คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2562

รหัสวิชา พ30103 รายวิชา พลศึกษาพื้นฐาน 3

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

**สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1** เข้าใจธรรมชาติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด**

1.พ.1.1 ม.4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบ

อวัยวะต่างๆ

2.พ.2.1 ม.4-6/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและ

บุคคลในครอบครัว

**สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว**

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1** เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะใน การดำเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด**

3.พ.2.1 ม.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้งและการแก้ปัญหาเรื่อง

เพศและครอบครัว

**สาระที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ** **4.1** เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ

การป้องกันโรค และสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด**

4.พ.4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

**สาระที่** **4 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล**

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ** **3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด**

5.พ.3.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา

6.พ.3.1 ม.4-6/2 ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและ

สังคม

7.พ.3.1 ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล ประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด

8.พ.3.1 ม.4-6/4 แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

9.พ.3.2 ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไป

ปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองละสังคม

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ** **3.2** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณใน

การแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

**ตัวชี้วัด**

10.พ.3.2 ม.4-6/1 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้

ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึง

ผลที่เกิดต่อสังคม

11.พ.3.2 ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีในระหว่างการเล่น การ

แข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติ และใช้ในชีวิต

ประจำวันอย่างต่อเนื่อง

12.พ.3.2 ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วย

ความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

13.พ.3.2 ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ

ความงามของการกีฬา

**คำอธิบายสาระการเรียนรู้**

ศึกษาความรู้ การเล่นกีฬาประเภททีม การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาตามชนิดและประเภทต่าง ๆ หลักการรุก การป้องกัน และการให้ความร่วมมือในการเล่น และการแข่งขันกีฬา สิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีในระหว่างการเล่น และการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น ความรับผิดชอบระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และการเล่นกีฬาเป็นทีม การออกกำลังกายทดสอบสมรรถภาพร่างกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม รวมทั้งการยอมรับ และการเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ การเลือกเล่นกีฬา และการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของสถานที่ และท้องถิ่น เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล ตะกร้อ เป็นต้น

การปฏิบัติตนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน

โดยใช้ทักษะ**การคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ ความยืดหยุ่นและการปรับตัว การริเริ่มสร้างสรรค์และการเป็นตัวของตัวเอง ทักษะสังคม และสังคมข้ามวัฒนธรรม ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต และความรับผิดชอบเชื่อถือได้**

เพื่อให้เกิด**ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการแก้ปัญหาและความสามารถในการใช้เทคโนโลยี**

พร้อมทั้งมีความ**รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ มีความเป็นสุภาพบุรุษอัสสัมชัญ**