



กำหนดการสอนชมรมภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2565

สังกัดกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนเซนต์ดอมินิก

ชื่อชมรม : SPORTS & HEALTH

ครูที่ปรึกษาชมรม 1. มาตรฐานจินดา ปันบรรจง
2. มาตรฐานจรศักดิ์ จากกิ่งเรื่องโรจน์

กลุ่มเป้าหมาย : นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเข้าใจการอบอุ่นร่างกายหรือการวอร์มอัพ ในการเล่นกีฬา
2. นักเรียนเข้าใจการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
3. นักเรียนเข้าใจการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันการบาดเจ็บจากการ เล่นกีฬา
4. นักเรียนสามารถอธิบายและสาธิต วิธีการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลได้

กำหนดการสอน

สัปดาห์ที่	วันที่	เนื้อหาการสอน	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
1	14 - 18 มี.ค. 2565	การอบอุ่นร่างกายหรือการวอร์มอัพ ในการ เล่นกีฬาชนิดต่างๆ	นักเรียนเข้าใจการอบอุ่นร่างกายในการเล่นกีฬา
	14 มีนาคม 2565	การอบอุ่นร่างกายในการเล่นกีฬา	
	16 มีนาคม 2565	การอบอุ่นร่างกายแบบไม่มีอุปกรณ์	
	18 มีนาคม 2565	การอบอุ่นร่างกายแบบมีอุปกรณ์	
2	21 - 25 มี.ค. 2565	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	นักเรียนสามารถเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
	21 มีนาคม 2565	กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกม	
	23 มีนาคม 2565	กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย กีฬาไทย	
	21 มีนาคม 2565	กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย กีฬาสากล	

สัปดาห์ที่	วันที่	เนื้อหาการสอน	สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ
3	28 มี.ค. - 1 เม.ย. 65	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
	28 มีนาคม 2565	การสร้างเสริมสุขภาพ	
	30 มีนาคม 2565	สมรรถภาพทางร่างกาย	
	1 เมษายน 2565	การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	
4	4 - 12 เม.ย. 65	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล	นักเรียนรู้วิธีการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลได้
	4 เมษายน 2565	ประวัติกฎ กติกา กีฬาไทย และกีฬาสากล	
	8 เมษายน 2565	ประโยชน์ของการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล	
	11 เมษายน 2565	การแข่งขันกีฬาไทย และกีฬาสากล	