



โรงเรียนราชบุรีรัตนุเคราะห์
RATCHABORIKANUKROH SCHOOL



รายวิชา สมรรถภาพทางกาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาใน กิจกรรม การออกกำลังกาย การ เล่นกีฬา รูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหนา การฝึกปฏิบัติ มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย ด้านต่างๆ สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง เข้าใจถึงหลักการในการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ และสามารถส่งเสริมสุขภาพทางกาย ให้กับตนเอง และสังคม รวมไปถึงการ ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะสมรรถภาพทางกายและพัฒนาตนเองเข้าสู่อาชีพตามเป้าหมาย เห็นคุณค่าของกิจกรรม พลศึกษา การสร้าง เสริมสุขภาพ หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะสมรรถภาพทางกายและจิต มี ระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และสามารถนำไปใช้ในชีวิิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย ด้านต่างๆ
2. สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆได้อย่างถูกวิธี
3. เข้าใจถึงหลักการในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ
4. สามารถส่งเสริมสุขภาพทางกาย เพื่อพัฒนาตนเอง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

5. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ
6. หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆตามชนิดและประเภทของกีฬา
7. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจเป็นประจำสม่ำเสมอ
8. เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี



แนวทางการเตรียมความพร้อมสู่อาชีพ
ทหาร ตำรวจ
ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตัวเอง