

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กรีฑา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกรีฑา การดูแลรักษาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกรีฑา เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกรีฑาประเภทลู่และลาน ทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลู่ รวมทั้งทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลาน

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการบำรุงรักษาสุขภาพ ป้องกันและดูแลรักษาการบาดเจ็บที่เกิดจากกิจกรรมกรีฑา และสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งการออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬากีฬาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยในการเล่นกีฬา

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกรีฑาได้อย่างถูกต้องและแสดงความเป็นผู้มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬาได้อย่างเหมาะสม ระบุกติกากรีฑาพอสังเขป รวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกรีฑา
2. อธิบายความสำคัญของการบำรุงรักษาสุขภาพ หลักการป้องกันและดูแลรักษาการบาดเจ็บที่เกิดจากกิจกรรมกรีฑา และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งร่วมกันทดสอบสมรรถภาพทางกายกับผู้อื่นด้วยความมีระเบียบวินัยและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงอย่างเคร่งครัด
3. อธิบายความหมายของเกมและเกมนำ ประเภทของเกม และคุณค่าของเกมนำ รวมทั้งเข้าร่วมเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกรีฑาประเภทลู่และลานโดยยึดหลักปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการเล่นเกม
4. อธิบายและแสดงวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะและเทคนิคการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด การวิ่งระยะกลาง และการวิ่งข้ามรั้วได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกหัดทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลู่ด้วยความสนใจ
5. อธิบายและแสดงวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะและเทคนิคการกระโดดสูง การวิ่งกระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก การขว้างจักร และการพุ่งแหลนได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกหัดทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลานด้วยความสนใจ

รวมทั้งหมด 5 ผลการเรียนรู้

