

# กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา: 1 การแข่งขันแอโรบิค

## 1. คุณสมบัติผู้เข้าแข่งขัน

- 1.1 นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6
- 1.2 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

## 2. ประเภทและจำนวนผู้เข้าแข่งขัน

- 2.1 ประเภททีม
- 2.2 จำนวนผู้เข้าแข่งขันระดับละ 10 คน
- 2.3 ผู้เข้าแข่งขันจะเป็นชาย 10 คน หรือหญิง 10 คน หรือชาย-หญิง รวมกัน 10 คน

## 3. วิธีดำเนินการและรายละเอียดหลักเกณฑ์การแข่งขัน

- 3.1 ในวันแข่งขัน ให้รายงานตัวเข้าแข่งขัน 10 คน
- 3.2 ทีมที่จะแข่งขันให้นำซีดีเพลงประกอบการแข่งขัน ส่งคณะกรรมการเพื่อเตรียมการก่อนการแข่งขัน อย่างน้อย 30 นาที
- 3.3 ผู้เข้าแข่งขันต้องแต่งกายเหมาะสมกับชุดการแข่งขันแอโรบิค (ชุดรัดกุม ผอมยาวรวบให้เรียบร้อย)
- 3.4 การแข่งขันใช้เวลา 7 นาที แต่อาจน้อยกว่าหรือมากกว่าได้ไม่เกิน 30 วินาที โดยเริ่มจับเวลาเมื่อนักกีฬาเริ่มการเคลื่อนไหว โดยใช้สัญญาณเริ่มต้นด้วยเสียง Beep เดียวเท่านั้น (ต้องใช้นาฬิกาจับเวลาและประกาศเวลาที่ใช้ในการแข่งขันของแต่ละทีม)

## 4. เกณฑ์การให้คะแนน

- 4.1 กรรมการควบคุมการตัดสิน ประกอบด้วย
  - 4.1.1. ประธานผู้ตัดสิน
  - 4.1.2. กรรมการฝ่ายเทคนิค
  - 4.1.3. กรรมการฝ่ายนำเสนอ
- 4.2 คะแนนเต็มร้อยละ 100 คะแนน
  - 4.2.1 คะแนนกรรมการจากฝ่ายเทคนิค 60 คะแนน ประกอบด้วย
    - 4.2.1.1 ความเป็นแอโรบิค 15 คะแนน
    - 4.2.1.2 ความแข็งแรงและความอ่อนตัว 10 คะแนน
    - 4.2.1.3 การเชื่อมท่าการเคลื่อนไหว 10 คะแนน
    - 4.2.1.4 ความยากของท่า 10 คะแนน
    - 4.2.1.5 ความสมบูรณ์ของท่า 10 คะแนน
    - 4.2.1.6 ความปลอดภัยของการเคลื่อนไหว 5 คะแนน

\*\*\*หมายเหตุ ความเป็นแอโรบิค หมายถึง ผู้เข้าแข่งขันจะไม่หยุดชะงัก ในขณะที่ทำการแข่งขัน และจะต้องเคลื่อนไหวโดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวบังคับพื้นฐาน 8 ท่าบังคับ อันได้แก่

1. ลันจ์ (Lunge)

2. ย่ำเท้า (March)
3. วิ่ง (Jog)
4. ยกเข่า (Knee Lift)
5. เตะ (Kick)
6. กระโดดสลับเท้า (Skip)
7. กระโดดตบ (Jack)
8. ท่าแม่ไม้มวยไทยเข้าไปประยุกต์ เช่น หมัด เท้า เข่า ศอก หรือ ท่าไหว้ครูมวยไทย

\*\*\*\*\*

#### 4.2.2 คะแนนกรรมการจากฝ่ายนำเสนองาน 40 คะแนน ประกอบด้วย

4.2.2.1 ความพร้อมเพียง	15 คะแนน
4.2.2.2 ท่าทางการแสดงออก/การลงจังหวะ/ความคิดสร้างสรรค์	10 คะแนน
4.2.2.3 ความผิดพลาดการเคลื่อนไหว	10 คะแนน
4.2.2.4 เครื่องแต่งกาย (ชุดรัดกุม)	5 คะแนน

\*\*\*หมายเหตุ การแต่งหน้าไม่มีผลต่อการให้คะแนนเรื่องเครื่องแต่งกาย

#### 4.2 การหักคะแนน ให้พิจารณาจากกรณีต่อไปนี้

- 1) ใช้เวลาแข่งขันน้อยกว่า 6 นาที 30 วินาที หรือ ใช้เวลาแข่งขันมากกว่า 7 นาที 30 วินาที หัก 1 คะแนน ทุก 5 วินาที แต่หักได้ไม่เกิน 10 คะแนน
- 2) การล่าเส้น อนุญาตให้เหยียบเส้นได้แต่ไม่ล้ำออกนอกเส้น หากล้ำเส้นให้หักคะแนนครั้งละ 1 คะแนน แต่หักได้ไม่เกิน 10 คะแนน

#### 4.3 หากมีการหักคะแนน ต้องนำคะแนนที่หักไปลบจากคะแนนที่ให้

### 5. เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน 80-100 คะแนน	ได้รับรางวัลระดับเหรียญทอง
คะแนน 70-79 คะแนน	ได้รับรางวัลระดับเหรียญเงิน
คะแนน 60-69 คะแนน	ได้รับรางวัลระดับเหรียญทองแดง

ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

### 6. คณะกรรมการในการตัดสิน

6.1 คณะกรรมการแต่ละชุด มีจำนวน 5 คน

6.2 คุณสมบัติ

- 1) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความสามารถที่สอดคล้องกับกิจกรรม
- 2) เป็นตัวแทนครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- 3) เป็นศึกษานิเทศก์ที่รับผิดชอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

#### ข้อควรคำนึง

- กรรมการต้องไม่ตัดสินในกรณีสถานศึกษาของตนเข้าแข่งขัน

- กรรมการที่เป็นศึกษานิเทศก์ควรมาจาก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
- กรรมการควรให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมให้กับนักเรียนเพื่อปรับปรุงพัฒนา

## 7. สถานที่ทำการแข่งขัน

- สถานที่ใช้แข่งขันควรมีความเหมาะสม สามารถให้ผู้ชมเข้าชมได้
- ขนาดของเวที มีขนาด 20 x 20 เมตร
- พื้นต้องเรียบเสมอกันและปูพรม (พื้นยาง)
- ต้องตีเส้นขอบสนามด้วยเทปสีที่มองเห็นชัดเจนมีความกว้างของเส้น 5 เซนติเมตร
- ต้องมีพื้นที่นอกเส้นสนามโดยรอบขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 1 เมตร

## 8. การเข้าแข่งขันระดับภาค

8.1 ในการแข่งขันระดับภาค แต่ละจังหวัดมีสิทธิ์ส่งนักเรียนเข้าแข่งขันรายการละ 2 โรงเรียน โดยคัดเลือกจากโรงเรียนที่นักเรียนที่มีผลการแข่งขันเหรียญทองลำดับที่ 1 และ 2 จากการแข่งขันระดับจังหวัด

8.2 หากโรงเรียนลำดับที่ 1 หรือ 2 สละสิทธิ์ขอให้คัดเลือกโรงเรียนที่มีผลการแข่งขันลำดับถัดไป

8.3 นักเรียนที่เป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันระดับภาค ต้องเป็นบุคคลคนเดียวกับผู้ที่ได้รับการคัดเลือกจากรดับจังหวัดเท่านั้น

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา: 2 ตอบปัญหาสุขศึกษาและพลศึกษา

### 1. คุณสมบัติผู้เข้าแข่งขัน

- 1.1 นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6
- 1.2 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3
- 1.3 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

### 2. ประเภทและจำนวนผู้เข้าแข่งขัน

- 2.1 ประเภททีม
- 2.2 จำนวนผู้เข้าแข่งขันระดับละ 2 คน
- 2.3 ผู้เข้าแข่งขันจะเป็นชาย 2 คน หรือหญิง 2 คน หรือชาย – หญิงรวมกัน 2 คน

