



โครงการสอน (Course Outline)

| | | |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| รายวิชา | พ30219 กีฬาพัฒนาสมอง | สถานภาพรายวิชา เพิ่มเติม |
| จำนวนเวลา | 2 คาบ/สัปดาห์ (40 ชั่วโมง/ภาคเรียน) | จำนวน 1 หน่วยกิต |
| ระดับชั้น | มัธยมศึกษาปีที่ 4 | ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 |
| กลุ่มสาระฯ | สุขศึกษาและพลศึกษา | โรงเรียน สามเสนวิทยาลัย |
| ผู้สอน | นางฐานัชชา กัญญาเงิน | |

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาพัฒนาสมอง กีฬาเทบอล ใช้กระบวนการสาธิต ฝึกปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม และกิจกรรม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถฝึกปฏิบัติริยารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว หลักการฝึกพัฒนาความเร็วที่สำคัญสำหรับนักกีฬา ตลอดจนการคิด การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ฝึกการกระตุ้นการทำงานของสมองหรือระบบประสาทที่ทำหน้าที่ในการรับรู้ข้อมูล เพื่อส่งไปยังสมองส่วนกลางวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูล อ่าน คติวิเคราะห์ ปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

2. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

1. อ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
2. มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่สถานศึกษากำหนด
3. อธิบายความรู้เรื่องการพัฒนาทักษะกับสมอง และความรู้ทั่วไปของกีฬาเทบอล
4. ฝึกปฏิบัติปฏิบัติริยารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว
5. วิเคราะห์หลักการฝึกพัฒนาความเร็วที่สำคัญสำหรับนักกีฬา ตลอดจนการคิด การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
6. เห็นความสำคัญการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

3. สาระการเรียนรู้และโครงการสอนระยะยาว

| สัปดาห์ที่ | หน่วยการเรียนรู้ | หัวเรื่อง | จำนวนคาบ |
|------------|------------------|---|----------|
| 1 | ปฐมนิเทศ | <ul style="list-style-type: none"> แนะนำรายวิชา ชี้แจงเนื้อหาและเกณฑ์ประเมินผล | 2 |

| | | | |
|------------|---|---|-----------------------|
| 2-3 | 1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความรู้เรื่องการพัฒนา กีฬา กับ สมอง | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ความหมาย ประโยชน์ ความสำคัญของกีฬาพัฒนาสมอง ▪ ประเภทของกีฬาพัฒนาสมอง ▪ กระบวนการพัฒนากีฬา กับ สมอง ▪ ประวัติ และความเป็นมาของกีฬาเทบอล ▪ ประโยชน์ของกีฬาเทบอล | 4 |
| 4-9 | 2. ปฏิบัติการรับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ระบบประสาทอัตโนมัติ ▪ การทรงตัว ▪ การออกกำลังกายแบบก้าวตามตาราง ▪ จั๊กกิ้งบอล ▪ เทบอล | 1 1 2 4 4 |
| 11-15 | 3. หลักการฝึกพัฒนาความเร็วที่สำคัญสำหรับนักกีฬา ตลอดจน การคิด การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ปัจจัยและอิทธิพล ▪ หลักและวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้าง | 10 |
| 16-17 | 4. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย | <ul style="list-style-type: none"> ▪ แผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก | 4 |
| 10 | ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบกลางภาคเรียน | | 2 |
| 18-19 | สอบเก็บคะแนน | | 4 |
| 20 | ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบปลายภาคเรียน | | 2 |
| รวม | | | 40 |

4. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- การบรรยาย การอภิปรายและสาธิต
- การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- การศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ เช่น ฐานข้อมูลออนไลน์
- การฝึกปฏิบัติ

5. สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- เอกสารประกอบการเรียนวิชา พ30219 กีฬาพัฒนาสมอง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ใบความรู้ / แบบฝึกหัด) โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565
- สื่อ ภาพถ่าย วิดีโอ

- ชุดกิจกรรม เช่น เกม และการอภิปรายกลุ่มย่อย

แหล่งการเรียนรู้

- สนามกีฬาโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
- Facebook : นวัตกรรมกีฬาพัฒนาสมองสู่พหุปัญญา
- Facebook : สมาคมกีฬาเทบอล Thai Gateball Union
- Youtube

6. ภาระงาน

| ที่ | ภาระงานที่มอบหมาย | คะแนน | กำหนดส่ง | ประเภทของงาน | | ตัวชี้วัด |
|-----|--|-------|-------------------------------|--------------|-------|-----------|
| | | | | เดี่ยว | กลุ่ม | |
| 1 | แบบฝึก, ใบงาน | 20 | สัปดาห์ ก่อนสอบ 2 ครั้ง | ✓ | | |
| 2 | แบบวิเคราะห์และประเมิน สมรรถภาพทางกาย | 10 | กรกฎาคม 2565 | ✓ | | |
| 3 | ทักษะการเล่นจ๊อคกิ้งบอล เทบอล | 20 | กันยายน 2565 | ✓ | ✓ | |

7. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- อัตราส่วนของคะแนนระหว่างภาค : คะแนนปลายภาค 80 : 20
- อัตราส่วนของคะแนนความรู้ (K) ทักษะ (P) และคุณลักษณะ (A) 40 : 40 : 20

| รหัสตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้ SGS | ก่อนกลางภาค | | กลางภาค | หลังกลางภาค | | | | ปลายภาค |
|--------------------------------------|-------------|-------|---------|-------------|--------|--------|--------|---------|
| | ข้อ 1 | ข้อ 2 | | ข้อ 10 | ข้อ 11 | ข้อ 12 | ข้อ 13 | |
| 1. อ่าน คติวิเคราะห์ เขียน | | | | 10 | | | | |
| 2. คุณลักษณะพึงประสงค์ | | | | | 10 | | | |
| 3. ข้อ 3 | 10 | | 10 | | | | | |
| 4. ข้อ 4 | | 10 | 10 | | | | | |
| 5. ข้อ 5 | | | | | | 15 | | 15 |
| 6. ข้อ 6 | | | | | | | 5 | 5 |
| รวม | 20 | | 20 | 40 | | | | 20 |

