

แนวการสอน Course Syllabus

ชื่อวิชา ยิมนาสติกและการเป็นผู้ตัดสิน รหัสวิชา 1181202 จำนวนหน่วยกิต -3(2-2-5)
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 อาจารย์ผู้สอน ผศ. ณัฐวรรณ สติราวิวัฒน์ รหัสผู้สอน 1051

คำอธิบายรายวิชา

ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬายิมนาสติก ทักษะเบื้องต้น เทคนิคการฝึก การช่วยเหลือ ความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บ กฎ กติกาการแข่งขัน หลักและวิธีการสอน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา และประโยชน์ของกีฬายิมนาสติก
2. เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถในการปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การปฏิบัติทักษะ และการรักษาความปลอดภัยในวิชายิมนาสติกได้
3. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนหลักการสอน เทคนิครูปแบบและกระบวนการสอนยิมนาสติก ในแต่ละทักษะของวิชายิมนาสติก
4. เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถในการวางแผนการสอนวิชายิมนาสติกได้
5. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของกติกาและการตัดสินการแข่งขันกีฬายิมนาสติกได้

เนื้อหา

บทที่ 1 ประวัติกีฬายิมนาสติก

ความเป็นมาของกีฬายิมนาสติก
ประโยชน์ของกีฬายิมนาสติก
อุปกรณ์การฝึกซ้อมยิมนาสติก
การเก็บรักษาอุปกรณ์การฝึกซ้อมยิมนาสติก
มารยาทในการชมและการเล่นกีฬายิมนาสติก

บทที่ 2 ความปลอดภัยในกีฬายิมนาสติก

การบาดเจ็บในกีฬายิมนาสติก
สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายในการเล่นกีฬายิมนาสติก
หลักการป้องกันและรักษาความปลอดภัยในการเล่นยิมนาสติก
หลักการฝึกการช่วยเหลือ

บทที่ 3 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในกีฬายิมนาสติก

สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬายิมนาสติก
การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น

บทที่ 4 ทักษะพื้นฐานของกีฬายิมนาสติก

ทักษะม้วนหน้า
ทักษะม้วนหลัง
ทักษะหกกบ

ทักษะหกสามเส้า

ทักษะหกสูง

ทักษะล้อเกวียน

ทักษะราวดอฟ

ทักษะสปริงมือ

บทที่ 5 การฝึกสอนกีฬาโยมนาสติก

หลักและวิธีการสอนโยมนาสติก

ขั้นตอนการสอนทักษะโยมนาสติก

การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ในวิชาโยมนาสติก

บทที่ 6 กติกาการแข่งขันและการตัดสิน

ประเภทของการแข่งขัน

สนามที่ใช้ในการแข่งขัน

กติกาการแข่งขัน

การตัดสินโยมนาสติก

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. การบรรยาย และสาธิต
2. การฝึกปฏิบัติ
3. ศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสารหรือตำรา

การวัดประเมินผล

1. การวัดผล

1.1 การสอบปฏิบัติ	60	คะแนน
1.2 ศึกษาค้นคว้าและทำรายงาน	20	คะแนน
1.3 การสอบปลายภาค	20	คะแนน
รวม	100	คะแนน

2. การประเมินผล

คะแนนระหว่าง	80-100	ได้ระดับ A	คะแนนระหว่าง	75-79	ได้ระดับ B+
คะแนนระหว่าง	70-74	ได้ระดับ B	คะแนนระหว่าง	65-69	ได้ระดับ C+
คะแนนระหว่าง	60-64	ได้ระดับ C	คะแนนระหว่าง	55-59	ได้ระดับ D+
คะแนนระหว่าง	50-54	ได้ระดับ D	คะแนนระหว่าง	0-49	ได้ระดับ E