

ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

1. รหัสวิชา พ 21102
2. จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 0.5
3. ชื่อวิชา พลศึกษา (ว่ายน้ำ)
4. ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1
5. กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ปีการศึกษา 2559
7. ชื่อผู้สอน อาจารย์ศิวนต์ ไหลประเสริฐ – นายรัฐคม นาคยา
8. เงื่อนไขรายวิชา -
9. สถานภาพของวิชา วิชาพื้นฐาน
10. จำนวนคาบ 1 คาบ / สัปดาห์
11. คำอธิบายรายวิชา

สามารถแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ที่ใช้ทักษะกลไกเป็นพื้นฐาน โดยการเล่นกีฬาว่ายน้ำ ที่ใช้ทักษะและกลไกพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมได้ สามารถนำทักษะเฉพาะตัวเบื้องต้นของกีฬาว่ายน้ำ มาบริหารร่างกาย และบำรุงรักษาสุขภาพ การเล่นด้วยความปลอดภัยและช่วยเหลือผู้อื่นได้ และสามารถนำหลักของว่ายน้ำไปพัฒนาทักษะกีฬาประเภทบุคคลและทีม ใช้ทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ออกกำลังกาย นันทนาการ เชื่อมโยงสัมพันธ์กับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน อธิบายความสำคัญของการเล่นว่ายน้ำ และนำไปใช้ออกกำลังกายจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี และปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น รวมทั้งรูปแบบวิธีการเล่นและแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ และรู้จักการทำงานเป็นทีม และยอมรับความสามารถและความกระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การปฏิบัติจริงและการแข่งขัน มีการบันทึกความคิดเห็นประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นในการปฏิบัติจริง

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจขั้นตอนในการเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย แสดงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน

12.รายละเอียดตัวชี้วัด

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัวเพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นกีฬาและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นกีฬาและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย

เคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของ
การกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการ

สร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุการใช้ยาเสพติดและความรุนแรง

13. หน่วยการเรียนรู้และสาระสำคัญต่อสัปดาห์
ว่ายน้ำ

สัปดาห์ ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	การจัดกิจกรรม การเรียนรู้	จำนวน คาบ
1	หน่วยที่ 1 - ปฐมนิเทศ , กฎ กติกากาการใ้สระว่ายน้ำ - ประวัติกีฬาว่ายน้ำ	ทราบกติกากาในการเข้าใช้สระ ว่ายน้ำ และประวัติความ เป็นมาของกีฬาว่ายน้ำ	อธิบาย/สาธิต / ปฏิบัติ	1
2 - 3	หน่วยที่ 2 - นันทนาการและ ความสำคัญของการว่ายน้ำ	การเล่นเกมทางน้ำและ หลักการสำคัญในการว่ายน้ำ	อธิบาย/สาธิต / ปฏิบัติ	1
4 - 5	หน่วยที่ 3 - ทำไมต้องว่ายน้ำ - ก่อนก้าวแรกของการว่ายน้ำ	หลักพื้นฐานของการว่ายน้ำ	อธิบาย/สาธิต / ปฏิบัติ	2
6 - 7	หน่วยที่ 4- การสร้าง ความคุ้นเคย - ทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำ	การหายใจ การดำน้ำ และ การเดินขณะอยู่ในน้ำ	อธิบาย/สาธิต / ปฏิบัติ	2
8	หน่วยที่ 5- การลอยตัวใน น้ำท่าต่างๆ	การลอยตัวในท่าแมงกะพรุน ปลาตาว	อธิบาย/สาธิต / ปฏิบัติ	2
9	หน่วยที่ 5 - การใช้ขากับแขน ในการว่ายน้ำ	ความสัมพันธ์ในการว่ายน้ำ แบบใช้โฟม	อธิบาย/สาธิต / ปฏิบัติ	3
10	หน่วยที่ 5 - การว่ายน้ำ ท่าทางต่าง ๆ	การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	อธิบาย/สาธิต / ปฏิบัติ	3
11	หน่วยที่ 6 - วิธีการช่วยเหลือ คนตกน้ำ	การช่วยเหลือคนตกน้ำ	อธิบาย/สาธิต / ปฏิบัติ	2
12	หน่วยที่ 6 - การกระโดดน้ำ	หลักวิธีการกระโดดน้ำ	อธิบาย/สาธิต / ปฏิบัติ	2

14. กระบวนการเรียนรู้

1. นักเรียนศึกษาค้นคว้าจากหัวข้อเรื่องที่ครูมอบหมาย
2. นักเรียนฟังคำอธิบาย และชมวิดีโอประกอบการสอน
3. นักเรียนดูการสาธิต และฝึกปฏิบัติ

15. การวัดผลและประเมินผล 80 : 20 (100 คะแนน)

- ก่อนกลางภาค 20 คะแนน
- กลางภาค 30 คะแนน
- หลังกลางภาค 30 คะแนน
- ปลายภาค 20 คะแนน

16. แหล่งการเรียนรู้

1. จากการฟังคำบรรยาย
2. ค้นคว้าเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต หนังสือและคู่มือต่าง ๆ
3. ห้องสมุดในโรงเรียน

.....

(ลงชื่อ)

(นายศิวนต์ ไหลประเสริฐ)

ผู้จัดทำ

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นางรัตนา สุกรณ์)

ความเห็นของรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานวิชาการ

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นางวชิราภรณ์ รัตนวงค์ไชย)

ความเห็นของรองผู้อำนวยการโรงเรียน

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นายจิณณาวัฒน์ โคมบัว)