



โครงการสอน

มุ่งเน้นเสริมรสนะอาชีพและบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
และมุ่งเน้นพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะ 3 D
รายวิชา กีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ รหัสวิชา 3000-1603
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2546
ประเภทวิชาช่างอุตสาหกรรม, พาณิชยกรรม,
ปีการศึกษา 1/2558

แผนกวิชาสามัญ-สัมพันธ์

จัดทำโดย

ว่าที่ ร้อยโท อรรถพันธ์ พงษาพันธ์
ตำแหน่ง พนักงานราชการ (ครู)

วิทยาลัยเทคนิคพัทยา

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

แผนการสอนรายวิชากีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ รหัส 3000-1603 มีเนื้อหาตามจุดประสงค์ และคำอธิบายรายวิชา หลักสูตรที่ใช้ในระดับภาคนี้ยบตรีวิชาชีพชั้นสูง โดยยึดหลักตามหลักสูตรพหุศาสตร์ 2546 ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานในหมวดวิชาเลือก แผนการสอนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ แบ่งออกเป็น 6 หน่วยการเรียนรู้ เริ่มต้นด้วย หนึ่งโดยความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การบาดเจ็บจากการ เล่นกีฬา การใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ การจัดการแข่งขันกีฬา กฎกติกาและมารยาท เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ การทานอาหารที่มี ประโยชน์แก่ร่างกาย และสามารถนำไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้ และมีการปลูกฝังจิตสำนึกและธรรมาบรรณในการ ดำเนินชีวิตโดยบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะ 3D

ผู้จัดทำแผนการสอนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแผนการสอนฉบับนี้จะประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจและเฝ้าดูอำนาจ ประโยชน์ต่อการเรียนการสอน

ผู้จัดทำ

แผนการสอน/แผนการเรียนรู้รายวิชา

ชื่อรายวิชากีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ...รหัสวิชา...3000-1603....(ท-ป-น) 0-2-2 ...
ระดับชั้น...ปวศ...สาขาวิชา/กลุ่มวิชา/แผนกวิชา.....สามัญ-สามพันฉ.....
หน่วยกิต.....2.....จำนวนคาบรวม.....36.....คาบ
ทฤษฎี.....-.....คาบ/สัปดาห์ ปฏิบัติ.....2.....คาบ/สัปดาห์
ภาคเรียนที่.....1.....ปีการศึกษา.....2558.....

จุดประสงค์รายวิชา

- 1.เพื่อให้เข้าใจกฎ กติกา มารยาท ในการเป็นผู้เล่นและผู้เล่นกีฬาประเภทต่างๆ
- 2.เพื่อให้มีทักษะในการเลือกชนิดกีฬามาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย
- 3.เพื่อให้สามารถนำกีฬามาใช้พัฒนาบุคลิกภาพและเสริมสร้างภาวะการณเป็นผู้นำ
- 4.เพื่อให้มีเจตคติและทัศนียที่ดีในการพัฒนาสุขภาพ บุคลิกภาพ มีมารยาทและวินัย

มาตรฐานรายวิชา

- 1.เข้าใจกฎ กติกา มารยาท และหลักการเล่นกีฬาที่ตนเลือก
- 2.เล่นกีฬาที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง โดยคำนึงถึงหลักปฏิบัติในการเล่น กฎ กติกา มารยาท ประโยชน์และความปลอดภัย
- 3.พัฒนาบุคลิกภาพและภาวะการณเป็นผู้นำด้วยทักษะด้านกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับ กฎกติกา มารยาท รูปแบบและวิธีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ หลักและวิธีการเลือกกีฬาให้เหมาะสมกับศักยภาพของแต่ละบุคคล ข้อควรคำนึงถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้กับการเล่นกีฬาแต่ละประเภท หลักปฏิบัติในการเล่นกีฬาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย อารมณ์ และสังคม การนำทักษะด้านกีฬามาพัฒนาบุคลิกภาพและเสริมสร้างภาวะการณเป็นผู้นำ

สมรรถนะของรายวิชา

- 1.การเคารพกฎกติกาการเล่นกีฬา
- 2.บอกวิธีปฏิบัติต่อให้ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพตนเองด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ
- 3.สามารถบอกความหมายและความสำคัญสำคัญของการออกกำลังกาย

หน่วยการสอน / การเรียนรู้
ชื่อวิชา กีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ
รหัสประจำวิชา 3000 - 1603
จำนวน 2 คาบ / สัปดาห์
รวม 36 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	จำนวน คาบ
1	หน่วยความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2
2	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	2
3	การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	2
4	การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	2
5	การใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	2
6	การจัดการแข่งขันกีฬา กฎกติกาและมารยาท	2
7	กีฬาฟุตซอล	6
8	กีฬาวอลเลย์บอล	6
9	กีฬาบาสเกตบอล	6
10	กีฬาแบดมินตัน	6
	รวม	36

การวัดและประเมินผล

1. สอบปฏิบัติ	60	คะแนน
2. คุณธรรมจริยธรรม	20	คะแนน
3. สอบปลายภาคเรียน	20	คะแนน
รวม	100	คะแนน

โครงการวัดและประเมินผล

ลำดับที่	เรื่อง	วิธีการวัดผล	คะแนน	หมายเหตุ
2	หน่วยความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	สอบย่อย	6	
3	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ปฏิบัติโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ	6	
3	การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	"	6	
4	การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	"	6	
4	การใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและภาวะผู้นำ	"	6	
5	การจัดการแข่งขันกีฬา กฎกติกาและมารยาท	"	6	
7	กีฬาฟุตซอล	"	6	
10	กีฬาบอลเลย์บอล	"	6	
13	กีฬาบาสเกตบอล	"	6	
16	กีฬาแบดมินตัน	"	6	
17-18	สอบปลายภาค	ทฤษฎี + ปฏิบัติ	20	
	คุณธรรมจริยธรรม (จิตพิสัย)		20	