### 3. วิธีดำเนินการและรายละเอียดหลักเกณฑ์การแข่งขัน

- 3.1 แต่ละระดับชั้นแข่งขันตอบปัญหา 2 รอบ คะแนนเต็ม 100 คะแนน
  - 1) รอบแรก เป็นคำถามชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 60 ข้อ ๆ ละ 1 คะแนน รวม 60 คะแนน  
(สาระสุขศึกษา 30 ข้อ, สาระพลศึกษา 30 ข้อ) เวลา 1 ชั่วโมง
  - 2) รอบสอง กรรมการจะถามคำถามนักเรียนเขียนตอบ จำนวน 20 ข้อ ๆ ละ 2 คะแนน รวม 40 คะแนน  
คำถามเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับสาระสุขศึกษา 10 ข้อ และสาระพลศึกษา 10 ข้อ  
ใช้เวลาตอบคำถามข้อละ 1 นาที
  - 3) การแข่งขันทั้ง 2 รอบ เป็นการร่วมคิดเป็นทีม (กระดาษคำตอบ 1 แผ่นต่อ 1 ทีม)
  - 4) ส่งใบสมัคร พร้อมหลักฐานผู้เข้าแข่งขัน จำนวนทีมละ 2 คน และครูผู้ควบคุมจำนวนทีมละ 2 คน
  - 5) ในวันแข่งขันให้รายงานตัวเข้าแข่งขัน พร้อมส่งรายชื่อเข้าแข่งขัน 2 คน และผู้ควบคุม 2 คน
- 3.2 ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นสิ้นสุด

### 4. เกณฑ์การให้คะแนน 100 คะแนน

- รวมคะแนนทั้ง 2 รอบ

### 5. เกณฑ์การตัดสิน

- |                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| คะแนนร้อยละ 80-100 | ได้รับรางวัลระดับเหรียญทอง    |
| คะแนนร้อยละ 70-79  | ได้รับรางวัลระดับเหรียญเงิน   |
| คะแนนร้อยละ 60-69  | ได้รับรางวัลระดับเหรียญทองแดง |
- ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นสิ้นสุด

### 6. คณะกรรมการตัดสินการแข่งขัน

- 6.1 คณะกรรมการระดับชั้นละ 3-5 คน
- 6.2 คุณสมบัติ
  - 1) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความสามารถที่สอดคล้องกับกิจกรรม

- 2) เป็นตัวแทนครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- 3) เป็นศึกษานิเทศก์ที่รับผิดชอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

#### **ข้อควรคำนึง**

- กรรมการตัดสินต้องไม่ตัดสินในกรณีสถานศึกษาของตนเข้าแข่งขัน
- กรรมการตัดสินที่มาจากครูผู้สอนควรแต่งตั้งให้ตัดสินในระดับชั้นที่ทำการสอน
- กรรมการตัดสินควรมีที่มาจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอื่นอย่างหลากหลาย
- กรรมการควรให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมภายหลังการตัดสินเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนา

#### **7. สถานที่ทำการแข่งขัน**

- ควรเป็นห้องสำหรับจัดการแข่งขันได้พร้อมกัน

#### **8. การเข้าแข่งขันระดับภาค**

8.1 ในการแข่งขันระดับภาค แต่ละจังหวัดมีสิทธิ์ส่งนักเรียนเข้าแข่งขันรายการละ 2 โรงเรียน โดยคัดเลือกจากโรงเรียนที่นักเรียนที่มีผลการแข่งขันเหรียญทองลำดับที่ 1 และ 2 จากการแข่งขันระดับจังหวัด

8.2 หากโรงเรียนลำดับที่ 1 หรือ 2 สละสิทธิ์ขอให้คัดเลือกโรงเรียนที่มีผลการแข่งขันลำดับถัดไป

8.3 นักเรียนที่เป็นตัวแทนเข้าร่วมแข่งขันระดับภาค ต้องเป็นบุคคลคนเดียวกับผู้ที่ได้รับการคัดเลือกจากรดับจังหวัดเท่านั้น