิศ
๑๑. ประเมินผลการฝึกซ้อม การแข่งขันและนำไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ยูโด 6

รหัสวิชา พ33244

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษาวิพากษ์ ปรับปรุง ประเมิน ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศ เทคโนโลยีทางการกีฬา การฝึกซ้อม และการแข่งขัน เรียนรู้เทคนิคกีฬายูโด ได้แก่ เทคนิคการต่อสู้ และแก้ไขปัญหาระหว่างแข่งขัน การป้องกัน ทำร้ายคอและหักแขน และการจัดการแข่งขันกีฬายูโด โดยประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับ กีฬายูโดมาใช้ในการปรับปรุงและประเมินเพื่อนำมาเป็นกลยุทธ์การเล่นกีฬายูโดและพัฒนาให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ พร้อมทั้งสร้างเสริมระดับสมรรถภาพทางกลไก และสมรรถภาพทางจิตด้วยตนเอง นำวิธีการ ประเมินปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬายูโดของตนตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้พัฒนาตนเอง ทั้งในขณะฝึกซ้อม แข่งขัน และช่วงเวลาอื่น ๆ ในชีวิต

โดยใช้การฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม และการประยุกต์ใช้ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นเทคนิค และขั้นกลยุทธ์ รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีความใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีคุณธรรม จริยธรรมของนักกีฬายูโดที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมกีฬายูโด
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬายูโด
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมของกีฬายูโด
๔. นำกลยุทธ์การเล่นของกีฬายูโดประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินผลการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬายูโด
๘. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬายูโดในการฝึกซ้อมและแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์การกีฬาเพื่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬายูโดสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬายูโดสู่ความเป็นเลิศ
๑๑. ประเมินผลการฝึกซ้อม การแข่งขันและนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
รายวิชาเพิ่มเติม (กลุ่มวิชากีฬาฮอกกี้)

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 1

รหัสวิชา พ31253

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย วิเคราะห์ แนะนำ วางแผน แผนการฝึกซ้อมกีฬาสอกกี วิธีการเล่น และการแข่งขันกีฬาสอกกี วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาสอกกี กลยุทธ์การเล่นกีฬาสอกกี กฎ กติกาของกีฬาสอกกี ระเบียบการแข่งขันกีฬาสอกกี มารยาทของนักกีฬาที่ดี และมารยาทของผู้ชมที่ดี

โดยการใช้ ปฏิบัติ การรุกเร็ว รุกช้า ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาสอกกีที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายแผนการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาสอกกี
๒. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาสอกกี
๓. บอกกลยุทธ์การเล่นของกีฬาสอกกี
๔. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาของกีฬาสอกกี
๕. ปฏิบัติตามกฎกติกามารยาทระเบียบการแข่งขันกีฬาสอกกี
๖. แนะนำผู้อื่น ให้ปฏิบัติตามกฎกติกามารยาทระเบียบการแข่งขันกีฬาสอกกี
๗. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาสอกกี
๘. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาสอกกีเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 2

รหัสวิชา พ31254

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา บอก อธิบาย วิเคราะห์ แนะนำ วางแผน การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาสอกกี กลยุทธ์การเล่นกีฬาสอกกี กฎ กติกาของกีฬาสอกกี ระเบียบการแข่งขันกีฬาสอกกี มารยาทของนักกีฬาที่ดี และมารยาทของผู้ชมที่ดี หลักวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาสอกกี

โดยปฏิบัติกลยุทธ์แบบตัวต่อตัว คู่มือ ใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาสอกกีที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีความสามัคคี มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. วิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาสอกกี
๒. บอกกลยุทธ์การเล่นของกีฬาสอกกี
๓. บอกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาของกีฬาสอกกี
๔. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาการแข่งขันทะเบียนการแข่งขันกีฬาสอกกี
๕. แนะนำผู้อื่น ให้ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาการแข่งขันทะเบียนการแข่งขันกีฬาสอกกี
๖. ใช้เทคนิคการเล่นกีฬาสอกกี
๗. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นกีฬาสอกกีเพื่อใช้ในการฝึกซ้อม
๘. ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาสอกกี
๙. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 3

