

พ 23122 กรีฑา (ATHLETICS)

วัตถุประสงค์

1. พัฒนานักเรียนให้เป็นไปตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน
2. พัฒนานักเรียนให้มีทักษะพื้นฐานทางกีฬาและความรู้ด้านการกีฬา
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนให้อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ
4. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายและปฏิบัติเป็นนิสัยเพื่อสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง
5. เพื่อให้นักเรียนนำกิจกรรมกีฬาไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชนและสังคม

เนื้อหาสาระ

สมรรถภาพทางกาย หลักการการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การประเมินเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของตนเอง สรีรวิทยาการออกกำลังกายเบื้องต้น วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อพัฒนาการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ความรู้ทั่วไปและทักษะในกิจกรรมกีฬากีฬาประเภทต่อสู้และลาน การบริหารจัดการการแข่งขัน กฎกติกา ระเบียบข้อตกลง การทำโครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การสืบเสาะหาความรู้และข้อมูลทางการกีฬาและการออกกำลังกายที่ทันสมัยอยู่เสมอเพื่อสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและครอบครัว

การจัดการเรียนรู้

1. ฟังการบรรยายและสาธิตจากผู้สอน
2. ฝึกการปฏิบัติเป็นรายบุคคลและกลุ่ม
3. ผู้สอนให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องของนักเรียน
4. ให้นักเรียนศึกษา ค้นคว้าและต้องฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนในชั้นและโครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเอง
5. ผู้สอนใช้สื่อประกอบคำอธิบายและสาธิต
6. ให้นักเรียนได้เสนอความคิดเห็นในการเรียนรู้

การวัดและการประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรม
2. วัดผลจากการใช้เครื่องมือทดสอบและแบบทดสอบทักษะ
3. รายงานหรือข้อสอบ

1 การวัดผลการเรียนรู้

ใช้ระดับคะแนน 8 ระดับคือ

4.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้ดีเยี่ยม	3.5	หมายถึง ผลการเรียนรู้มาก
3.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้ดี	2.5	หมายถึง ผลการเรียนรู้ค่อนข้างดี
2.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้น่าพอใจ	1.5	หมายถึง ผลการเรียนรู้พอใช้
1.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้ผ่านเกณฑ์	0.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้ต่ำกว่าเกณฑ์

2 การประเมินผลการเรียนรู้

ใช้ข้อตรรกฐาน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ทักษะกระบวนการ : ผลสอบ/ผลงาน = 2 : 2 : 1

- หัวข้อ คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ระดับมัธยมศึกษา มีข้อสรุปใช้คุณลักษณะอันพึงประสงค์ จาก ๑๙ ข้อ เพียง ๘ หัวข้อกับตัวชี้วัด ดังนี้

หัวข้อ ๑ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ คือ ๑.๑ เป็นพลเมืองดีของชาติ

หัวข้อ ๒ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ ๒.๓ ประเมินค่าได้

หัวข้อ ๓ คิดอย่างสร้างสรรค์ คือ ๓.๑ มีความคิดแปลกใหม่ คิดยืดหยุ่นและคิดละเอียดลออ

หัวข้อ ๔ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน คือ ๔.๑ ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม

หัวข้อ ๘ มีสุขนิสัยดี คือ ๘.๒ ประพฤติตนให้ปลอดภัยในทุกสภาพการณ์

หัวข้อ ๑๔ มุ่งมั่นในการทำงาน คือ ๑๔.๑ ตั้งใจและรับผิดชอบในหน้าที่

หัวข้อ ๑๕ มีสุขภาพจิตดี คือ ๑๕.๑ มีความรักในตนเองและผู้อื่น

หัวข้อ ๑๙ มีจิตสาธารณะ คือ ๑๙.๑ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจและพึงพอใจ

- หัวข้อ ทักษะกระบวนการ มี ทักษะกีฬา และ สมรรถภาพทางกาย = 1 : 1

- หัวข้อ ผลสอบ / ผลงาน มี รายงาน และหรือ ข้อสอบ

3 เกณฑ์การประเมินผลสอบ/ผลงาน มีช่วงคะแนนดังนี้คือ (คะแนนเต็ม40คะแนน)

4.0 = 32-40 , 3.5 = 30-31 , 3.0 = 28-29 , 2.5 = 26-27

2.0 = 24-25 , 1.5 = 22-23 , 1.0 = 20-21 , 0.0 = 0-19

พ 23121 ศิลปะป้องกันตัว (Self - Defense)

