



โครงการสอน
วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

โดย
นายเมธี ลาสุเร

แผนกสามัญสัมพันธ์
วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี



หลักสูตรรายวิชา

ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

รหัสวิชา 20000-1603 จำนวน 1 หน่วยกิต 2 คาบต่อสัปดาห์

หลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

จุดประสงค์รายวิชา

1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและเล่นกีฬา
2. สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายกีฬาไทยและกีฬาสากลโดยคำนึงถึงกฎติกมารายาท
3. มีเจตคติและพฤติกรรมลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในการดูแลและเล่นกีฬาตามกฎติกมารายาทและความปลอดภัย

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและเล่นกีฬา
2. พัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพตามหลักการและกระบวนการออกกำลังกาย
3. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทยกีฬาสากลตามกฎติกมาและมารายาทที่กำหนด
4. คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการและกระบวนการ
5. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาตามหลักการและกระบวนการ

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายกีฬาไทยและกีฬาสากลการทดสอบสมรรถภาพทางกายการคำนวณค่าดัชนีมวลกายหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาการมีน้ำใจนักกีฬาวินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬากฎติกมาและมารายาทในการดูแลและเล่นกีฬา

โครงการสอน หน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	จำนวน ชั่วโมง	สัปดาห์ที่
1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	4	1-2
2	หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	4	3-4
3	การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	4	5-6
4	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	4	7-8
	สอบกลางภาค	2	9
5	หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬาไทยและกีฬาสากล	14	10-17
	สอบปลายภาค	2	18
	รวม	36	

**ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของเนื้อหากับจุดประสงค์
รายวิชาสมรรถนะรายวิชาและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
รหัสวิชา 20000 – 1603 วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ 2-0-1**

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์รายวิชา		สมรรถนะรายวิชา		จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม													ลำดับความสำคัญ
					พุทธิพิสัย						จิตพิสัย	ทักษะพิสัย	รวม					
					ความจำ	ความเข้าใจ	ประยุกต์ใช้	การวิเคราะห์	การประเมิน	ความคิดสร้างสรรค์								
1	2	3	1	2	3	4	5	ความจำ	ความเข้าใจ	ประยุกต์ใช้	การวิเคราะห์	การประเมิน	ความคิดสร้างสรรค์	จิตพิสัย	ทักษะพิสัย	รวม		
1.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	√	√	√	√	√	-	-	-	2	2	2	2	2	1	4	4	19	2
2.หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	√	√	√	√	√	-	-	-	2	2	3	2	2	2	4	4	21	2
3.การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	√	√	√	√	-	-	-	√	3	3	3	2	2	1	4	4	22	1
4.การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	√	√	√	√	√	-	√	-	2	2	2	2	2	1	4	4	19	3
5.หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬาไทยและกีฬาสากล	√	√	√	√	√	√	-	-	2	2	2	2	2	1	4	4	19	1
รวม									11	11	12	10	10	6	20	20	100	
ลำดับความสำคัญ									2	2	2	3	4	3	1	1		

แบบฟอร์มโครงการการวัดผลและประเมินผล ของวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

ชื่อ นายเมธี ลาสุเร แผนกวิชา

วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603

โดยมีการวัดผลและประเมินผลดังนี้

1. จิตพิสัย	(20) คะแนน	
1.1 จิตพิสัย 1 รับผิดชอบ	5 คะแนน	
1.2 จิตพิสัย 2 ตรงต่อเวลา	5 คะแนน	
1.3 จิตพิสัย 3 มีระเบียบวินัย	5 คะแนน	
1.4 จิตพิสัย 4 ใฝ่รู้ใฝ่เรียน	5 คะแนน	
รวมคะแนนย่อย	20 คะแนน	
2. ใฝ่งาน	(10) คะแนน	
2.1 หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย	10 คะแนน	
2.2 การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย	10 คะแนน	
2.3 ขั้นตอนของการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	10 คะแนน	
2.4 หลักการรูปแบบของการออกกำลังกาย	10 คะแนน	
2.5 การมีน้ำใจนักกีฬา มารยาทในการดูและเล่นกีฬา	10 คะแนน	
รวมคะแนนย่อย	50 คะแนน	
3. ทดสอบ	(30) คะแนน	
3.1 ทดสอบ 1 ความรู้เกี่ยวกับพลศึกษา	10 คะแนน	
3.2 ทดสอบ 2 หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	10 คะแนน	
3.3 ทดสอบ 3 สมรรถภาพทางกาย	10 คะแนน	
3.4 ทดสอบ 4 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	10 คะแนน	
3.5 ทดสอบ 5 การออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอล	10 คะแนน	
3.6 ทดสอบ 6 การออกกำลังกายด้วยวอลเลย์บอล	10 คะแนน	
3.7 ทดสอบ 7 การออกกำลังกายด้วยกีฬาตะกร้อ	10 คะแนน	
3.8 ทดสอบ 8 การออกกำลังกายด้วยกีฬาบาสเกตบอล	10 คะแนน	
3.9 ทดสอบ 9 การออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตอง	10 คะแนน	
3.10 ทดสอบ 10 การออกกำลังกายด้วยกีฬามวยไทย	10 คะแนน	
รวมคะแนนย่อย	100 คะแนน	
4. กลางภาค	(20) คะแนน	
5. ปลายภาค	(20) คะแนน	
รวม	100 คะแนน	