รหัสวิชา พ32253

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ออกแบบ อธิบาย วิเคราะห์ แนะนำ มีส่วนร่วม วางแผนการฝึกซ้อม การแข่งขันกีฬาฮอกกี้ วิธีการเล่นกีฬาฮอกกี้ กลยุทธ์การเล่นกีฬาฮอกกี้ นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬาฮอกกี้ เข้าใจกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มารยาทของนักกีฬาที่ดี และผู้ชมที่ดี

โดยใช้การนำหลักปฏิบัติ การมีส่วนร่วม รวมทั้งความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาฮอกกี้ที่ดี มีความเคารพและเชื่อฟังผู้ฝึกสอน มีความสามัคคี มีความเสียสละ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มาปรับปรุงการเล่นของตนเองให้ดีขึ้น

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬาฮอกกี้
๒. ส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันของกีฬาฮอกกี้
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นได้อย่างหลากหลายของกีฬาฮอกกี้
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นของกีฬาฮอกกี้
๕. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมของกีฬาฮอกกี้
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาฮอกกี้
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาฮอกกี้
๘. ใช้เทคนิคการเล่นของกีฬาฮอกกี้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๙. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นของกีฬาฮอกกี้เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันของกีฬาฮอกกี้
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 4

รหัสวิชา พ32254

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย ออกแบบ วิเคราะห์ มีส่วนร่วม แนะนำ กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันกีฬา สอกกี แผนการฝึกซ้อมกีฬา สอกกี กลยุทธ์และวิธีการเล่นกีฬา สอกกี หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อม กีฬา สอกกี ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา สอกกี

โดยปฏิบัติ ใช้ มีส่วนร่วม รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬา สอกกี ที่ดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความขยัน และตั้งใจฝึกซ้อม มีวินัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบการแข่งขัน มีมารยาท และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมกีฬา สอกกี
๒. ส่วนร่วมในการวิเคราะห์แผนการฝึกซ้อมและแข่งขันของกีฬา สอกกี
๓. มีส่วนร่วมในการออกแบบวิธีการเล่นได้อย่างหลากหลายของกีฬา สอกกี
๔. มีส่วนร่วมในการออกแบบกลยุทธ์การเล่นของกีฬา สอกกี
๕. อธิบายหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมของกีฬา สอกกี
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬา สอกกี
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬา สอกกี
๘. ใช้เทคนิคการเล่นของกีฬา สอกกี ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๙. วางแผนกลยุทธ์ในการเล่นของกีฬา สอกกี เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันของกีฬา สอกกี
๑๑. มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาที่ดี

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 5

รหัสวิชา พ33253

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา มีส่วนร่วม วิพากษ์ ปรับปรุง ประเมิน นำพัฒนา แผนการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาสอกกี วิธีการเล่นและกลยุทธ์กีฬาสอกกี การฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาของกีฬาสอกกี เทคนิคการเล่นกีฬาสอกกี ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน และพัฒนาตนเองสู่ความเป็นเลิศ

โดยปฏิบัติ มีส่วนร่วม ประยุกต์ใช้ ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาสอกกีที่ดี มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา มีความเสียสละ รักชื่อเสียงของประเทศชาติ และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมกีฬาสอกกี
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาสอกกี
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมของกีฬาสอกกี
๔. นำกลยุทธ์การเล่นกีฬาสอกกีมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาของกีฬาสอกกีและนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๘. ใช้เทคนิคการเล่นของกีฬาสอกกีในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะและกลยุทธ์การกีฬาเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๑๑. ประเมินผลการแข่งขันและนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สอกกี 6

รหัสวิชา พ33254

เวลา ๒๐๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สาระกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๕.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิพากษ์ ปรับปรุง ประเมิน พัฒนา แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาสอกกี วิธีการเล่น และกลยุทธ์ของกีฬาสอกกี นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาฝึกซ้อมกีฬาสอกกี เทคนิคการเล่นกีฬาสอกกี เพื่อการแข่งขัน และพัฒนาตนเองสู่ความเป็นเลิศ

โดยปฏิบัติ มีส่วนร่วม ประยุกต์ใช้ ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการกีฬา

เพื่อให้มีคุณลักษณะของการเป็นนักกีฬาสอกกีที่ดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีจิตสาธารณะ และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้

๑. มีส่วนร่วมในการประเมินแผนการฝึกซ้อมกีฬาสอกกี
๒. วิพากษ์ ปรับปรุงแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาสอกกี
๓. ประเมินและพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมของกีฬาสอกกี
๔. นำกลยุทธ์การเล่นกีฬาสอกกีมาประเมินและพัฒนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์
๕. ประเมินการฝึกซ้อมตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาของกีฬาสอกกีและนำไปปรับปรุง
๖. ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๗. แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามมารยาท ระเบียบการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๘. ใช้เทคนิคการเล่นของกีฬาสอกกีในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
๙. ประยุกต์ใช้ทักษะและกลยุทธ์การกีฬาเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ
๑๐. ประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันของกีฬาสอกกี
๑๑. ประเมินผลการแข่งขันและนำผลไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตนเอง

รวมทั้งหมด ๑๑ ผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สารกึ่งิฬาเพื่อความเป็นเลิศ เป็นการประเมินความรู้ ความสามารถ ทักษะ เจตคติ ทักษะการคิดที่กำหนดอยู่ในผลการเรียนรู้ในหลักสูตร ซึ่งจะนำไปสู่การสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียนตามผลการเรียนรู้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. การกำหนดสัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับคะแนนปลายภาคเรียน

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม สารกึ่งิฬาเพื่อความเป็นเลิศ ให้ความสำคัญของคะแนนระหว่างเรียนมากกว่าคะแนนปลายภาคเรียน โดยกำหนดสัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับคะแนนปลายภาคเรียน ดังนี้ ๘๐ : ๒๐

๒. การตัดสินผลการเรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ กำหนดหลักเกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อตัดสินผลการเรียนของผู้เรียน ดังนี้

- ๑) ตัดสินผลการเรียนเป็นรายวิชา
- ๒) ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนตลอดภาคเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๓) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินตัวชี้วัดปลายทางผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

๓. การให้ระดับผลการเรียน

การตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนรายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ ใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับ

การตัดสินผลการเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานใช้ระบบผ่านและไม่ผ่าน โดยกำหนดเกณฑ์การตัดสินผ่านแต่ละรายวิชาที่ร้อยละ ๕๐ จากนั้นจึงให้ระดับผลการเรียนที่ผ่าน โดยใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับ ซึ่งมีแนวการให้ระดับผลการเรียน และความหมายของแต่ละระดับดังแสดงในตาราง ดังนี้

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ
๔	ดีเยี่ยม	๘๐-๑๐๐
๓.๕	ดีมาก	๗๕-๗๙
๓	ดี	๗๐-๗๔
๒.๕	ค่อนข้างดี	๖๕-๖๙
๒	ปานกลาง	๖๐-๖๔
๑.๕	พอใช้	๕๕-๕๙
๑	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	๕๐-๕๔
๐	ต่ำกว่าเกณฑ์	๐-๔๙

ในกรณีที่ไม่สามารถให้ระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับได้ ให้ใช้ตัวอักษรระบุเงื่อนไขของผลการเรียน ดังนี้

“มส” หมายถึง ผู้เรียนไม่มีสิทธิเข้ารับการวัดผลปลายภาคเรียน เนื่องจากผู้เรียนมีเวลาเรียนไม่ถึงร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนในแต่ละรายวิชา และไม่ได้รับการผ่อนผันให้เข้ารับการวัดผลปลายภาคเรียน

“ร” หมายถึง รอกการตัดสินและยังตัดสินผลการเรียนไม่ได้ เนื่องจากผู้เรียนไม่มีข้อมูลผลการเรียนรายวิชานั้นครบถ้วน ได้แก่ ไม่ได้วัดผลระหว่างภาคเรียน/ปลายภาคเรียน ไม่ได้ส่งงานที่มอบหมายให้ทำ ซึ่งงานนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินผลการเรียน หรือมีเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ประเมินผลการเรียนไม่ได้

