



รายละเอียดการปฐมนิเทศรายวิชา

ภาคเรียนที่ 1/2567

ชื่อครูผู้สอน นางเกษร ครองยุทธ

1. รายละเอียดวิชา

1.1 ชื่อรายวิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 20000-1603 จำนวน 1 หน่วยกิต
เวลาเรียน 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ เวลาเรียนทั้งสิ้น 36 ชม./ภาคเรียน

1.2 จุดประสงค์รายวิชา

1. เข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพ ขั้นพื้นฐาน (CPR)
2. พัฒนาสุขภาพ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว การปฐมพยาบาลจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)
3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีในการพัฒนาสุขภาพ มีวินัย ทำงานเป็นทีม ซื่อสัตย์ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
4. สามารถประยุกต์ใช้หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

1.3 สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ศิลปะการป้องกันตัว การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 3 การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ตามหลักการ และกระบวนการ
2. คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการ
3. พัฒนาสุขภาพ บุคลิกภาพ ด้วยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัวตามกระบวนการ
4. ปฏิบัติปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ตามกระบวนการ
5. ประยุกต์ใช้หลักการออกกำลังกายในการพัฒนาบุคลิกภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน

1.4 คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพการออกกำลังกายกีฬาไทย กีฬาสากล ศิลปะการป้องกันตัว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลจากบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR)

2. แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

2.1 ชื่อหนังสือ

หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

2.2 ชื่อ Web Site

<https://www.youtube.com/watch?v=Lw35abYCD9M>

2.3 อื่น ๆ

.....

.....

.....

3. สื่อการสอน

3.1 หนังสือพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

3.2 ใบความรู้/ใบงาน

4. เกณฑ์การวัดผลประเมินผล

ทดสอบ	30 คะแนน	แฟ้มสะสมงาน	10 คะแนน	ลักษณะนิสัย	20 คะแนน
ภาระงาน	40 คะแนน	รวมทั้งสิ้น	100 คะแนน		

ลงชื่อ ครูผู้สอน

(นางเกษร ครองยุทธ)

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(นางสาวคัมภีร์พรรณ ช่วยวงศ์ญาติ)

หัวหน้างานวัดผลประเมินผล

ลงชื่อ..... ผู้ตรวจ

(นางยุพาวดี ศิริปรีดิ์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