

หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา 20202

เซปักตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา วิเคราะห์ นำผลการปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬา มาศึกษาเปรียบเทียบ มีทักษะทางการเคลื่อนไหวการบริหารกาย อบอุ่นร่างกาย ยืด คลาย กล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่น เซปักตะกร้อ เรียนรู้ ทักษะการเตะข้างด้านใน หลังเท้า โหม่ง เข่า อีกทั้งการพักลูก ด้วย เท้า เข่า ศีรษะ การเตะโต้คู่ การเสิร์ฟตะกร้อด้วยข้างด้านใน หลังเท้า ตลอดทั้งมีความรู้ของกีฬาเซปักตะกร้อ การเล่นเป็นทีมที่ต้องทำตามกฎ การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เคารพสิทธิของผู้อื่น ตลอดจนตัดสินเกมการแข่งขันได้อีกทั้งเป็นผู้ชมที่ดีและเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน

โดยใช้กระบวนการ ทักษะวิธีการทางพลศึกษา การแสวงหาความรู้ การสืบค้นการใช้ทักษะการอบอุ่นร่างกาย การสาธิต การอธิบาย การฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม เป็นรายบุคคลการสรุปให้เกิดความเข้าใจ นำมาแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและก่อให้เกิดความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ มีความสามัคคี รวมทั้งมีจิตอันเป็นสาธารณะ อันจะนำมาสู่ค่านิยมที่ดีงาม มีคุณธรรมจริยธรรมที่เหมาะสม

ผลการเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจของกีฬาเซปักตะกร้อและปฏิบัติทักษะทางการเคลื่อนไหวการบริหารกาย อบอุ่นร่างกาย ยืด คลาย กล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่นเซปักตะกร้อ เรียนรู้ทักษะการเตะข้างด้านใน หลังเท้า โหม่ง เข่า อีกทั้งการพักลูก ด้วย เท้า เข่า ศีรษะ การเตะโต้คู่ การเสิร์ฟตะกร้อด้วยข้างด้านใน หลังเท้า การเล่นเป็นทีมที่ต้องทำตามกฎ การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ตลอดจนสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงพร้อมทั้งอธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เป็นผลจากการเล่นกีฬา

กำหนดการสอน

รหัสวิชา 20202 เซปักตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ชั่วโมงที่	หน่วยที่/ชื่อหน่วย	รายการสอน	การวัดผล	คะแนน
1-2	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปของเซปักตะกร้อ	- ประวัติและประโยชน์ของเซปัก ตะกร้อ - การเลือก การดูแลอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก	ใบความรู้, ใบงาน	20
3 - 6	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สมรรถภาพทางกายและ ทักษะทางการเคลื่อนไหวการ บริหารกาย อบอุ่นร่างกาย ยืด คลาย	- การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กาย - บริหารกาย อบอุ่นร่างกาย ยืด คลายกล้ามเนื้อก่อนและหลัง การเล่นเซปักตะกร้อ	แบบสังเกต และฝึกปฏิบัติ	20
		สอบกลางภาค		
7 - 29	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะพื้นฐานเซปักตะกร้อ	- ทักษะพื้นฐานเซปักตะกร้อ - ทักษะการเตะข้างด้านใน หลัง เท้า โหม่ง เข่า - การพักลูก ด้วย เท้า เข่า ศีรษะ - การเตะโต้คู่	แบบสังเกต และฝึกปฏิบัติ	20
30 - 40	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กฎกติกา	- กฎกติกา	แบบสังเกต และฝึกปฏิบัติ	20
สอบกลางภาค / กลางปี				10
สอบปลายภาค / ปลายปี				10
รวม				100

ภาระงานที่ใช้ตัดสิน

ที่	ภาระงาน/ชิ้นงาน	ประเภท	กำหนดส่ง	หมายเหตุ
1	-	-		

เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน

อัตราส่วนคะแนน 100 คะแนน			
คะแนนก่อนกลางภาค คะแนน		คะแนนหลังกลางภาค คะแนน	
คะแนนเก็บสะสม	คะแนนสอบกลางภาค	คะแนนเก็บสะสม	คะแนนสอบปลายภาค
40	10	40	10

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (คะแนนเต็มข้อละ 3 คะแนน)

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1. รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ | <input checked="" type="checkbox"/> 2. ซื่อสัตย์สุจริต |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3. มีวินัย | <input checked="" type="checkbox"/> 4. ใฝ่เรียนรู้ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5. อยู่อย่างพอเพียง | <input checked="" type="checkbox"/> 6. มุ่งมั่นในการทำงาน |
| <input checked="" type="checkbox"/> 7. รักความเป็นไทย | <input checked="" type="checkbox"/> 8. มีจิตสาธารณะ |

การอ่านคิดวิเคราะห์ และเขียน(คะแนนเต็มข้อละ 3 คะแนน)

- 1. สามารถอ่านเพื่อการศึกษา ค้นคว้า เพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- 2. สามารถจับประเด็นสำคัญ ลำดับเหตุการณ์จากการอ่านสื่อที่มีความซับซ้อน
- 3. สามารถวิเคราะห์สิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารกับผู้อ่าน และสามารถวิพากษ์ให้ข้อเสนอแนะในแง่มุม

ต่าง ๆ

- 4. สามารถประเมินความน่าเชื่อถือ คุณค่า แนวคิดที่ได้จากสิ่งที่อ่านอย่างหลากหลาย
- 5. สามารถเขียนแสดงความคิดเห็นโต้แย้ง สรุป โดยมีข้อมูลอธิบายสนับสนุนอย่างเพียงพอและ

สมเหตุสมผล