๔. การประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน

๑) การสรุปประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน

ในการสรุปผลการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน กำหนดเกณฑ์การตัดสินเป็น ๔ ระดับ และความหมายของแต่ละระดับ ดังนี้

ระดับ	ความหมาย
ดีเยี่ยม	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพดีเลิศอยู่เสมอ
ดี	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ
ผ่าน	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ แต่ยังมีข้อบกพร่องบางประการ
ไม่ผ่าน	ไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน หรือถ้ามีผลงาน ผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลายประการ

๒) ขอบเขตการประเมิน และตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

ขอบเขตการประเมิน

การอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ให้ข้อมูลสารสนเทศ ข้อคิด ความรู้เกี่ยวกับสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้อ่านนำไปคติวิเคราะห์ วิจารณ์ สรุปแนวคิด คุณค่าที่ได้ นำไปประยุกต์ใช้ ด้วยวิจารณญาณ และถ่ายทอดเป็นข้อเขียนเชิงสร้างสรรค์หรือรายงานด้วยภาษาที่ถูกต้อง เหมาะสม เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือเรียน บทความ สุนทรพจน์ คำแนะนำ คำเตือน แผนภูมิ ตาราง แผนที่

ตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คิทธิวิเคราะห์ และเขียน

(๑) สามารถคัดสรรสื่อที่ต้องการอ่านเพื่อหาข้อมูลสารสนเทศได้ตามวัตถุประสงค์ สามารถสร้างความเข้าใจและประยุกต์ใช้ความรู้จากการอ่าน

(๒) สามารถจับประเด็นสำคัญและประเด็นสนับสนุน ได้แย่ง

(๓) สามารถวิเคราะห์ วิเคราะห์ ความสมเหตุสมผล ความน่าเชื่อถือ ลำดับความและความเป็นไปได้ของเรื่องที่อ่าน

(๔) สามารถสรุปคุณค่า แนวคิด แง่คิดที่ได้จากการอ่าน

(๕) สามารถสรุป อภิปราย ขยายความ แสดงความคิดเห็น ได้แย่ง สนับสนุน โน้มน้าวโดยการเขียนสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ผังความคิด เป็นต้น

๓) ขอบเขตการประเมิน และตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คิทธิวิเคราะห์ และเขียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

ขอบเขตการประเมิน

การอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ให้ข้อมูลสารสนเทศ ความรู้ ประสบการณ์ แนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งความงดงามทางภาษาที่เอื้อให้ผู้อ่านวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ แสดงความคิดเห็น ได้แย่ง หรือสนับสนุน ทำนาย คาดการณ์ ตลอดจนประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจ แก้ปัญหา และถ่ายทอดเป็นข้อเขียนเชิงสร้างสรรค์ รายงาน บทความทางวิชาการอย่างถูกต้องตามหลักวิชา เช่น อ่านบทความวิชาการ วรรณกรรม ประเภทต่าง ๆ

ตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คิทธิวิเคราะห์ และเขียน

(๑) สามารถอ่านเพื่อการศึกษาค้นคว้า เพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

(๒) สามารถจับประเด็นสำคัญ ลำดับเหตุการณ์จากการอ่านสื่อที่มีความซับซ้อน

(๓) สามารถวิเคราะห์สิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารกับผู้อ่าน และสามารถวิพากษ์ ให้ข้อเสนอแนะในแง่มุมต่าง ๆ

(๔) สามารถประเมินความน่าเชื่อถือ คุณค่า แนวคิดที่ได้จากสิ่งที่อ่านอย่างหลากหลาย

(๕) สามารถเขียนแสดงความคิดเห็น ได้แย่ง สรุป โดยมีข้อมูลอธิบายสนับสนุนอย่างเพียงพอ และสมเหตุสมผล

