คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2563

รหัสวิชา พ23104 รายวิชาพลศึกษาพื้นฐาน5

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

**สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา**

**ตัวชี้วัด :**

พ 3.1 ม.3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ1ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม.3/2 นำหลักการความรุ้และทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกม

และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.1 ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย1กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผล

การเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

**มาตรฐาน พ 3.2: รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ**

**มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกามีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม**

**ในสุนทรียภาพของการกีฬา**

**ตัวชี้วัด :**

พ 3.2 ม.3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม.3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลัการจากการเล่นไป

พัฒนา คุณภาพชีวิต

พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้

ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม

พ 3.2 ม.3/4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสม

กับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

พ 3.2 ม.3/5 เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและ

การเล่นกีฬาเป็นประจำ

## คำอธิบายสาระการเรียนรู้

การออกกำลังกานด้วยวิธีที่ชอบ เช่นฝึกกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารการออกกำลังกาย

จากการทำงานในชีวิตประจำวัน การเล่นกีฬาประเภททีม การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาการวางแผนการกำหนดกิจกรรมและการออกำลังกาย

อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น

และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**โดยใช้** กระบวนความรู้ความเข้าใจ กระบวนการสร้างทักษะการปฏิบัติ กระบวนการการแก้ปัญหา

กระบวนการตัดสินใจ กระบวนการสร้างค่านิยม

**เพื่อ**ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**พร้อมทั้ง**มีความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้