



โครงการสอน

วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

(รหัส 20000-1603)

โดย

นายกริชรัตน์ รูปะวิเชตร

หมวดวิชา พลศึกษา แผนกสามัญสัมพันธ์

วิทยาลัยเทคนิคเขียงราย

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ

แผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 20000-1603 ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ จำนวน 1 หน่วยกิต 2 ชั่วโมง/สัปดาห์
ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

จุดประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬา
2. เพื่อให้สามารถนำทักษะกีฬาไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพ
3. เพื่อฝึกฝนน้ำในนักกีฬา เกิดระเบียบวินัย เคารพกฎ กติกา มารยาทของสังคม

มาตรฐานรายวิชา

1. มีความเข้าใจที่ถูกต้องในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
2. เล่นกีฬาอย่างมีมารยาท มีความรับผิดชอบ มีวินัย และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. รู้วิธีและป้องกันอุบัติเหตุในการเล่นกีฬาให้ปลอดภัย
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษากฎ กติกา มารยาท ฝึกปฏิบัติทักษะในการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกิจกรรมทางพลศึกษาและกีฬาต่างๆ ตามความถนัดและสนใจ อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

หน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา 20000-1603 ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ จำนวน 1 หน่วยกิต 2 ชั่วโมง/สัปดาห์
ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

สัปดาห์ที่	หน่วย การ เรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั่วโมงที่	เวลา (ช.ม.)
1	1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล	1-2	2
2	2	การยืนเตรียม การเคลื่อนที่ และการหยุดการเคลื่อนที่	3-4	2
3	3	ทักษะการส่งลูก การรับฟุตบอล	5-6	2
4	4	การเลี้ยงลูกฟุตบอล	7-8	2
5	5	การเป็นผู้รักษาประตู	9-10	2
6	6	การยิงประตูฟุตบอล	11-12	2
7	7	การหลอกล่อ	13-14	2
8	8	การป้องกัน	15-16	2
9	9	หน้าที่ ตำแหน่ง และการเล่นทีม	17-18	2
10	9 (ต่อ)	หน้าที่ ตำแหน่ง และการเล่นทีม	19-20	2
11	9 (ต่อ)	หน้าที่ ตำแหน่ง และการเล่นทีม	21-22	2
12	9 (ต่อ)	หน้าที่ ตำแหน่ง และการเล่นทีม	23-24	2
13	10	สมรรถภาพทางร่างกาย	25-26	2
14	11	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	27-28	2
15	12	โภชนาการกับการออกกำลังกาย	29-30	2
16	13	สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง	31-32	2
17	ทดสอบสมรรถภาพ		33-34	2
18	วัดผลและประเมินผลปลายภาคเรียน		35-36	2
รวม				36

เกณฑ์การวัด – ประเมินผล

รหัสวิชา 20000-1603 ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ จำนวน 1 หน่วยกิต 2 ชั่วโมง/สัปดาห์
ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

เกณฑ์การวัด – ประเมินผล			
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	คะแนน	หมายเหตุ
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล	-	มอบหมายงาน
2	การยืนเตรียม การเคลื่อนที่ และการหยุดการเคลื่อนที่	-	สอบปฏิบัติ
3	ทักษะการส่งลูก การรับฟุตบอล	5	สอบปฏิบัติ
4	การเลี้ยงลูกฟุตบอล	5	สอบปฏิบัติ
5	การเป็นผู้รักษาประตู	5	สอบปฏิบัติ
6	การยิงประตูฟุตบอล	10	สอบปฏิบัติ
7	การหลอกหลอ	5	สอบปฏิบัติ
8	การป้องกัน	5	สอบปฏิบัติ
9	หน้าที่ ตำแหน่ง และการเล่นทีม	20	สอบปฏิบัติ
10	สมรรถภาพทางร่างกาย	10	ใบงาน
11	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	5	ใบงาน
12	โภชนาการกับการออกกำลังกาย	5	ใบงาน
13	สุขภาพกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง	5	ใบงาน
	จิตพิสัย (คุณธรรมจริยธรรม)	10	การมาเรียน
รวมคะแนน		<u>100</u>	

สื่อการเรียนการสอน

1. สนามฟุตบอล
2. อุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล
3. ใบงาน