๕. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่หลักสูตรกำหนดนั้นต้องได้รับการปลูกฝังและพัฒนา ผ่านการจัดการเรียนการสอน การปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในลักษณะต่าง ๆ จนตกผลึกเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในตัวผู้เรียน การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต้องใช้ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรม ซึ่งใช้เวลาในการเก็บข้อมูลพฤติกรรมเพื่อนำมาประเมินและตัดสิน

ในการสรุปผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์รวมทุกคุณลักษณะ กำหนดเกณฑ์การตัดสิน เป็น ๔ ระดับ และความหมายของแต่ละระดับ ดังนี้

ระดับ	ความหมาย
ดีเยี่ยม	ผู้เรียนปฏิบัติตามคุณลักษณะจนเป็นนิสัยและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับ ดีเยี่ยม จำนวน ๕-๙ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมิน ต่ำกว่าระดับดี
ดี	ผู้เรียนมีคุณลักษณะในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อให้เป็นการยอมรับ ของสังคม โดยพิจารณาจาก ๑. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๑-๔ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี หรือ ๒. ได้ผลการประเมินระดับดีทั้ง ๙ คุณลักษณะ หรือ ๓. ได้ผลการประเมินตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป จำนวน ๕-๘ คุณลักษณะ และมีบางคุณลักษณะได้ผลการประเมินระดับผ่าน
ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจาก ๑. ได้ผลการประเมินระดับผ่านทั้ง ๙ คุณลักษณะ หรือ ๒. ได้ผลการประเมินตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป จำนวน ๑-๔ คุณลักษณะ และคุณลักษณะที่เหลือได้ผลการประเมินระดับผ่าน
ไม่ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับไม่ผ่าน ตั้งแต่ ๑ คุณลักษณะ

การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของสัดส่วนการให้คะแนนระหว่างเรียน กับคะแนนปลายภาค เพราะในตัวชี้วัดชั้นปีระบุคุณลักษณะที่ต้องการอยู่แล้ว สำหรับคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ ๙ ประการนี้ เป็นเป้าหมายการพัฒนาที่ตัดสินและรายงานแยกเฉพาะแต่พฤติกรรมที่ผู้เรียน แสดงออกถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรม/โครงการต่าง ๆ และในกิจวัตรประจำวันของผู้เรียนนั้น ครูสามารถประเมินด้วยการสังเกตแล้วบันทึกไว้และรายงานผลเฉพาะ ไม่รวมอยู่ในการตัดสินรายวิชาตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ ส่วนหลักฐาน/ร่องรอยการแสดงออกถึงคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ สามารถเป็นแหล่งที่มาเดียวกันกับการประเมินในรายวิชาแต่ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของคะแนน ในรายวิชา

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เจาะลึกหลักการทำงาน และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่นความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึงทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotory Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การพลิกและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ ความเครียด และความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบกับบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละรายการ ทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกายความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขาที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญาที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงามรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมาน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น โดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกัน ปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางหรือเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วน ของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็ว ที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อ สิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคล ที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้า จนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพ ด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญ ของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนนี้ของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมัน ในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในระหว่างการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสัณฐาน
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรีภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ๑. นายยุทธพร วงศ์วิจิต | ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี |
| ๒. รศ. ดร.ชันธิชัย อธิเกียรติ | อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| ๓. ผศ. ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย | อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| ๔. ผศ.อาจารย์ สัมภาวะผล | รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| ๕. จ.ต.หญิง ดร.ศรีรัตน์ ศรีเสวตร์ | ผู้อำนวยการกองส่งเสริมวิชาการโรงเรียนกีฬา
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ |
| ๖. นางพิมพ์วี วงษ์ภัทรกร | ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดชลบุรี |
| ๗. นางวิไลดา ชยธนมงคล | ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ
ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายบริหาร |
| ๘. นางสาวฉันทกานต์ คงศรี | ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ
ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายกิจการนักเรียน |
| ๙. นายอดิสรณ์ จ้อยศรีเกตุ | ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ
ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ |
| ๑๐. นายกุลเดชา หมั่นหาวงค์ | ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ
ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายพัฒนากีฬา |

คณะทำงาน

- | | |
|---------------------------|---|
| ๑. นายอดิสรณ์ จ้อยศรีเกตุ | กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย |
| ๒. นางสาววิศรา สองศรี | กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย |
| ๓. นางสาวพรพิมล ศรีบุญมา | กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ |
| ๔. นายสุรศักดิ์ สร้อยจิตร | กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ |
| ๕. นายอธิบดี ศรีเขียวพงษ์ | กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| ๖. นางสาวรารวรรณ สรายหอม | กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| ๗. นางสาวชุติมา มุ่ย | กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| ๘. นางสาวลิลิตา สรายหอม | กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |

๙. นางสาวจิราวรรณ อ่อนตะคุ	กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
๑๐. นางสาวอรัญญา วงละคร	กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
๑๑. นางกรรณิกา พลสันต์	กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
๑๒. นางสาวฉันทกานต์ คงศรี	กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
๑๓. นางวิไลดา ชยธนมงคล	กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
๑๔. นางสาวพัฒนจิตา พอกกล้า	กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ
๑๕. นายพงศกร ทองประสงค์	กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ
๑๖. นางสาวชนิดาภา ศิริประเสริฐ	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
๑๗. นางสาววนิษา ศรีตะปัญญะ	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๑๘. นายไพฑูรย์ หงษ์วิไล	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๑๙. นายกุลเดชา หมั่นหาวงค์	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๐. นายวีระชัย แสงสว่าง	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๑. นายทวีศักดิ์ ปันคำมูล	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๒. ว่าที่ร้อยตรี อรัญญา บัวทองใส	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๓. นายปณณเมธ ทองประสงค์	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๔. นายสุริยา ดัชฎยาวัตร	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๕. นางสาวสิริวรรณ วงศ์สวัสดิ์	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๖. นายอิทธิพัทธ์ ศรบุญทอง	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๗. นายธนชัย เดชบุรัมย์	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๘. นางสาวกฤติกา จันทร์สุวรรณ	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒๙. นายวินัย วิเชียรดี	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๐. นางสาวปทุม รุ่งโรจน์	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๑. นายรัฐพงศ์ เป้ชาญ	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๒. นางสาวช่อทิพย์ อินทร์โพธิสม	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๓. นางสาวดวงกมล วิลัยมาตร	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๔. นางสาวกุสุมาวดี ชัยชาญ	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๕. นางสาวเกศสินีย์ ไปยิ้ม	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๖. นางสาวปานทิพย์ ราวิวัตร	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๗. นายไพศาล หารราชวงศ์	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๘. นายเกียรติศักดิ์ ขาดิกุล	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓๙. นางสาวศิริพร คำเจริญ	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๔๐. นางสาววิริยา สุวรรณรัตน์	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๔๑. นางสาวอลิษา รุ่งโรจน์	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๔๒. นางสาวหนึ่งฤทัย ไชยรัตน์

๔๓. นายอาทิตย์ ครอบสถาน

๔๔. นางสาวเจนจิรา อินปา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะบรรณาธิการ

๑. ดร.วนิษา ศรีตะปัญญะ

๒. นายอธิบดี ศรีเขียวพงษ์

๓. นางสาวอรรณฎา วงละคร

๔. นางสาวพรพิมล ศรีบุญมา

๕. นายสุรศักดิ์ สร้อยจิตร

๖. นางสาวพัฒนชีตา พอกกล้า

๗. นางกรรณิกา พลสันต์

ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

ครูผู้ช่วย

หัวหน้างานหลักสูตรและการสอน

ผู้ช่วยงานหลักสูตรและการสอน

ผู้ช่วยงานหลักสูตรและการสอน

ผู้ช่วยงานหลักสูตรและการสอน



คำสั่งโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

ที่ ๕๗ /๒๕๖๗

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

ด้วยงานหลักสูตรและการสอน ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ได้จัดดำเนินกิจกรรมปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลต่อการใช้หลักสูตรสถานศึกษา พัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาให้มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง และจัดทำระเบียบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

