

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กรีฑา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกรีฑา การดูแลรักษาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกรีฑา เกมนำ้าไปสู่การฝึกทักษะกรีฑาประเภทลู่และลาน ทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลู่ รวมทั้งทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลาน

โดยใช้กระบวนการทางพฤติกรรม ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการบำรุงรักษาสุขภาพ ป้องกันและดูแลรักษาการบาดเจ็บที่เกิดจากกิจกรรมกรีฑา และสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งการออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬากรีฑาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยในการเล่นกีฬา

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ไฟเรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกรีฑาได้อย่างถูกต้องและแสดงความเป็นผู้มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬาได้อย่างเหมาะสม ระบุกติกาการเล่นกรีฑาพอลังเขป รวมทั้งตระหนักรถึงความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกรีฑา
2. อธิบายความสำคัญของการบำรุงรักษาสุขภาพ หลักการป้องกันและดูแลรักษาการบาดเจ็บที่เกิดจากกิจกรรมกรีฑา และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งร่วมกันทดสอบ สมรรถภาพทางกายกับผู้อื่นด้วยความมีระเบียบวินัยและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงอย่างเคร่งครัด
3. อธิบายความหมายของเกมและเกมนำ้า ประเภทของเกม และคุณค่าของเกมนำ้า ร่วมทั้งเข้าร่วมเล่นเกมนำ้าไปสู่การฝึกทักษะกรีฑาประเภทลู่และลานโดยยึดหลักปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการเล่นเกม
4. อธิบายและแสดงวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะและเทคนิคการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด การวิ่งระยะกลาง และการวิ่งข้ามรัวได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกหัดทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลู่ด้วยความสนุก
5. อธิบายและแสดงวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะและเทคนิคการกระโดดสูง การวิ่งกระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก การขวางจักร และการฟุ่งเหล่นได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกหัดทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลานด้วยความสนุก

รวมทั้งหมด 5 ผลการเรียนรู้

