



หลักสูตรรายวิชา

ชื่อวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

รหัสวิชา 20000-1603 จำนวน 1 หน่วยกิต 2 คาบต่อสัปดาห์

หลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

จุดประสงค์รายวิชา

1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและหลักการปฏิบัติตนในการดูแลและเล่นกีฬา
2. สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายกีฬาไทยและกีฬาสากลโดยคำนึงถึงกฎกติกา มารยาท
- 3 มีเจตคติและพฤติกรรมลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในการดูแลและเล่นกีฬาตามกฎกติกา มารยาทและความปลอดภัย

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและหลักการปฏิบัติในการดูแลและเล่นกีฬา
2. พัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพตามหลักการและกระบวนการออกกำลังกาย
3. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทยกีฬาสากลตามกฎกติกาและมารยาทที่กำหนด
4. คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการและกระบวนการ
5. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาตามหลักการและกระบวนการ

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายกีฬาไทยและกีฬาสากลการทดสอบสมรรถภาพทางกายการคำนวณค่าดัชนีมวลกายหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาการมีน้ำใจนักกีฬาวินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา กฎกติกาและมารยาทในการดูแลและเล่นกีฬา