เพื่อให้การดำเนินงานดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕๐ (๑) และ (๒) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๒ จึงขอแต่งตั้งบุคลากรปฏิบัติหน้าที่ ดังต่อไปนี้

๑. คณะกรรมการอำนวยการ

๑.๑ นายยุทธพร	วงศ์วิชิต	ประธานกรรมการ
๑.๒ นางวิไลดา	ชยธนมงคล	กรรมการ
๑.๓ นางสาวธัญญานันต์	คงศรี	กรรมการ
๑.๔ นายกุลเดชา	หมื่นหาวงค์	กรรมการ
๑.๕ นายอดิสราน์	จ้อยศรีเกตุ	กรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่ ให้คำปรึกษา แนะนำดูแลการดำเนินงานและอำนวยการแก่คณะกรรมการฝ่ายต่างๆ

๒. คณะกรรมการดำเนินการ

๒.๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย		
๑) นายอดิสราน์	จ้อยศรีเกตุ	ประธานกรรมการ
๒) นางสาววิศรา	สองศรี	กรรมการและเลขานุการ
๒.๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์		
๑) นางสาวพรพิมล	ศรีบุญมา	ประธานกรรมการ
๒) นายสุรศักดิ์	สร้อยจิตร	กรรมการและเลขานุการ
๒.๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		
๑) นายอติบดี	ศรีเขียวพงษ์	ประธานกรรมการ
๒) นางสาวราวรรณ	สรายหอม	กรรมการ
๓) นางสาวชุติมา	ม่วย	กรรมการ
๔) นางสาวลิรดา	สรายหอม	กรรมการ
๕) นางสาวจิราวรรณ	อ่อนตะคุ	กรรมการและเลขานุการ
๒.๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ		
๑) นางสาวพัฒนจิตา	พอกกล้า	ประธานกรรมการ
๒) นายพงศกร	ทองประสงค์	กรรมการและเลขานุการ

/๒.๕ กลุ่มสาระ...

- ๒ -

๒.๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

- | | | |
|-----------------|---------|---------------------|
| ๑) นางสาวอริญญา | วงละคร | ประธานกรรมการ |
| ๒) นางกรรณิกา | พลสันต์ | กรรมการและเลขานุการ |

๒.๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

- | | | |
|-------------------|----------|---------------------|
| ๑) นางสาวธัญกานต์ | คงศรี | ประธานกรรมการ |
| ๒) นางวิไลดา | ชยธนมงคล | กรรมการและเลขานุการ |

๒.๗ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

- | | | |
|-----------------|-----------|---------------------|
| ๑) นางสาวลิตดา | สรายหอม | ประธานกรรมการ |
| ๒) นายสุรศักดิ์ | สร้อยจิตร | กรรมการและเลขานุการ |

๒.๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- | | | |
|------------------------|--------------|---------------------|
| ๑) นางสาวนิชา | ศรีตะปัญญะ | ประธานกรรมการ |
| ๒) นายกุลเดชา | หมื่นหวงค์ | กรรมการ |
| ๓) นายวีระชัย | แสงสว่าง | กรรมการ |
| ๔) นายทวีศักดิ์ | ปันคำมูล | กรรมการ |
| ๕) นายปณณเมธ | ทองประสงค์ | กรรมการ |
| ๖) ว่าที่ร้อยตรีอริญญา | บัวทองใส | กรรมการ |
| ๗) นายสุริยา | ดุษฎยาวัตร | กรรมการ |
| ๘) นายอิทธิพัทธ์ | ศรบุญทอง | กรรมการ |
| ๙) นางสาวสิริวรรณ | วงศ์สวัสดิ์ | กรรมการ |
| ๑๐) นางสาวเจนจิรา | อินปา | กรรมการ |
| ๑๑) นางสาวกฤติกา | จันทร์สุวรรณ | กรรมการ |
| ๑๒) นางสาวปานทิพย์ | ราวีวัตร | กรรมการ |
| ๑๓) นางสาวช่อทิพย์ | อินทร์โพธิสม | กรรมการ |
| ๑๔) นายธนชัย | เดชบุรัมย์ | กรรมการ |
| ๑๕) นายรัฐพงศ์ | เป๊ะชาญ | กรรมการ |
| ๑๖) นางสาวดวงกมล | วิลัยมาตร | กรรมการ |
| ๑๗) นางสาวกุสุมาวดี | ชัยชาญ | กรรมการ |
| ๑๘) นางสาวเกศสินีย์ | โปรัมย์ | กรรมการ |
| ๑๙) นางสาวหนึ่งฤทัย | ไชยรัตน์ | กรรมการ |
| ๒๐) นายอาทิตย์ | ควรสถาน | กรรมการ |
| ๒๑) นายวินัย | วิเชียรดี | กรรมการ |
| ๒๒) นางสาวประทุม | รุ่งโรจน์ | กรรมการ |
| ๒๓) นายไพศาล | हरราชวงศ์ | กรรมการ |
| ๒๔) นายเกียรติศักดิ์ | ชาติกุล | กรรมการ |
| ๒๕) นางสาวศิริพร | คำเจริญ | กรรมการ |
| ๒๖) นางสาวอลิษา | รุ่งโรจน์ | กรรมการ |
| ๒๗) นายไพฑูรย์ | หงษ์วิไล | กรรมการและเลขานุการ |

