

หลักสูตรรายวิชา

รหัสวิชา 20000-1603 วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

จำนวน 1 หน่วยกิต

ระดับชั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

ประเภทวิชาพาณิชยกรรม สาขาวิชาการบัญชี การตลาด

เวลาเรียน 2 คาบ-ชั่วโมง / สัปดาห์

รวม 36 คาบ-ชั่วโมง / ภาคเรียน

จุดประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาโอลิมปิก
2. เพื่อให้มีความสามารถในการเล่นทักษะเบื้องต้นต่างๆ
3. เพื่อให้มีความสามารถในการเล่นทีมได้อย่างถูกต้องและฉลาด
4. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกติกาในการเล่นกีฬาโอลิมปิก
5. เพื่อส่งเสริมในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์
6. เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้จักรู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
7. เพื่อส่งเสริมให้เป็นคนมีน้ำใจนักกีฬา
8. เพื่อก่อให้เกิดความสนุกสนาน และเพลิดเพลินในการเล่นกีฬาโอลิมปิก
9. เพื่อปลูกฝังนิสัยให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเล่นกีฬาโอลิมปิก

สมรรถนะรายวิชา

1. รู้และสนใจดูแลสุขภาพตนเอง โดยการออกกำลังกายเป็นประจำ
2. รู้วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
3. รู้จักการทำให้จิตใจเบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส
4. รู้วิธีการหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด
5. รู้หลักการเล่นกีฬาโอลิมปิกอย่างปลอดภัย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาโอลิมปิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

หน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับประวัติวอลเลย์บอล (สัปดาห์ที่ 1)

หน่วยที่ 2 ทักษะวอลเลย์บอล (สัปดาห์ที่ 2-14)

หน่วยที่ 3 กติกามารยาท (สัปดาห์ที่ 15)

หน่วยที่ 4 การเล่นเกม (สัปดาห์ที่ 16-17)

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

คะแนน 100 คะแนน คิดเป็น 100% แบ่งเป็น

คะแนนจิตพิสัย		10 คะแนน	คิดเป็น	10 %
คะแนนสอบย่อย	50	คะแนน	คิดเป็น	50 %
เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับประวัติวอลเลย์บอล	5	คะแนน	คิดเป็น	5 %
เรื่อง ทดสอบปฏิบัติ	50	คะแนน	คิดเป็น	50 %
เรื่อง กติกามารยาท	5	คะแนน	คิดเป็น	5 %
คะแนนสอบกลางภาค	15	คะแนน	คิดเป็น	15 %
เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับประวัติ	5	คะแนน	คิดเป็น	5 %
เรื่อง ทดสอบปฏิบัติ	5	คะแนน	คิดเป็น	5 %
เรื่อง กติกามารยาท	5	คะแนน	คิดเป็น	5 %
คะแนนสอบปลายภาค	15	คะแนน	คิดเป็น	15 %
เรื่อง การเล่นเกม	15	คะแนน	คิดเป็น	15 %