



## โครงการสอน (Course Outline)

<b>รายวิชา</b>	พ30243 กระโดดเชือกต้านโรคหัวใจ	<b>สถานภาพรายวิชา</b> เพิ่มเติม
<b>จำนวนเวลา</b>	2 คาบ/สัปดาห์ (40 ชั่วโมง/ภาคเรียน)	<b>จำนวน</b> 1 หน่วยกิต
<b>ระดับชั้น</b>	มัธยมศึกษาปีที่ 5	<b>ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา</b> 2565
<b>กลุ่มสาระฯ</b>	สุขศึกษาและพลศึกษา	<b>โรงเรียน</b> สามเสนวิทยาลัย
<b>ผู้สอน</b>	นางฐานัชชา กัญญาเงิน	

### 1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการกระโดดเชือกแบบโรปสคิปปีง การเตรียมตัวก่อนเล่นกระโดดเชือก ใช้กระบวนการสาธิต ฝึกปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม และกิจกรรม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐานแบบโรปสคิปปีง ทักษะการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปสคิปปีงประเภทเดี่ยว ทักษะการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปสคิปปีงแบบเล่นร่วมกับผู้อื่น อ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

### 2. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

1. อ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
2. มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่สถานศึกษากำหนด
3. อธิบายการเตรียมตัวก่อนเล่นกระโดดเชือกและทักษะพื้นฐานแบบโรปสคิปปีง
4. สาธิตและปฏิบัติทักษะการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปสคิปปีงประเภทเดี่ยว
5. สาธิตและปฏิบัติทักษะการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปสคิปปีงแบบเล่นร่วมกับผู้อื่น
6. เห็นคุณค่าการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อการกระโดดเชือก

### 3. สาระการเรียนรู้และโครงการสอนระยะยาว

สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวเรื่อง	จำนวนคาบ
1	ปฐมนิเทศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>แนะนำรายวิชา ชี้แจงเนื้อหาและเกณฑ์ประเมินผล</li> </ul>	2
2	1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกระโดดเชือกแบบโรปสคิปปีง (Rope Skipping)</li> </ul>	2

	กระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง	คืออะไร <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ความเป็นมาของการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง</li> <li>▪ ความเป็นมาของการเล่นกระโดดเชือกในประเทศไทย</li> <li>▪ ประโยชน์ของการฝึกเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง</li> </ul>	
3-4	2. การเตรียมตัวก่อนเล่นกระโดดเชือกและทักษะพื้นฐานแบบโรปคิปปี้ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ อุปกรณ์และสถานที่สำหรับการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง</li> <li>▪ คำแนะนำสำหรับการเลือกความยาวของเชือกกระโดดให้เหมาะสมกับการฝึก</li> <li>▪ ประเภทของเชือกที่ใช้ในการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง</li> <li>▪ หลักความปลอดภัยในการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง</li> <li>▪ หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง</li> <li>▪ ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง</li> <li>▪ คำแนะนำการเรียนรู้จังหวะการกระโดดได้ยาก</li> <li>▪ ประเภทของการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง</li> <li>▪ การเรียกชื่อทักษะกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้ง</li> <li>▪ การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)</li> <li>▪ การคลายอุ่นร่างกายหรือคูลดาวน์ (Cool-down)</li> </ul>	4
5-9	3. ทักษะการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้งประเภทเดี่ยว	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ข้อแนะนำการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้งประเภทเดี่ยว (ขั้นพื้นฐาน)</li> <li>▪ ทักษะการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้งประเภทเดี่ยว (ขั้นพื้นฐาน)</li> </ul>	10
11-15	4. ทักษะการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้งแบบเล่นร่วมกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ข้อแนะนำการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้งประเภทเล่นร่วมกับผู้อื่น (ขั้นพื้นฐาน)</li> <li>▪ ทักษะการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปี้งประเภทเล่นร่วมกับผู้อื่น (ขั้นพื้นฐาน)</li> </ul>	10
16-17	5. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อการกระโดดเชือก	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ แผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก</li> </ul>	4
10	ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบกลางภาคเรียน		2
18-19	สอบเก็บคะแนน		4
20	ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบปลายภาคเรียน		2
	รวม		40

#### 4. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- การบรรยายและอภิปราย
- การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- การศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ เช่น ฐานข้อมูลออนไลน์
- การฝึกปฏิบัติ

#### 5. สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

##### สื่อการเรียนรู้

▪ เอกสารประกอบการเรียนวิชา พ30243 กระโดดเชือกต้านโรคหัวใจ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ใบความรู้ / แบบฝึกหัด) โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

- สื่อ ภาพถ่าย วิดีโอ
- ชุดกิจกรรม เช่น เกม และการอภิปรายกลุ่มย่อย

##### แหล่งการเรียนรู้

- สนามกีฬาโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
- สมาคมกีฬาจัมพ์โรปไทย (Thai Jump Rope Sport Association)  
Facebook : Thai Jump Rope
- มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ <http://www.thaiheartfound.org/>

#### 6. ภาระงาน

ที่	ภาระงานที่มอบหมาย	คะแนน	กำหนดส่ง	ประเภทของงาน		ตัวชี้วัด
				เดี่ยว	กลุ่ม	
1	แบบฝึก, ใบงาน	20	สัปดาห์ก่อนสอบ 2 ครั้ง	✓		
2	แบบวิเคราะห์และประเมินสมรรถภาพทางกาย	10	กรกฎาคม 2565	✓		
3	ทักษะการเล่นกระโดดเชือกแบบโรปคิปปิง	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. ข้อ3	10		10					
4. ข้อ4		10	10					
5. ข้อ5						15		15
6. ข้อ6							5	5
รวม	20		20	40				20

\*คุณลักษณะ ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน การทำงานด้วยตนเอง ความตั้งใจในการทำงาน เวลาเรียน มารยาทและปฏิสัมพันธ์ ความมีน้ำใจ ช่วยเหลือครูและกิจกรรมของโรงเรียน