

## กำหนดการสอน (Course Outline)

รหัสวิชา พ 22104

ชื่อ วิชา พลศึกษา พื้นฐาน (กรีฑา)

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 0.5 หน่วย

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ปีการศึกษา 2558 ภาคเรียนที่ 2

สอนโดย นายธีระ เล้ารัตนอารีย์

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียนและปลายภาค 80 / 20

### ตัวชี้วัด

1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต (พ 3.2 ม.2/1)
2. เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง(พ 3/2 ม.2/2)
3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา ที่เลือก ( พ 3.2 ม.2/3)
4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม (พ 3.2 ม.2/4)
5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น ( พ 3.2 ม.2/5)

ตารางกำหนดการสอน รายวิชา พลศึกษา พื้นฐาน(กรีฑา) รหัสวิชา พ 22104

หน่วย ที่	เนื้อหา	จำนวน คาบ	การวัดและ การประเมินผล	ข้อตกลง/ ภาระงาน
1	<b>ปฐมนิเทศ</b> - ข้อตกลงในการเรียน การวัดและ ประเมินผล - ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ ของ <b>กรีฑา</b> (พ 3.2 ม.2/2 ) - การทดสอบ <b>สมรรถภาพทางกาย</b>	2	ทำรายงานประวัติความเป็นมาและ ประโยชน์ของกรีฑา ( 5 คะแนน)	- รายงาน
2	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ <b>กรีฑา</b> (พ 3.2ม.2/2 )	1	ความรู้ทั่วไปของกรีฑา (5 คะแนน)	- รายงาน
3	<b>กรีฑาประเภทลู่</b> - การวิ่งระยะสั้น (พ 3.2ม.2/1) - การวิ่งระยะกลาง (พ 3.2 ม.2/3) - การวิ่งระยะไกล (พ 3.2 ม.2/3) - การวิ่งผลัด	5	ปฏิบัติ ทักษะ ( 20 คะแนน)	ทดสอบทักษะ
4	การวิ่งผลัด (พ 3.2 ม.2/4)	2	ปฏิบัติ ทักษะ ( 10 คะแนน)	ทดสอบทักษะ
5.	<b>กรีฑา ประเภทลาน</b> - ทุ่มน้ำหนัก ( พ 3.2 ม.2/4) - ขว้างจักร ( พ 3.2 ม.2/4) - พุ่งแหลน( พ 3.2 ม.2/4) - กระโดดสูง( พ 3.2 ม.2/4) - กระโดดไกล( พ 3.2 ม.2/4)	4	ปฏิบัติ ทักษะ ( 30 คะแนน)	ทดสอบทักษะ
6.	การแข่งขันกรีฑา (พ 3.2 ม.2/5)	2	การแข่งขัน ( 10 คะแนน)	
คะแนนเก็บ				80 คะแนน
คะแนนสอบปลายภาค				20 คะแนน
รวมทั้งหมด (20 ชั่วโมง)				100 คะแนน

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ความเห็นของวิชาการ.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ความเห็นของผู้อำนวยการ  เห็นชอบ  ไม่เห็นชอบ

ลงชื่อ.....

(นายไพยม จันทร์น้อย)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนศรีบุญยานนท์