



วิชาเลือกเสรี : กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

พ23261 เรียนรู้วิทยาศาสตร์การกีฬา (Learn sports science)

มัธยมศึกษาปีที่ 3

1.0 หน่วยกิต 2 คาบ/สัปดาห์/ภาค

ลักษณะวิชา

ศึกษาหลักการความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย จิตวิทยาการออกกำลังกาย ชีวกลศาสตร์การกีฬา กีฬากับการแพทย์ โภชนศาสตร์การกีฬา การเป็นผู้ฝึกกีฬาและกิจกรรมกีฬา ที่นำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ในกีฬาต่างๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหว นำไปสู่การออกกำลังกายจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การเป็นผู้ฝึกปฏิบัติ เข้าใจในรูปแบบการฝึกและการแข่งขัน วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมและกีฬาให้ปลอดภัย มีความแตกต่าง ความสามารถ ความเชื่อมั่นระหว่างตนเองกับผู้อื่น เห็นคุณค่าของกิจกรรมพื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬาและสมรรถภาพทางกาย ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานด้านกีฬา สามารถนำเอาความรู้ที่ได้จากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและออกแบบหรือให้คำแนะนำได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมการแข่งขันกีฬา เกม การค้นคว้า และการนำเสนอผลงานเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

การวัดและการประเมินผล

ประเมินจากการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย การตอบคำถาม การทำรายงาน และนำเสนอ