

โครงสร้างรายวิชากรีฑา

พ ๒๑๑๐๔ พลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง คะแนนเต็ม ๑๐๐

คะแนน

หน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	พ๓.๑ ม๑/๑ พ๓.๑ ม๑/๓	- ประวัติและพัฒนากีฬา กรีฑา - ประโยชน์ของการเล่นกีฬา กรีฑา - มารยาทของผู้เล่นและผู้ชม กีฬากรีฑา	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับ กีฬากรีฑา	๒	๑๐
๒	พ๓.๒ ม๑/ ๒ พ๔.๑ ม๑/๓	- สถานที่และอุปกรณ์กีฬา กรีฑา -การอบอุ่นร่างกายเพื่อ การฝึกกีฬากรีฑา -การ เสริมสร้างสมรรถภาพ	- สถานที่ อุปกรณ์ -การส ร้างสมรรถภาพ	๒	๑๐
๓	พ๓.๑ ม๑/๑ พ๓.๒ ม๑/๕	การทรงตัวการเคลื่อนที่ การเข้าที่การเข้าเส้นชัย ใน การเล่นเป็นทักษะเบื้องต้น ของ การฝึกหัด	ทักษะพื้นฐาน ของ กีฬา กรีฑา	๓	๑๐
ทดสอบ	พ๓.๑ ม๑/ ๑ พ๓.๑ ม๑/๒ พ๓. ๒ ม๑/๒	การวิ่งระยะสั้น, กลาง, ไกลเป็นทักษะที่สำคัญ ที่จะต้องฝึกให้ชำนาญ	กลางภาค	๓	๒๐

๔	พ๓.๒ ม๒/๒ พ๔.๑ ม๒/ ๓	การเข้าที่ของวังผลัด - สำหรับคนตัวเล็ก - สำหรับคนตัวสูงปานกลาง - สำหรับคนตัวสูงโปร่ง	การถือไม้คทา ออก วัง	๒	๑๐
๕	พ๓.๑ ม๒/ ๑ พ๓.๒ ม๒/๒	การเข้าที่ของวังผลัดมีการถือ ไม้คทาออกวัง - สำหรับคน ตัวเล็ก - สำหรับคนตัวสูงปานกลาง - สำหรับคนตัวสูงโปร่ง	การถือไม้คทา ออก วัง	๒	๑๐
๖	พ๓.๑ ม๒/ ๑ พ๓.๒ ม๒/๕	การวังผลัดเป็นการ แข่งขันประเภททีม จะต้องเรียนรู้เรื่องการ รับ-ส่ง ไม้ที่ถูกต้องวิธี	การรับ-ส่งไม้คทา	๓	๑๐
ทดสอบ	พ ๓.๒ ม๒/๒ พ๓. ๒ ม๒/๕	การแข่งขันกีฬากรีฑาทั้ง ประเภทบุคคลและ ประเภท ทีม	ปลายภาค	๓	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