

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก การออกกำลังกายด้วยการบริหารกายแบบโยคะ การออกกำลังกายด้วยการถือจักรยาน และการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

โดยใช้กระบวนการทางพฤติกรรมเป็นเครื่องมือในการศึกษาเรียนรู้

ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีความตระหนักในการนำความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

ผลการเรียนรู้

1. อธิบาย วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และแสดงรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายในสถานการณ์ที่แตกต่างกันอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาในเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
2. อธิบาย วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และแสดงรูปแบบของทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น รูปแบบของการจัดทำทางที่ถูกสุขลักษณะอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
3. อธิบายความหมาย ความสำคัญ หลักปฏิบัติ และแสดงวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
4. อธิบาย วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และแสดงรูปแบบการจัดทำทางเบื้องต้นในกิจกรรมกายบริหาร อย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
5. อธิบายความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ หลักปฏิบัติ และวิเคราะห์เปรียบเทียบรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
6. อธิบายความหมาย ประวัติความเป็นมา คุณค่า ประเภท หลักปฏิบัติ และการแสดงรูปแบบ การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
7. อธิบายความหมาย ประวัติความเป็นมา คุณค่า ประเภท และการแสดงรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการบริหารกายแบบโยคะอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

8. อธิบายเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา คุณค่า ลักษณะ หลักการ และการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการถีบจักรยานอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
9. อธิบายเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา คุณค่า ข้อปฏิบัติก่อนว่ายน้ำ และการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาและการปฏิบัติกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้