วัตถุประสงค์

1. พัฒนานักเรียนให้เป็นที่ไปตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน
2. พัฒนานักเรียนให้มีทักษะพื้นฐานทางกีฬาและความรู้ด้านการกีฬา
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนให้อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ
4. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายและปฏิบัติเป็นนิสัยเพื่อสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง
5. เพื่อให้เรียนนำกิจกรรมกีฬาไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชนและสังคม

เนื้อหาสาระ

สมรรถภาพทางกาย หลักการการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การประเมินเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของตนเอง สรีรวิทยาการออกกำลังกายเบื้องต้น วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อพัฒนาการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ความรู้ทั่วไปและทักษะในกิจกรรมกีฬา ศิลปะป้องกันตัว การบริหารจัดการการแข่งขัน กฎกติกา ระเบียบข้อตกลง การทำโครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การสืบเสาะหาความรู้และข้อมูลทางการกีฬาและการออกกำลังกายที่ทันสมัยอยู่เสมอเพื่อสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและครอบครัว

การจัดการเรียนรู้

1. ฟังการบรรยายและสาธิตจากผู้สอน
2. ฝึกการปฏิบัติเป็นรายบุคคลและกลุ่ม
3. ผู้สอนให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องของนักเรียน
4. ให้นักเรียนศึกษา ค้นคว้าและต้องฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนในชั้น และทำโครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเอง
5. ผู้สอนใช้สื่อประกอบคำอธิบายและสาธิต
6. ให้นักเรียนได้เสนอความคิดเห็นในการเรียนรู้

การวัดและการประเมินผล

3. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรม
4. วัดผลจากการใช้เครื่องมือทดสอบและแบบทดสอบทักษะ

3. รายงานหรือข้อสอบ

2 การวัดผลการเรียนรู้

ใช้ระดับคะแนน 8 ระดับคือ

4.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้ดีเยี่ยม	3.5	หมายถึง ผลการเรียนรู้ดีมาก
3.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้ดี	2.5	หมายถึง ผลการเรียนรู้ค่อนข้างดี
2.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้น่าพอใจ	1.5	หมายถึง ผลการเรียนรู้พอใช้
1.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้ผ่านเกณฑ์	0.0	หมายถึง ผลการเรียนรู้ต่ำกว่าเกณฑ์

2 การประเมินผลการเรียนรู้

ใช้อัตราส่วน ดังนี้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ : ทักษะกระบวนการ : ผลสอบ/ผลงาน = 2 : 2 : 1

- หัวข้อ คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ทางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ระดับมัธยมศึกษา มีข้อสรุป
ใช้คุณลักษณะอันพึงประสงค์ จาก ๑๙ ข้อ เพียง ๘ หัวข้อกับตัวชี้วัด ดังนี้

หัวข้อ ๑ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ คือ ๑.๑ เป็นพลเมืองดีของชาติ

หัวข้อ ๒ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ ๒.๓ ประเมินค่าได้

หัวข้อ ๓ คิดอย่างสร้างสรรค์ คือ ๓.๑ มีความคิดแปลกใหม่ คิดยืดหยุ่นและคิดละเอียดลออ

หัวข้อ ๔ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน คือ ๔.๑ ตั้งใจ เฝียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม

หัวข้อ ๘ มีสุขนิสัยดี คือ ๘.๒ ประพฤติตนให้ปลอดภัยในทุกสภาพการณ์

หัวข้อ ๑๔ มุ่งมั่นในการทำงาน คือ ๑๔.๑ ตั้งใจและรับผิดชอบในหน้าที่

หัวข้อ ๑๕ มีสุขภาพจิตดี คือ ๑๕.๑ มีความรักในตนเองและผู้อื่น

หัวข้อ ๑๙ มีจิตสาธารณะ คือ ๑๙.๑ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจและพึงพอใจ

- หัวข้อ ทักษะกระบวนการ

มี ทักษะกีฬา และ สมรรถภาพทางกาย = 1 : 1

- หัวข้อ ผลสอบ / ผลงาน

มี รายงาน และหรือ ข้อสอบ

3 เกณฑ์การประเมินผลสอบ/ผลงาน มีช่วงคะแนนดังนี้คือ (คะแนนเต็ม40คะแนน)

4.0 = 32-40 , 3.5 = 30-31 , 3.0 = 28-29 , 2.5 = 26-27

2.0 = 24-25 , 1.5 = 22-23 , 1.0 = 20-21 , 0.0 = 0-19