- ๓ -

๒.๙ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

๑) นางกรรณิกา	พลสันต์	ประธานกรรมการ
๒) นางสาวชุติมา	ม่วย	กรรมการ
๓) นางสาววนิษา	ศรีตะปัญญะ	กรรมการ
๔) นางสาวพรพิมล	ศรีบุญมา	กรรมการ
๕) นายพงศกร	ทองประสงค์	กรรมการ
๖) นางสาวชนิตาภา	ศิริประเสริฐ	กรรมการและเลขานุการ

- มีหน้าที่ ๑. รวบรวมข้อมูลการปรับปรุงหลักสูตร รายวิชา คำอธิบายรายวิชา จากกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ จากการปรับปรุงในหลังครั้งนี้ จัดทำรูปเล่ม นำเสนอคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรเพื่อเสนอ คณะกรรมการสถานศึกษาอนุมัติ และประกาศใช้ในปีการศึกษา ๒๕๖๗ ตรวจสอบ ทบทวน ประเมิน มาตรฐาน การปฏิบัติงานของครู และการบริหารหลักสูตรระดับสถานศึกษาในรอบปีที่ผ่านมาแล้วใช้ผลการประเมินเพื่อวางแผนการพัฒนาปฏิบัติงานของครูและการบริหารหลักสูตรปีการศึกษาต่อไป
๒. ศึกษาวิเคราะห์เอกสารหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ สารแกนกลางของ กระบวนการศึกษาธิการข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการของสังคม ชุมชน และท้องถิ่น
๓. วิเคราะห์สภาพแวดล้อมและประเมินสถานภาพการศึกษาเพื่อกำหนดวิสัยทัศน์ ภารกิจ เป้าหมาย คุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย รวมทั้งคณะกรรมการสถานศึกษา ขั้นพื้นฐาน
๔. จัดทำโครงสร้างหลักสูตรและสาระต่างๆ ที่กำหนดให้มีในหลักสูตรสถานศึกษาที่สอดคล้อง กับวิสัยทัศน์ เป้าหมาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยพยายามบูรณาการเนื้อหาสาระทั้งใน กลุ่มสาระการเรียนรู้เดียวกัน และระหว่างกลุ่มสาระการเรียนรู้ตามความเหมาะสม
๕. นำหลักสูตรไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและบริหารจัดการใช้หลักสูตรให้เหมาะสม
๖. ติดตามและประเมินผลการใช้หลักสูตร
๗. ปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร

ให้คณะกรรมการที่ได้รับคำสั่งแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ด้วยความรับผิดชอบและเป็นไปด้วย ความเรียบร้อย เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเกิดผลดีแก่ทางราชการต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนเสร็จสิ้นกิจกรรม

สั่ง ณ วันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายยุทธพร วงศ์วิชิต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี