



Phorncharoenwittaya School

เอกสารประกอบหลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนพรเจริญวิทยา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560 และปรับปรุงตัวชี้วัด พ.ศ. 2566)

พุทธศักราช 2568



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาบึงกาฬ

คำนำ

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้นำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 และข้อมูลจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 -2570) มาใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา ให้มีความเหมาะสมชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน และกระบวนการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติในระดับสถานศึกษา ได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการพัฒนาหลักสูตร ไปสู่การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้มีการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2567) เพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน และตามความต้องการของชุมชนและตามความเหมาะสมของผู้เรียน และทันต่อโลกยุคศตวรรษที่ 21 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงได้มีการปรับหลักสูตรกลุ่มสาระ เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและผลการเรียนรู้ที่กำหนด

ขอขอบคุณนายไสว พลพุทธา ผู้อำนวยการโรงเรียนพรเจริญวิทยา รองผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 4 ฝ่าย นางจันทนา สมบัติมนต์ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตลอดจนคณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และบุคลากรโรงเรียนทุกท่าน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินการจัดทำหลักสูตรของสถานศึกษา ในครั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และเหมาะสมสำหรับการจัดการเรียนการสอนในแต่ละระดับชั้น และสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนด

คณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนพรเจริญวิทยา

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
วิสัยทัศน์ พันธกิจ (Mission) และเป้าประสงค์ (Goal) ด้านผู้เรียนของโรงเรียนพรเจริญวิทยา..	1
1. ส่วนนำ	
1.1 ความนำ	2
1.2 วิสัยทัศน์ของกลุ่มสาระการเรียนรู้.....	3
1.3 ทำไมต้องเรียนสู่ศึกษาและพลศึกษา/เป้าหมายของกลุ่มสาระการเรียนรู้สู่ศึกษาและพลศึกษา.....	3
1.4 เรียนรู้อะไรใน.....	4
1.5 คุณภาพผู้เรียน.....	5
2. สาระ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	
2.1 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	6
2.2 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	7
3. โครงสร้างรายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้	
3.1 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	26
3.2 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	26
3.3 คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชา	32
บรรณานุกรม	110
คณะผู้จัดทำ	111

วิสัยทัศน์ของโรงเรียน

โรงเรียนพรเจริญวิทยา จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ได้รับการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ มีความสุข ปลอดภัยและมีเป้าหมาย คุณธรรมจริยธรรม สมรรถนะสำคัญ ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ก้าวหน้าด้วยนวัตกรรมสู่การศึกษาที่ยั่งยืน ตามมาตรฐานสากล บนพื้นฐาน ความเป็นไทยและหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

พันธกิจ (Mission)

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ มีความสุข ปลอดภัย และมีเป้าหมาย คุณธรรมจริยธรรม ใช้นวัตกรรมในการเรียนรู้ มีสมรรถนะสำคัญและทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21
2. จัดการศึกษาและพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามระดับคุณภาพโรงเรียนมาตรฐานสากล โดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นไทย และ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติจริง
3. ส่งเสริมและพัฒนาครู บุคลากร ให้มีความเชี่ยวชาญ และก้าวหน้าด้วยนวัตกรรม มีสมรรถนะ คุณภาพ ตามมาตรฐานทางวิชาชีพ
4. พัฒนาการบริหารจัดการศึกษาอย่างเป็นระบบ ตามหลักธรรมาภิบาล โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

เป้าประสงค์ (Goal) ด้านผู้เรียน

1. ผู้เรียนมีสุขภาพทางกาย จิต สังคม ที่ดีเหมาะสมตามวัย มีความสุขและความปลอดภัย
2. ผู้เรียนมีวินัย คุณธรรมจริยธรรม อยู่อย่างพอเพียงตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ภูมิใจในท้องถิ่นและความเป็นไทย
3. ผู้เรียนมีความเป็นเลิศทางการเรียนรู้และมีผลสัมฤทธิ์ที่สูงขึ้น
4. ผู้เรียนสามารถคิดคำนวณและสื่อสารได้อย่างน้อย 2 ภาษา
5. ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ วิจัย ตีความ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแก้ปัญหาได้
6. ผู้เรียนสามารถนำเทคโนโลยีมาสร้างนวัตกรรมและใช้สื่อสารได้อย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์

1. ส่วนนำ

1.1 ความนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งได้จัดทำขึ้นเพื่อให้ท้องถิ่นและสถานศึกษาได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำหลักสูตรของโรงเรียน และเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพด้านความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงและแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก คือรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้มีการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2567) เพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน และตามความต้องการของชุมชน โดยได้นำมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่หลักสูตรแกนกลางกำหนดมาเป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำทั้งได้นำกรอบสาระท้องถิ่นที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาบึงกาฬ กำหนดไว้มาให้นักเรียนได้เรียนรู้เพิ่มเติมอีกในเรื่องของประวัติโรงเรียน ชุมชน อำเภอ บุคคลสำคัญ ประเพณี อาชีพ โบราณสถาน โบราณวัตถุและศิลปะในชุมชน เพื่อปลูกฝังให้ผู้เรียนมีจิตสำนึก ตระหนักถึงความสำคัญของท้องถิ่นตนเอง

นอกจากการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดแล้ว โรงเรียนได้ร่วมกันกำหนดจุดเน้นในการพัฒนาผู้เรียนโดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย ยึดมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และเห็นความสำคัญในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและพลังงาน

1.2 วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เสริมสร้างระเบียบวินัย ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพ การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์จนเป็นกิจนิสัยในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (HOLISTIC)

ภารกิจของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เป็นการศึกษาที่มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนให้มีทักษะกระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์ สังเคราะห์แสวงหาความรู้ และสร้าง องค์ความรู้ด้วยตนเอง
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้จากแหล่งการเรียนรู้ในโรงเรียนในชุมชนและจากภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม เต็มศักยภาพ มีสุนทรียภาพ ด้านการกีฬา

1.3 ทำไมต้องเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยอันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เป้าหมายกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. ให้ผู้เรียนทุกคนมีคุณธรรม จริยธรรม มีเจตคติ ค่านิยมที่ดี และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของสุขภาพ และการดำรงสุขภาพที่ดีให้ยั่งยืน สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. ให้ผู้เรียนมีความรู้ทางด้านสุขภาพและทักษะทางด้านกีฬา อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ แก้ปัญหา ใช้สติปัญญาอย่างสร้างสรรค์ มีเหตุผล เกิดการเรียนรู้และสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองอย่างเต็มศักยภาพ
3. ส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับทรัพยากรและภูมิปัญญาในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและเหมาะสม

4. ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติด้วยตนเองมีพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมตลอดจนมีสุนทรียภาพทางด้านกีฬาอย่างเต็มศักยภาพเพื่อนำไปประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.4 เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

1.5 คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

2. สาระ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

2.1 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

2.2 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนพรเจริญวิทยา อำเภอพรเจริญ จังหวัดบึงกาฬ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ชั้น	ตัวชี้วัดทั้งหมด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง	หมายเหตุ
ม.1	23	15	8	
ม.2	25	18	7	
ม.3	24	15	9	
ม.4-6	29	16	13	
รวม	101	64	37	

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนพรเจริญวิทยา อำเภอพรเจริญ จังหวัดบึงกาฬ

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น	• ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
	3. วิเคราะห์ภาวะ การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• การวิเคราะห์ภาวะ การเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	• แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	• ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	• หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคล และทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู้
	3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	• การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	• ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี • การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน
	2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	• กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น
	4. วางแผนการรุกและการป้องกัน ในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	• รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	• การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	5. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	• การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	• หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	4. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย • วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	2. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด
	3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระตุกชัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	• ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

รวม 23 ตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 8 ตัวชี้วัดปลายทาง

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนพรเจริญวิทยา อำเภอพรเจริญ จังหวัดบึงกาฬ

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - เพื่อน - วัฒนธรรม - สื่อ
	2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

ชั้น	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	• โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ • โรคเอดส์ • การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	• การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	• ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตะกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วอลเลย์บอล เทควันโด
	4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	• การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	• สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต • การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	2. เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตาม ความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	• การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม • การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	• วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง
	4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	• รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุป เป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	• การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ • การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	• ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	• เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติตสารเสพติด	• วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติตสารเสพติด
	2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2		- การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน - ฯลฯ
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

รวม 25 ตัวชี้วัด 18 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 7 ตัวชี้วัดปลายทาง

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนพรเจริญวิทยา อำเภอพรเจริญ จังหวัดบึงกาฬ

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
	2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	- สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	- องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
ม.3	2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ 3. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ • สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว • แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้ง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	2. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง และทีม	เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้าม ตาข่าย ฟุตบอล
	4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยาย ผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การนำเสนอประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	3. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	- กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธี	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	ที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	
	5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ
	3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	- โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย - โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์- โรคไข้หวัดนก ฯลฯ - โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ
	5. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	1. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

รวม 24 ตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 9 ตัวชี้วัดปลายทาง

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนพรเจริญวิทยา อำเภอพรเจริญ จังหวัดบึงกาฬ

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	-	-
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๑. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต
	2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไข ปัญหา	- ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6		- แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว	• แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	• ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
	2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	• การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
ชั้น	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด	• กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง จั๋ว
	4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	• การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรม เข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
	5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไป	• การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	• การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ชีจ๊อเรียน การออกกำลังกายจากการทำงาน • การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็น	• สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา
ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	แนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	• การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	• การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	• ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	• บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
	2. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	• อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ • แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
	4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	• สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม • แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
	7. วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	• การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก
ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	พ 1.1 ม.4-6/2. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	• การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว
	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	• สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
	5. วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	• การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
	6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	• การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	- การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด
	3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือ ความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
	4. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
ชั้น	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-ม.6	1. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง
	2. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน
	6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ
	7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

รวม 29 ตัวชี้วัด 16 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 13 ตัวชี้วัดปลายทาง

3. โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนพรเจริญวิทยา
มัธยมศึกษาตอนต้น รายวิชาพื้นฐาน ภาคเรียนที่ 1 รวม 3.0 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2 รวม 3.0 หน่วยกิต

รวม 6.0 หน่วยกิต

มัธยมศึกษาตอนปลาย รายวิชาพื้นฐาน ภาคเรียนที่ 1 รวม 1.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2 รวม 1.5 หน่วยกิต

รวม 3.0 หน่วยกิต

รายวิชาที่เปิดสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรสถานศึกษา และหลักสูตรมาตรฐานสากล

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

ชั้น	รายวิชา	โครงสร้าง รายวิชา	หน่วยการ เรียน	คาบ/ สัปดาห์	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน คาบรวม
ม.1	พ21101 สุขศึกษา 1	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.1	พ21102 พลศึกษา 1 (เทเบิลเทนนิส)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22101 สุขศึกษา 3	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22102 พลศึกษา 3 (กรีฑา)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23101 สุขศึกษา 5	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23102 พลศึกษา 5 (บาสเกตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.4	พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1 (วอลเลย์บอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.5	พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3 (ฟุตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.6	พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5 (กิจกรรมเข้าจังหวะ)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
รวมจำนวนคาบเรียนทั้งหมด						96

รายวิชาที่เปิดสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรสถานศึกษา และหลักสูตรมาตรฐานสากล
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

ชั้น	รายวิชา	โครงสร้าง รายวิชา	หน่วยการ เรียน	คาบ/ สัปดาห์	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน คาบรวม
ม.1	พ21103 สุขศึกษา 2	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.1	พ21104 พลศึกษา 2 (เทเบิลเทนนิส)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22103 สุขศึกษา 4	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22104 พลศึกษา 4 (กรีฑา)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23103 สุขศึกษา 6	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23104 พลศึกษา 6 (บาสเกตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.4	พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2 (วอลเลย์บอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.5	พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4 (ฟุตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.6	พ33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6 (กิจกรรมเข้าจังหวะ)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
รวมจำนวนคาบเรียนทั้งหมด						96

รายวิชาที่เปิดสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรสถานศึกษา และหลักสูตรมาตรฐานสากล
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

ชั้น	รายวิชา	โครงสร้าง รายวิชา	หน่วยการ เรียน	คาบ/ สัปดาห์	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน คาบรวม
ม.1	พ21101 สุขศึกษา 1	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.1	พ21102 พลศึกษา 1 (เทเบิลเทนนิส)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22101 สุขศึกษา 3	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22102 พลศึกษา 3 (กรีฑา)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23101 สุขศึกษา 5	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23102 พลศึกษา 5 (บาสเกตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.4	พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1 (วอลเลย์บอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.5	พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3 (ฟุตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.6	พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5 (กิจกรรมเข้าจังหวะ)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
รวมจำนวนคาบเรียนทั้งหมด						96

รายวิชาที่เปิดสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรสถานศึกษา และหลักสูตรมาตรฐานสากล
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569

ชั้น	รายวิชา	โครงสร้าง รายวิชา	หน่วยการ เรียน	คาบ/ สัปดาห์	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน คาบรวม
ม.1	พ21103 สุขศึกษา 2	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.1	พ21104 พลศึกษา 2 (เทเบิลเทนนิส)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22103 สุขศึกษา 4	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22104 พลศึกษา 4 (กรีฑา)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23103 สุขศึกษา 6	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23104 พลศึกษา 6 (บาสเกตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.4	พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2 (วอลเลย์บอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.5	พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4 (ฟุตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.6	พ33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6 (กิจกรรมเข้าจังหวะ)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
รวมจำนวนคาบเรียนทั้งหมด						96

รายวิชาที่เปิดสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรสถานศึกษา และหลักสูตรมาตรฐานสากล
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2570

ชั้น	รายวิชา	โครงสร้าง รายวิชา	หน่วยการ เรียน	คาบ/ สัปดาห์	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน คาบรวม
ม.1	พ21101 สุขศึกษา 1	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.1	พ21102 พลศึกษา 1 (เทเบิลเทนนิส)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22101 สุขศึกษา 3	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22102 พลศึกษา 3 (กรีฑา)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23101 สุขศึกษา 5	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23102 พลศึกษา 5 (บาสเกตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.4	พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1 (วอลเลย์บอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.5	พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3 (ฟุตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.6	พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5 (กิจกรรมเข้าจังหวะ)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
รวมจำนวนคาบเรียนทั้งหมด						96

รายวิชาที่เปิดสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรสถานศึกษา และหลักสูตรมาตรฐานสากล
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2570

ชั้น	รายวิชา	โครงสร้าง รายวิชา	หน่วยการ เรียน	คาบ/ สัปดาห์	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน คาบรวม
ม.1	พ21103 สุขศึกษา 2	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.1	พ21104 พลศึกษา 2 (เทเบิลเทนนิส)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22103 สุขศึกษา 4	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.2	พ22104 พลศึกษา 4 (กรีฑา)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23103 สุขศึกษา 6	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.3	พ23104 พลศึกษา 6 (บาสเกตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	11	11
ม.4	พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2 (วอลเลย์บอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.5	พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4 (ฟุตบอล)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
ม.6	พ33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6 (กิจกรรมเข้าจังหวะ)	พื้นฐาน	0.5	1	12	12
รวมจำนวนคาบเรียนทั้งหมด						96

คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ปีการศึกษา 2568 - 2570
(ฉบับปรับปรุง 2567)
ภาคเรียนที่ 1
(ปรับปรุงเมื่อวันที่ 7 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2567)
โรงเรียนพรเจริญวิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาบึงกาฬ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ21101 สุขศึกษา 1 (รายวิชาพื้นฐาน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมตอสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่เป็นสุขภาพดี การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทยและกีฬามืออาชีพทั้งประเภทบุคคลและทีม การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น กฎ กติกา การเล่นและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก การเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดลอง กรปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด อาหารของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุและทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1 พ 2.1 ม.1/1 พ 4.1 ม.1/4

พ 1.1 ม.1/4 พ 5.1 ม.1/1

พ 1.1 ม.1/2 พ 4.1 ม.1/1 พ 4.1 ม.1/2

พ 2.1 ม.1/2 พ 5.1 ม.1/4

พ 1.1 ม. 1/3 พ 4.1 ม.1/2 พ 5.3 ม.1/3 พ 4.1 ม.1/3

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ21101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 1 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
1.	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/1 พ 1.1 ม.1/2 พ 1.1 ม.1/3	- อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	2	5
			- อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	3	15
			- วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	4	20
			- แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต	4	20
2.	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.1/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.1/2	- อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	2	5
			- แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	5	35
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ21102 พลศึกษา 1 (เทเบิลเทนนิส) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ประวัติของกีฬาเทเบิลเทนนิส อุปกรณ์สำหรับการเล่น เทเบิลเทนนิส วิธีการจับไม้เทเบิลเทนนิส ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการตีลูกเทเบิลเทนนิส กลไกของการส่ง แรงปะทะตีลูก การเสิร์ฟลูกบอล รูปแบบของการเสิร์ฟ แนวการเสิร์ฟลูก การรับลูกเสิร์ฟ การตีลูก เทเบิลเทนนิสแบบต่าง ๆ เทคนิคในการตีลูกแบบต่าง ๆ เทคนิคการตบและการตัดลูก กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส การดำเนินการแข่งขัน การแนะนำผู้เล่นหรือการสอนผู้เล่น ความประพฤติน่าดี การแสดงออกที่ดีในการแข่งขันกีฬา การแข่งขันแบบแพ้คัดออก การแข่งขันแบบกลุ่มและกำหนดการแข่งขัน

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 6 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1

พ 3.2 ม.1/1

พ 3.2 ม.1/2

พ -3.2 ม.1/3

พ 3.2 ม.1/4

พ 3.2 ม.1/6

ตัวชี้วัดปลายทาง 3 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/2

พ 3.1 ม.1/3

พ 3.2 ม.1/5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ21102 ชื่อวิชา พลศึกษา 1 (เทเบิลเทนนิส) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	มายังไงเทเบิลเทนนิส	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.1/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม 1/2	- ความหมายของเทเบิลเทนนิส - ประวัติความเป็นมาของเทเบิลเทนนิส - ประวัติความเป็นมาของเทเบิลเทนนิสในประเทศไทย - ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส - โตะมาตรฐาน - ลูกเทเบิลเทนนิส - ตาข่ายและเสา - ไม้เทเบิลเทนนิส - เครื่องแต่งกาย	4	10
2	ทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม 1/3	- การจับไม้แบบ Shakehand - การจับไม้แบบ Pengrip - การเคาะลูกเทเบิลเทนนิสแบบหน้ามือและหลังมือ - การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ - การเสิร์ฟลูกการตีลูกยัน	7	40
3	ทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม 1/3	- การตบลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ - วิธีการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	6	30
4	ทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม 1/3	- การจับคูฝึกทักษะบนโต๊ะ	3	20
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ22101 สุขศึกษา 3 (รายวิชาพื้นฐาน) **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**
เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ กางวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ปัญหาทางเพศ การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลกระทบต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนั้นมาใช้ในการปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา วินัยในการฝึกและการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ความสมดุลระหว่างสุขภาพและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีสุขภาพสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง และวิธีการปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 16 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 11 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/1 พ 4.1 ม.2/4

พ 2.1 ม.2/1 พ 4.1 ม.2/5

พ 2.1 ม.2/2 พ 4.1 ม.2/7

พ 2.1 ม.2/4 พ 5.1 ม.2/1

พ 4.1 ม.2/2 พ 5.1 ม.2/2

พ 4.1 ม.2/3

ตัวชี้วัดปลายทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/2

พ 2.1 ม.2/4

พ 4.1 ม.2/1

พ 4.1 ม.2/6

พ 5.1 ม.2/3

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ22101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 3 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.2/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.2/2	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	4	20
2	เพศศึกษา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.2/1 พ 2.1 ม.2/2	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	2	10
3	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.2/3	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	5	25
4.	ความเสมอภาคทางเพศ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ม.๒/๔	- การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	9	45
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ22102 พลศึกษา 3 (กรีฑา) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นของนักกรีฑา ทฤษฎีพื้นฐานการวิ่ง การเริ่มต้นวิ่งและการเข้าเส้นชัย การวิ่งระยะต่าง ๆ ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา มารยาทในการเล่นและการดูกรีฑา กฎ กติกาการแข่งขันกรีฑาและความปลอดภัยในการเล่นกรีฑา การปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 7 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1

พ 3.1 ม.2/3

พ 3.2 ม.2/1

พ 3.2 ม.2/2

พ 3.2 ม.2/3

พ 3.2 ม.2/4

พ 3.2 ม.2/5

ตัวชี้วัดปลายทาง 2 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/2

พ 3.1 ม.2/4

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสพ 22102 ชื่อวิชา พลศึกษา 3 (กรีฑา) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กรีฑา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.2/1 พ 3.2 ม.2/2	- ประวัติและพัฒนากีฬา กรีฑา - ประโยชน์ของการเล่น กีฬา กรีฑา - มารยาทของผู้เล่น และผู้ชม กีฬากรีฑา - การอบอุ่นร่างกายและการ คลายอุ่น	2	10
2	ทฤษฎีพื้นฐานการวิ่ง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.2/1 พ 3.2 ม.2/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.2/2	- การเริ่มต้นออกวิ่ง - ลักษณะท่าเริ่มต้นออกวิ่ง - การเข้าเส้นชัย - การเข้าที่ - ขั้นตอนการฝึกทักษะการเริ่มต้น ออกวิ่ง	2	10
3	การวิ่งระยะต่าง ๆ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- การวิ่งระยะสั้น - การวิ่งระยะกลาง - การวิ่งระยะไกล	6	30
๔	การวิ่งผลัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- การถือไม้คทาออกจาก จุดเริ่มต้น - วิธีการวิ่งรับ - ส่งไม้ในการ วิ่งผลัด - ตำแหน่งการยืนในการวิ่งผลัด - ทักษะการรับและส่งไม้	2	10

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ22102 ชื่อวิชา พลศึกษา 3 (กรีฑา) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
5	การวิ่งข้ามรั้ว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- ทักษะการข้ามรั้ว - ความปลอดภัยในการวิ่งข้ามรั้ว - วิธีการอบอุ่นร่างกายสำหรับการวิ่งข้ามรั้ว	1	5
6	การวิ่งวิบาก	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- ทักษะการวิ่งข้ามรั้ว - ขั้นตอนการฝึกทักษะวิ่งข้ามรั้ว	1	5
7	ทดสอบ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.2/2 พ 3.1 ม.2/4	การแข่งขันกีฬากรีฑาทั้ง ประเภทบุคคลและ ประเภท ทีม	6	30
ระหว่างภาคเรียน				1	50
ปลายภาคเรียน				1	50
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ23101 สุขศึกษา 5 (รายวิชาพื้นฐาน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัย อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก การนำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น มารยาทในการเล่นและการดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น การประยุกต์ประสบการณ์ การปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ และวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้ นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 16 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 9 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1

พ 1.1 ม.3/2

พ 2.1 ม.3/2

พ 2.1 ม.3/1

พ 4.1 ม.3/3

พ 4.1 ม.3/4

พ 4.1 ม.3/1

พ 5.1 ม.3/3

พ 5.1 ม.3/4

ตัวชี้วัดปลายทาง 7 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/3

พ 2.1 ม.3/2

พ 2.1 ม.3/3

พ 4.1 ม.3/2

พ 4.1 ม.3/5

พ 5.1 ม.3/2

พ 5.1 ม.3/5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 5 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.3/1 พ 1.1 ม.3/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1ม.3/3	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในแต่ละวัย - อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น - สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	5	25
2.	อนามัยเจริญพันธุ์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.3/1	- องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	4	15
3.	การตั้งครรภ์	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม3/2	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	5	25
4.	ความขัดแย้งในครอบครัว	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.3/3	- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	6	35
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ23102 พลศึกษา 5 (บาสเกตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา บาสเกตบอล ประวัติกีฬาในสหรัฐอเมริกา ในประเทศไทย บาสเกตบอลกับการแข่งขันระดับนานาชาติ ประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ กีฬาบาสเกตบอล ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การทรงตัว การหยุด การครอบครองลูกและการหมุนตัว การส่งลูกบาสเกตบอล การรับลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะขั้นสูงของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การยิงประตูบาสเกตบอล การหลอกหลอ ทักษะการเล่นเป็นทีม กีฬาบาสเกตบอล ตำแหน่งและการวางตัวผู้เล่น วิธีการเล่นเป็นทีม เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายโจมตีหรือฝ่ายรุก เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายรับ กติกาการแข่งขัน การ เล่น ขนาดและอุปกรณ์การเล่น เจ้าหน้าที่และหน้าที่ ผู้เล่น ผู้เล่นสำรองและผู้ฝึกสอน กฎข้อบังคับ เกี่ยวกับเวลา ข้อกำหนดการแข่งขัน การผิดระเบียบ การฟาล์วบุคคล การฟาล์วเทคนิค นำผลการ ปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับ ตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรม ในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนา ทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่าง วิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/3

พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/2

ตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.1 ม.4-6/5

พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.2 ม.4-6/4

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23102 ชื่อวิชา พลศึกษา 5 (บาสเกตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬาสเกตบอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/2	ปฐมนิเทศ - การวัดผลประเมินผล - ระเบียบการปฏิบัติตน ความรู้ในกีฬาสเกตบอลทั้งใน ประเทศและต่างประเทศ นักเรียนควรทราบและเข้าใจ ตลอดทั้งกฎ กติการายาทที่ดีจะ ทำให้เกิด ประสบการณ์ที่ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน อันเป็นการสร้าง เสริมนิสัยให้มีวินัยเป็นอย่างดี	1	5
2	การสร้าง ความคุ้นเคย กับลูกบาสเกตบอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/2	การเล่นบาสเกตบอลจะต้องมี ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการจับลูก บอล เป็นการสร้างความคุ้นเคย กับลูกบอล เช่น การถือ การรับ- ส่ง ทำให้การเล่นบาสเกตบอล สนุกสนานและปลอดภัย	2	10
3	การบริหารกายและ การทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.3/2 พ 3.1 ม.3/3	สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็น อย่างยิ่ง การได้รับการฝึกฝน สม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายมีความ สมบูรณ์แข็งแรง มีความคล่องตัว อดทนต่อการปฏิบัติงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	1	5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23102 ชื่อวิชา พลศึกษา 5 (บาสเกตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	การทรงตัว และการเคลื่อนที่เล่น บาสเกตบอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/2 พ 3.2 ม.3/4	การทรงตัว การสไลด์เป็นทักษะ ขั้นพื้นฐานในการเล่น บาสเกตบอลหากผู้เล่นมีความรู้ ทักษะและปฏิบัติให้ถูกต้องก็จะ ส่งรับลูกส่งลูกบอล เลี้ยงลูกบอล และยิงประตูได้ทันที	2	10
5	การรับและส่งลูก บาสเกตบอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/4	การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลเป็น พื้นฐานที่สำคัญในการเล่น บาสเกตบอล ทั้งในการรับ-ส่งที่ ผิดพลาดของการเล่นแต่ละครั้ง อาจเสียเปรียบฝั่งตรงข้าม และถ้า รับ-ส่งแม่นยำ ซึ่งจะเป็น ประโยชน์ต่อการรุกและ ครอบครองลูกบอลต่อไป	2	10
6	การรับ-ส่งลูก บาสเกตบอลใน รูปแบบต่างๆ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/4	การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล มี รูปแบบที่หลากหลาย การฝึก ปฏิบัติการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล จึงมีรูปแบบที่แตกต่าง บุคคลใดมี การฝึกปฏิบัติที่หลากหลายย่อม ส่งผลดีต่อการเล่นบาสเกตบอล	2	10
7	การเลี้ยงลูก บาสเกตบอลขั้น พื้นฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/4	การเลี้ยงลูกเป็นสิ่งสำคัญในการ เล่น ที่ต้องอาศัยทักษะพื้นฐานที่ ต้องบังคับด้วยฝ่ามือและนิ้วกดลง ที่ลูกบอลส่งแรงจากมือและ หัวไหล่ พาลูกบอลไปในทิศทาง ต่างๆ	2	10

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสพ 23102 ชื่อวิชา พลศึกษา 5 (บาสเกตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
8	การเลี้ยงลูก บาสเกตบอลด้วย รูปแบบต่างๆ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/4	การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยน ทิศทางเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งในการ เล่นเป็นทีม ผู้เล่นต้องใช้ไหวพริบ ตัดสินใจในการเลือกว่าการเลี้ยง ลูกแบบต่างๆ ให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะมี การเล่นนั้นเพื่อนเป็นการพาลูก บอลเข้าไปใกล้ห่วงและพยายาม ยิงประตูอย่างรวดเร็ว	2	10
9	การยิงยิงประตู	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/4	การยิงประตู เป็นทักษะที่สำคัญ ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ซึ่ง ต้องฝึกปฏิบัติท่าทางการยิงยิง ประตูที่ถูกต้อง และแม่นยำ	2	10
10	การวิ่งกระโดดยิง ประตู	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/4	ทักษะการยิงประตูมีรูปแบบและ วิธีการที่หลากหลาย ซึ่งผู้เรียน จะต้องฝึกหัดปฏิบัติทักษะการยิง ประตูรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิด ความเหมาะสมกับการเล่นในแต่ ละเกม	2	10
ระหว่างภาคเรียน				1	50
ปลายภาคเรียน				1	50

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ31101 สุขศึกษา 1 (รายวิชาพื้นฐาน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ค่านิยมในเรื่อง เพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อ พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนใน ชุมชน แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 3 ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.4-6/1

พ 2.1 ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/4

ตัวชี้วัดปลายทาง 2 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1

พ 2.1 ม.4-6/3

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ31101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 1 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การสร้างเสริมดูแลสุขภาพ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.4-6/1	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	5	20
2	พฤติกรรมทางเพศ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.4-6/1 พ 2.1 ม.4-6/2	- อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต - ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	4	15
3	การลดความขัดแย้งในครอบครัว	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.4-6/3	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ	5	20
4	การลดความขัดแย้งในชุมชน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.4-6/4	- สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง - แนวทางในการแก้ไขปัญหา	6	45
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ31101 พลศึกษา 1 (วอลเลย์บอล) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา วอลเลย์บอล ประวัติกีฬา วอลเลย์บอลในทวีปเอเชีย ประวัติกีฬา วอลเลย์บอลในประเทศไทย วอลเลย์บอลกับการแข่งขันระดับนานาชาติ ประโยชน์ของการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล มารยาทในการ เป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา วอลเลย์บอล ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการแตะลูกด้วยมือล่างสองมือและมือบนสองมือ ทักษะการ เสรีฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือล่างและมือบน ทักษะการเสรีฟลูกวอลเลย์บอลด้วยการกระโดดเสรีฟ ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ทักษะการสกัดกั้น ทักษะพื้นฐานการเล่นเป็นทีม การวาง ตำแหน่งของผู้เล่น กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล วิธีการเล่นเป็นทีม เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายโจมตี หรือฝ่ายรับ เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายรับ กติกาการแข่งขัน การเล่น ขนาดและ อุปกรณ์การเล่น เจ้าหน้าที่และหน้าที่ ผู้เล่น ผู้เล่นสำรองและผู้ฝึกสอน ข้อกำหนดการแข่งขัน การผิด ระเบียบ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธี ที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการ เล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่ นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะ พื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม ความสำคัญของการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความ แตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2

พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3

พ 3.2 ม.4-6/1

ตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.2 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสพ31101 ชื่อวิชา พลศึกษา 1 (วอลเลย์บอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การสร้างความคุ้นเคย กับกีฬาวอลเลย์บอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3	- ปฐมนิเทศ - วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีการ เคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทาง ต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหวไป ด้านหน้าด้วยการก้าวเท้า การวิ่ง ไปด้านข้างด้วยการก้าวเท้า	5	25
2	สมรรถภาพทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3	- การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะ นำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรง และสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่ เกี่ยวข้องกับกีฬาวอลเลย์บอลได้ อย่างมีประสิทธิภาพ	5	25
3	ทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5 พ 3.2 ม.4-6/4	- กีฬาวอลเลย์บอลมีทักษะส่วน บุคคลที่จำเป็นต้องใช้ในการเล่น ทีม ดังนั้นทักษะพื้นฐานเป็นสิ่ง สำคัญที่จะทำให้เล่นวอลเลย์บอล ได้อย่างสนุกสนาน	10	50
ระหว่างภาคเรียน				1	50
ปลายภาคเรียน				1	50
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ32101 สุขศึกษา 3 (รายวิชาพื้นฐาน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ค่านิยมในเรื่อง เพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อ พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนใน ชุมชน แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 3 ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.4-6/1

พ 2.1 ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/4

ตัวชี้วัดปลายทาง 2 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1

พ 2.1 ม.4-6/3

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ32101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 3 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1.	การสร้างเสริมดูแลสุขภาพ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.4-6/1	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงานของระบบ อวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะ ต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงานของระบบ อวัยวะต่าง ๆ	5	20
2	พฤติกรรมทางเพศ	พ 2.1 ม.4-6/1 พ 2.1 ม.4-6/2	- อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อ พฤติกรรมทางเพศและการดำเนิน ชีวิต - ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรม ไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	4	15
3	การลดความขัดแย้ง ในครอบครัว	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.4-6/3	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะ ต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความ ขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ	5	20
4	การลดความขัดแย้ง ในชุมชน	พ 2.1 ม.4-6/4	- สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง - แนวทางในการแก้ไขปัญหา	6	45
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 พ32101 พลศึกษา 3 (ฟุตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติกีฬาฟุตบอลในทวีปเอเชีย ประวัติกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย ฟุตบอลกับการแข่งขันระดับนานาชาติ ประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตบอล มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การดูแลรักษา อุปกรณ์กีฬาฟุตบอล ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาฟุตบอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการเตะบอล ทักษะการครอบครองบอล ทักษะการเลี้ยงบอล ทักษะการรับ-ส่งบอล ทักษะการยิงประตู ทักษะการป้องกัน ทักษะพื้นฐานการเล่นเป็นทีม การวางตำแหน่งของผู้เล่น กติกาการแข่งขันฟุตบอล วิธีการเล่นเป็นทีม เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายโจมตีหรือฝ่ายรุก เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายรับ กติกาการแข่งขัน การเล่น ขนาดและอุปกรณ์การเล่น เจ้าหน้าที่และหน้าที่ ผู้เล่น ผู้เล่นสำรอง และผู้ฝึกสอน ข้อกำหนดการแข่งขัน การผิดระเบียบ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและ ทักษะการเคลื่อนไหวนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบ ประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบาย หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด กิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการ เล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2

พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3

พ 3.2 ม.4-6/1

ตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.2 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ32101 ชื่อวิชา พลศึกษา 3 (ฟุตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การสร้างความคุ้นเคย กับกีฬาฟุตบอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3	- ปฐมนิเทศ - ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการ เคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทาง ต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหวไป ด้านหน้าด้วยการก้าวเท้า การวิ่ง ไปด้านข้างด้วยการก้าวเท้า	5	25
2	สมรรถภาพทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3	- การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะ นำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรง และสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่ เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอลได้อย่าง มีประสิทธิภาพ	5	25
3	ทักษะพื้นฐานในการเล่นฟุตบอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5 พ 3.2 ม.4-6/4	- กีฬาฟุตบอลมีทักษะส่วนบุคคล ที่จำเป็นต้องใช้ในการเล่นทีม ดังนั้นทักษะพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้เล่นฟุตบอลได้อย่าง สนุกสนาน	10	50
ระหว่างภาคเรียน				1	50
ปลายภาคเรียน				1	50
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ33101 สุขศึกษา 5 (รายวิชาพื้นฐาน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ค่านิยมในเรื่อง เพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อ พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนใน ชุมชน แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 3 ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.4-6/1

พ 2.1 ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/4

ตัวชี้วัดปลายทาง 2 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1

พ 2.1 ม.4-6/3

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ33101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 5 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1.	การสร้างเสริมดูแลสุขภาพ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.4-6/1	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	5	20
2	พฤติกรรมทางเพศ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.4-6/1 พ 2.1 ม.4-6/2	- อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต - ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	4	15
3	การลดความขัดแย้งในครอบครัว	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.4-6/3	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ	5	20
4	การลดความขัดแย้งในชุมชน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.4-6/4	- สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง - แนวทางในการแก้ไขปัญหา	6	45
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ33101 พลศึกษา 5 (กิจกรรมเข้าจังหวะ) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ ความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะ ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ ลักษณะการเต้นรำพื้นเมืองของประเทศต่าง ๆ มารยาทในการเต้นรำ ประเภทของกิจกรรมเข้าจังหวะ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น เครื่องดนตรีและจังหวะการเต้นรำ เพลงและท่าเต้นในกิจกรรมเข้าจังหวะ และสมรรถภาพทางร่างกาย นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1

พ 3.1 ม.4-6/2

พ 3.2 ม.4-6/1

พ 3.2 ม.4-6/2

พ 3.2 ม.4-6/3

ตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/3

พ 3.1 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/5

พ 3.2 ม.4-6/4

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ33101 ชื่อวิชา พลศึกษา 5 (กิจกรรมเข้าจังหวะ) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กิจกรรมเข้าจังหวะ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.2 ม.4-6/4	ปฐมนิเทศ - ประวัติกิจกรรมเข้าจังหวะ - ความหมายและคำจำกัดความ กิจกรรมเข้าจังหวะ - ความสำคัญของกิจกรรมเข้า จังหวะ - ลักษณะการเต้นรำพื้นเมืองของ ประเทศต่าง ๆ - มารยาทในการเต้นรำ	4	10
2	ประเภทของกิจกรรม เข้าจังหวะ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5	- การเต้นรำพื้นเมือง - การเต้นแบบจตุรัส - การเต้นสมัยใหม่ - ลีลาศ	2	10
3	การเคลื่อนไหว เบื้องต้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4	- ชนิดของการเคลื่อนไหว - องค์ประกอบในการเคลื่อนไหว - องค์ประกอบในการเต้นรำ - การเคลื่อนไหวในวิชากิจกรรม เข้าจังหวะ - แบบฝึกการเคลื่อนไหว	2	10

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ33101 ชื่อวิชา พลศึกษา (กิจกรรมเข้าจังหวะ) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	เครื่องดนตรีและ จังหวะ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3	- เครื่องดนตรีประกอบกิจกรรม - ชนิดของเครื่องดนตรี - จังหวะและการนับ	2	10
5	การเต้นรำ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ม.4-6/4	- การจำคู่เต้นรำ - รูปแบบของการเต้นรำ - ทิศทางการเต้นรำพื้นเมือง	3	15
6	เพลงและท่าเต้นใน กิจกรรมเข้าจังหวะ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5	เพลงชายแก่ เพลงออกกำลัง เพลงตาอินกะตানা เพลงระบำ นางซ้าง เพลงบ้านเรือนเคียงกัน จังหวะ เซิ้ง เพลงสืบสาวสวย เพลงกรู๊ กร๊อง กรู๊กร๊อง เพลงน้ำ ๆ เพลง ช่างทำรองเท้า เพลงโพลก้าของ เด็ก ๆ เพลงที่รัก เพลงรื่นเริง ระบำ	5	35

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ33102 ชื่อวิชา พลศึกษา (กิจกรรมเข้าจังหวะ) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
7	สมรรถภาพทาง ร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4	- สมรรถภาพร่างกาย - ส่วนประกอบของสมรรถภาพ ทางร่างกาย - ประโยชน์ของสมรรถภาพทาง ร่างกาย - ประโยชน์ทางด้านสรีระที่ได้รับ จากการออกกำลังกาย	2	10
ระหว่างภาคเรียน				1	50
ปลายภาคเรียน				1	50
รวมตลอดปี/ภาคเรียน				20	100

คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ปีการศึกษา 2568 – 2570
(ฉบับปรับปรุง 2567)
ภาคเรียนที่ 2
(ปรับปรุงเมื่อวันที่ 7 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2567)
โรงเรียนพรเจริญวิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาบึงกาฬ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ21103 สุขศึกษา 2 (รายวิชาพื้นฐาน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผล ต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ พัฒนาการทางเพศ หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก การนำความรู้และ หลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมต่องานสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่เป็นสุขภาพดี การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทยและกีฬามืออาชีพทั้ง ประเภทบุคคลและทีม การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น กฎ กติกา การเล่นเกมและการ แข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น กีฬา หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ เกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน วิธีทดสอบ สมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดลอง กรปฐม พยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด อาหารของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุและ ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 14 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1 พ 2.1 ม.1/1 พ 4.1 ม.1/4

พ 1.1 ม.1/1 พ 5.1 ม.1/1

พ 1.1 ม.1/2 พ 4.1 ม.1/1 พ 5.1 ม.1/2

พ 2.1 ม.1/2 พ 5.1 ม.1/4

พ 1.1 ม.1/3 พ 4.1 ม.1/2 พ 5.1 ม.1/3

พ 4.1 ม.1/3

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ21103 ชื่อวิชา สุขศึกษา 2 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1.	กินอย่างไรให้พอดี	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/1 พ 4.1 ม.1/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.1/3	- หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย - ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	4	20
2.	การสร้างเสริมสมรรถภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/4	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	3	15
3	การปฐมพยาบาล	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.1/1	- การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	6	30
4	ความปลอดภัยในชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.1/2 พ 5.1 ม.1/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.1/4	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด - ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ - ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	7	35
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ21104 พลศึกษา 2 (เทเบิลเทนนิส) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ประวัติของกีฬาเทเบิลเทนนิส อุปกรณ์สำหรับการเล่น เทเบิลเทนนิส วิธีการจับไม้เทเบิลเทนนิส ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการตีลูกเทเบิลเทนนิส กลไกของการส่ง แรงปะทะตีลูก การเสิร์ฟลูกบอล รูปแบบของการเสิร์ฟ แนวการเสิร์ฟลูก การรับลูกเสิร์ฟ การตีลูก เทเบิลเทนนิสแบบต่าง ๆ เทคนิคในการตีลูกแบบต่าง ๆ เทคนิคการตบและการตัดลูก กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส การดำเนินการแข่งขัน การแนะนำผู้เล่นหรือการสอนผู้เล่น ความประพฤติที่ไม่ดี การแสดงออกที่ดีในการแข่งขันกีฬา การแข่งขันแบบแพ้คัดออก การแข่งขันแบบกลุ่มและกำหนดการแข่งขัน

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 6 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1

พ 3.2 ม.1/1

พ 3.2 ม.1/2

พ 3.2 ม.1/3

พ 3.2 ม.1/4

พ 3.2 ม.1/6

ตัวชี้วัดปลายทาง 3 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/2

พ 3.1 ม.1/3

พ 3.1 ม.1/5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ21104 ชื่อวิชา พลศึกษา 2 (เทเบิลเทนนิส) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	สิ่งที่ผู้เล่นควรทราบ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.1/1 พ 3.2 ม.1/6	- ความรู้เกี่ยวกับการตีลูก - กลไกของการส่งแรงปะทะตีลูก - การเสิร์ฟลูกบอล - รูปแบบของการเสิร์ฟ - แนวการเสิร์ฟลูก - การรับลูกเสิร์ฟ - การตีลูกเทเบิลเทนนิสแบบต่าง ๆ - เทคนิคในการตีลูกแบบต่าง ๆ	4	10
2	เทคนิคการตัดและ การตัดลูก	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.1/4 พ 3.2 ม.1/6	- ทักษะการตบลูกบอลด้วยหน้า มือ - ทักษะการตบลูกบอลด้วยหลัง มือ - การตัดลูก	4	10
3	กติกาการแข่งขัน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.1/1 พ 3.2 ม.1/2 พ 3.2 ม.1/3 พ 3.2 ม.1/4 พ 3.2 ม.1/6 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ม.1/2 พ 3.2 ม.1/5	- กติกาการแข่งขันกีฬาเทเบิล เทนนิส - ระบบการแข่งขันแบบเร้งเวลา - การประท้วง - การดำเนินการแข่งขัน - การแข่งขันแบบแพ้คัดออก - การแข่งขันแบบกลุ่ม - การกำหนดการแข่งขัน	10	30
ระหว่างภาคเรียน				1	80
ปลายภาคเรียน				1	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ22103 สุขศึกษา 4 (รายวิชาพื้นฐาน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ กางวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ปัญหาทางเพศ การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลกระทบต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา วินัยในการฝึกและการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ความสมดุลระหว่างสุขภาพและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีสุขภาพสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง และวิธีการปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 16 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 11 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/1

พ 2.1 ม.2/1

พ 2.1 ม.2/2

พ 2.1 ม.2/4

พ 4.1 ม.2/2

พ 4.1 ม.2/3

พ 4.1 ม.2/4

พ 4.1 ม.2/5

พ 4.1 ม.2/7

พ 5.1 ม.2/1

พ 5.1 ม.2/2

ตัวชี้วัดปลายทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/2

พ 2.1 ม.2/3

พ 4.1 ม.2/1

พ 4.1 ม.2/6

พ 5.1 ม.2/3

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ22103 ชื่อวิชา สุขศึกษา 4 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1.	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/2 พ 4.1 ม.2/3 พ 4.1 ม.2/4 พ 4.1 ม.2/5	- ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อ สุขภาพ - ความเจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ - ความสมดุลระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิต	4	20
2.	การสร้างเสริม สมรรถภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/7	- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	3	15
3.	การป้องกันโรค	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.2/1 พ 4.1 ม.2/6	- การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ - วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และความเครียด	3	15
4.	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.2/1 พ 5.1 ม.2/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.2/3	- วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ ช่วยเหลือ พื้นฟูผู้ติดสารเสพติด - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้อง ถนน - ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ที่อาจนำไปสู่อันตราย	10	50
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ22104 พลศึกษา 4 (กรีฑา 2) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา ประวัติการกรีฑา การกรีฑาในประเทศไทย ประเภทของการแข่งขันกรีฑานานาชาติ คุณสมบัติของนักกรีฑาประเภทลาน ลักษณะสำคัญของกรีฑาประเภทลาน กระโดดไกล กระโดดสูง กระโดดค้ำ ข่ายก้วกระโดด พุ่งน้ำหนัก ขว้างจักร พุ่งแหลน ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา มารยาทในการเล่นและการดูกรีฑา กฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา ความปลอดภัยในการเล่นกรีฑา การบาดเจ็บและการพยาบาล การปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 7 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1

พ 3.1 ม.2/3

พ 3.2 ม.2/1

พ 3'2 ม.2/2

พ 3.2 ม.2/3

พ 3.2 ม.2/4

พ 3.2 ม.2/5

ตัวชี้วัดปลายทาง 2 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/2

พ 3.1 ม.2/4

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ22104 ชื่อวิชา พลศึกษา 4 (กรีฑา2) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กรีฑา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/1 พ 3.2 ม.2/2	- ประวัติการกรีฑา - การกรีฑาในประเทศไทย - ประเภทการแข่งขันกรีฑา นานาชาติ - คุณสมบัติของนักกรีฑาประเภท ลาน - มารยาทของนักกีฬาที่ดี - มารยาทของการเป็นผู้ชมกีฬาที่ ดี	1	5
2	การเตรียมความ พร้อมทางด้าน ร่างกายและอุปกรณ์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.2/1 พ 3.2 ม.2/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.2/2	- ความสำคัญของการบริหาร ร่างกาย - องค์ประกอบของสมรรถภาพ - การออกกำลังกายในวัยต่าง ๆ - ประโยชน์ของการออกกำลัง กาย - การอบอุ่นร่างกาย - การทำให้ร่างกายคืนสู่สภาพ ปกติหลังการฝึกซ้อม - การบำรุงรักษาสุขภาพร่างกาย - การรักษาอุปกรณ์ - ทักษะการบริหาร	1	5
3	กระโดดไกล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3	- ทักษะการกระโดดไกล - เกมสำหรับการกระโดดไกล - ขั้นตอนการฝึกทักษะกระโดด ไกล	1	5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
รหัส พ22104 ชื่อวิชา พลศึกษา 4 (กรีฑา) (รายวิชาพื้นฐาน)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2**
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง **จำนวน (0.5 หน่วยกิต)**

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	เขย่งก้าวกระโดด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- ทักษะการเขย่งก้าวกระโดด - การหาอัตราส่วนความไกลของการ เขย่งก้าวกระโดด - เกมสำหรับเขย่งก้าวกระโดด - ขั้นตอนการฝึกทักษะเขย่งก้าว กระโดด	1	5
5	กระโดดสูง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- วิธีการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬา กระโดดสูง - ขั้นตอนของการกระโดดสูง - เกมสำหรับกระโดดสูง - ขั้นตอนการฝึกทักษะกระโดดสูงท่า ฟลอป	1	5
6	กระโดดค้ำ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3	- ขั้นตอนและวิธีการกระโดดค้ำ - การอบอุ่นร่างกายเพื่อกระโดดค้ำ - เกมสำหรับกระโดดค้ำ - ขั้นตอนการเสริมฝึกทักษะกระโดด ค้ำ	1	5
7	ทุ่มน้ำหนัก	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4	- ขั้นตอนและวิธีการทุ่มลูกน้ำหนัก - การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ลูกทุ่ม น้ำหนัก - การทุ่มลูกน้ำหนักในท่าถอยหลัง ทุ่ม - ขั้นตอนการฝึกทักษะทุ่มลูกน้ำหนัก	1	5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ22104 ชื่อวิชา พลศึกษา 4 (กรีฑา) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
8	ขว้างจักร	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- การจับจักร - วิธีการฝึกเหวี่ยงจักรเพื่อหา จังหวะในการขว้าง - ทักษะการขว้างจักร - ขั้นตอนการฝึกทักษะขว้างจักร	1	5
9	พุ่งแหลน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- ความปลอดภัยในการพุ่งแหลน - ขั้นตอนและวิธีการพุ่งแหลน - ทักษะการพุ่งแหลน - ขั้นตอนการฝึกทักษะพุ่งแหลน	1	5
10	ขว้างค้อน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- ทักษะการขว้างค้อน - เกมสำหรับการขว้างค้อน - ขั้นตอนการฝึกทักษะขว้างค้อน	1	5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ22104 ชื่อวิชา พลศึกษา 4 (กรีฑา) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
11	กติกากรีฑาประเภท ลาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- กติกากรีฑาประเภทลาน	8	50
ระหว่างภาคเรียน				1	50
ปลายภาคเรียน				1	50
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ23103 สุขศึกษา 6 (รายวิชาพื้นฐาน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัย อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก การนำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น มารยาทในการเล่นและการดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น การประยุกต์ประสบการณ์ การปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขสุขภาพในชุมชน การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ และวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สู่ศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 16 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 9 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1

พ 1.1 ม.3/2

พ 2.1 ม.3/2

พ 4.1 ม.3/1

พ 4.1 ม.3/3

พ 4.1 ม.3/4

พ 5.1 ม.3/1

พ 5.1 ม.3/3

พ 5.1 ม.3/4

ตัวชี้วัดปลายทาง 7 ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/3

พ 2.1 ม.3/2

พ 2.1 ม.3/3

พ 4.1 ม.3/2

พ 4.1 ม.3/5

พ 5.1 ม.3/2

พ 5.1 ม.3/5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23103 ชื่อวิชา สุขศึกษา 6 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	กินอย่างไรให้ เหมาะสมกับวัย ห่างไกลจากโรค	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.3/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.3/2	- การกำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของ การเจ็บป่วยและการตายของ คนไทย - โรคติดต่อ - โรคไม่ติดต่อ	4	15
2	สุขภาพของคนใน ชุมชน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.3/3	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ ในชุมชน	3	10
3	สุขภาพดีสร้างได้ ด้วยตนเอง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.3/4 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.3/5	- การวางแผนและการจัดเวลา ในการออกกำลังกาย การ พักผ่อน และการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย - การทดสอบสมรรถภาพทาง กายแบบต่าง ๆ และการพัฒนา สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	6	50
4	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.2/1 พ 5.1 ม.3/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.3/5 พ 5.1 ม.3/2	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความ เสี่ยงต่อสุขภาพ - ปัญหาและผลกระทบจากการ ใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความ รุนแรง - อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง	3	10

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23103 ชื่อวิชา สุขศึกษา 6 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	ความปลอดภัยในชีวิต (ต่อ)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.3/4 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.3/5	- ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ - วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูก วิธี	4	15
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ23104 พลศึกษา 6 (บาสเกตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา บาสเกตบอล ประวัติกีฬาในสหรัฐอเมริกา ในประเทศไทย บาสเกตบอลกับการแข่งขันระดับนานาชาติ ประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ กีฬาบาสเกตบอล ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การทรงตัว การหยุด การครอบครองลูกและการหมุนตัว การส่งลูกบาสเกตบอล การรับลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะขั้นสูงของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การยิงประตูบาสเกตบอล การหลอกหลอ ทักษะการเล่นเป็นทีม กีฬาบาสเกตบอล ตำแหน่งและการวางตัวผู้เล่น วิธีการเล่นเป็นทีม เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายโจมตีหรือฝ่ายรุก เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายรับ กติกาการแข่งขัน การ เล่น ขนาดและอุปกรณ์การเล่น เจ้าหน้าที่และหน้าที่ ผู้เล่น ผู้เล่นสำรองและผู้ฝึกสอน กฎข้อบังคับ เกี่ยวกับเวลา ข้อกำหนดการแข่งขัน การผิดระเบียบ การฟาล์วบุคคล การฟาล์วเทคนิค นำผลการ ปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับ ตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรม ในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนา ทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่าง วิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/3

พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/2

ตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.1 ม.4-6/5

พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.2 ม.4-6/4

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23104 ชื่อวิชา พลศึกษา 6 (บาสเกตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การสร้าง ความคุ้นเคย กับลูกบาสเกตบอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5	การเล่นบาสเกตบอลจะต้องมี ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการจับลูก บอล เป็นการสร้างความคุ้นเคย กับลูกบอล เช่น การถือ การรับ- ส่ง ทำให้การเล่นบาสเกตบอล สนุกสนานและปลอดภัย	1	5
2	การบริหารกายและ การทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4	สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็น อย่างยิ่ง การได้รับการฝึกฝน สม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายมีความ สมบูรณ์แข็งแรง มีความคล่องตัว อดทนต่อการปฏิบัติงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	1	5
3	การทรงตัว และการเคลื่อนที่เล่น บาสเกตบอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.2 ม.4-6/4	การทรงตัว การสไลด์เป็นทักษะ ขั้นพื้นฐานในการเล่น บาสเกตบอลหากผู้เล่นมีความรู้ ทักษะและปฏิบัติให้ถูกต้องก็จะ ส่งรับลูกส่งลูกบอล เลี้ยงลูกบอล และยิงประตูได้ทันที	1	5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23104 ชื่อวิชา พลศึกษา 6 (บาสเกตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	การรับและส่งลูก บาสเกตบอล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ม.4-6/4	การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลเป็น พื้นฐานที่สำคัญในการเล่น บาสเกตบอล ทั้งในการรับ-ส่งที่ ผิดพลาดของการเล่นแต่ละครั้ง อาจเสียเปรียบฝั่งตรงข้าม	1	5
5	การรับ-ส่งลูก บาสเกตบอลใน รูปแบบต่างๆ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ม.4-6/4	การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล มี รูปแบบที่หลากหลาย การฝึก ปฏิบัติการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล จึงมีรูปแบบที่แตกต่าง บุคคลใดมี การฝึกปฏิบัติที่หลากหลายย่อม ส่งผลดีต่อการเล่นบาสเกตบอล	2	10
6	การเลี้ยงลูก บาสเกตบอลขั้น พื้นฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ม.4-6/4	การเลี้ยงลูกเป็นสิ่งสำคัญในการ เล่น ที่ต้องอาศัยทักษะพื้นฐานที่ ต้องบังคับด้วยฝ่ามือและนิ้วกดลง ที่ลูกบอลส่งแรงจากมือและ หัวไหล่ พาลูกบอลไปในทิศทาง ต่างๆ	1	5
7	การเลี้ยงลูก บาสเกตบอลด้วย รูปแบบต่างๆ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ม.4-6/4	การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยน ทิศทางเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งในการ เล่นเป็นทีม ผู้เล่นต้องใช้ไหวพริบ ตัดสินใจในการเลือกกว่าการเลี้ยง ลูกแบบต่างๆ ให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น	2	10

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23104 ชื่อวิชา พลศึกษา 6 (บาสเกตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
8	การยืนยิงประตู	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ม.4-6/4	การยิงประตู เป็นทักษะที่สำคัญ ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ซึ่ง ต้องฝึกปฏิบัติท่าทางการยืนยิง ประตูที่ถูกต้อง และแม่นยำ	2	10
9	การวิ่งกระโดดยิง ประตู	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ม.4-6/4	ทักษะการยิงประตูมีรูปแบบและ วิธีการที่หลากหลาย ซึ่งผู้เรียน จะต้องฝึกหัดปฏิบัติทักษะการยิง ประตูรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิด ความเหมาะสมกับการเล่นในแต่ ละเกม	2	10
10	การแข่งขัน บาสเกตบอล	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5 พ 3.2 ม.4-6/4	- การจัดการแข่งขันบาสเกตบอล	7	35
ระหว่างภาคเรียน				1	50
ปลายภาคเรียน				1	50
รวมตลอดปี/ภาคเรียน				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ31102 สุขศึกษา 2 (รายวิชาพื้นฐาน) **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**
เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับบทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริม สุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภค อย่างฉลาดและปลอดภัย สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย การวางแผนการ พัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลใน ชุมชน การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก การจัดกิจกรรมป้องกันความ เสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การ ใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่าย สารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน การ วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ทักษะการตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน

มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 8 ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1

พ 4.1 ม.4-6/2

พ 4.1 ม.4-6/4

พ 4.1 ม.4-6/7

พ 1.1 ม.4-6/1

พ 5.1 ม.4-6/2

พ 5.1 ม.4-6/3

ตัวชี้วัดปลายทาง 7 ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/3 พ 5.1 ม.4-6/4

พ 4.1 ม.4-6/5

พ 4.1 ม.4-6/6

พ 5.1 ม.4-6/1

พ 5.1 ม.4-6/5

พ 5.1 ม.4-6/6

พ 5.1 ม.4-6/7

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ31102 ชื่อวิชา สุขศึกษา 2 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.4-6/1 พ 4.1 ม.4-6/7	- บทบาทและความรับผิดชอบ ของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริม สุขภาพและการป้องกันโรคใน ชุมชน - การวางแผนพัฒนา สมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพกลไก	3	15
2	อนามัยส่วนบุคคล และชุมชน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.4-6/1 พ 4.1 ม.4-6/4 พ 1.1 ม.4-6/1 พ 5.1 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.4-6/5 พ 4.1 ม.4-6/6	- สาเหตุของการเจ็บป่วยและ การตายของคนไทย - แนวทางการป้องกันการ เจ็บป่วย - การวางแผนการพัฒนา สุขภาพของตนเอง ครอบครัว - การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลใน ชุมชน - ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคน ไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	3	15
3	บริโภคอย่างไรให้ ปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.4-6/3	- อิทธิพลของสื่อโฆษณา เกี่ยวกับสุขภาพ - แนวทางการเลือกบริโภค อย่างฉลาดและปลอดภัย - สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการ คุ้มครองผู้บริโภค	3	15

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ31102 ชื่อวิชา สุขศึกษา 2 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	มู่งมัน แก้วไข ขจัด ภัยยาเสพติด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.4-6/1	- การจัดกิจกรรมป้องกันความ เสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิด จากการครอบครอง การใช้และ การจำหน่ายสารเสพติด - โทษทางกฎหมายที่เกิดจาก การครอบครองการใช้และการ จำหน่ายสารเสพติด	4	20
5	ชุมชนสุขภาพดี	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.4-6/4 พ 5.1 ม.4-6/5 พ 5.1 ม.4-6/6	- การวางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุและสร้างเสริม ความปลอดภัยในชุมชน - กิจกรรมสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน - ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ	5	25
6	การปฐมพยาบาล	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.4-6/7	- วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูก วิธี	2	10
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ31102 พลศึกษา 2 (วอลเลย์บอล) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา วอลเลย์บอล ประวัติกีฬา วอลเลย์บอลในทวีปเอเชีย ประวัติกีฬา วอลเลย์บอลในประเทศไทย วอลเลย์บอลกับการแข่งขันระดับนานาชาติ ประโยชน์ของการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล มารยาทในการ เป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา วอลเลย์บอล ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการแตะลูกด้วยมือล่างสองมือและมือบนสองมือ ทักษะการ เสรีฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือล่างและมือบน ทักษะการเสรีฟลูกวอลเลย์บอลด้วยการกระโดดเสรีฟ ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ทักษะการสกัดกั้น ทักษะพื้นฐานการเล่นเป็นทีม การวาง ตำแหน่งของผู้เล่น กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล วิธีการเล่นเป็นทีม เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายโจมตี หรือฝ่ายรับ เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายรับ กติกาการแข่งขัน การเล่น ขนาดและ อุปกรณ์การเล่น เจ้าหน้าที่และหน้าที่ ผู้เล่น ผู้เล่นสำรองและผู้ฝึกสอน ข้อกำหนดการแข่งขัน การผิด ระเบียบ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธี ที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการ เล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่ นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะ พื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม ความสำคัญของการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความ แตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2

พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3

พ 3.2 ม.4-6/1

ตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.2 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ31102 ชื่อวิชา พลศึกษา 2 (วอลเลย์บอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	กฎ และกติกาการแข่งขัน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3	- ปฐมนิเทศ - กฎ และกติกาการแข่งขัน	5	30
2	การเล่นทีม และการแข่งขัน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5 พ 3.2 ม.4-6/4	- การเล่นทีมเป็นการนำทักษะต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้ รวมไปถึงการเข้าใจกติกาต่าง ๆ ที่จำเป็นในการแข่งขัน	15	70
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ32102 สุขศึกษา 4 (รายวิชาพื้นฐาน) **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับบทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริม สุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภค อย่างฉลาดและปลอดภัย สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย การวางแผนการ พัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลใน ชุมชน การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก การจัดกิจกรรมป้องกันความ เสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การ ใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่าย สารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน การ วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ทักษะการตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 8 ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1

พ 4.1 ม.4-6/2

พ 4.1 ม.4-6/4

พ 4.1 ม.4-6/7

พ 1.1 ม.4-6/1

พ 5.1 ม.4-6/2

พ 5.1 ม.4-6/3

พ 5.1 ม.4-6/4

ตัวชี้วัดปลายทาง 7 ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/3

พ 4.1 ม.4-6/5

พ 4.1 ม.4-6/6

พ 5.1 ม.4-6/1

พ 5.1 ม.4-6/5

พ 5.1 ม.4-6/6

พ 5.1 ม.4-6/7

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ32102 ชื่อวิชา สุขศึกษา 4 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1.	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.4-6/1 พ 4.1 ม.4-6/7	- บทบาทและความรับผิดชอบ ของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริม สุขภาพและการป้องกันโรคใน ชุมชน - การวางแผนพัฒนา สมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพกลไก	3	15
2.	อนามัยส่วนบุคคล และชุมชน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.4-6/1 พ 4.1 ม.4-6/4 พ 1.1 ม.4-6/1 พ 5.1 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.4-6/5 พ 4.1 ม.4-6/6	- สาเหตุของการเจ็บป่วยและ การตายของคนไทย - แนวทางการป้องกันการ เจ็บป่วย - การวางแผนการพัฒนา สุขภาพของตนเอง ครอบครัว - การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลใน ชุมชน - ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคน ไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	3	15
3.	บริโภคอย่างไรให้ ปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.4-6/3	- อิทธิพลของสื่อโฆษณา เกี่ยวกับสุขภาพ - แนวทางการเลือกบริโภค อย่างฉลาดและปลอดภัย - สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการ คุ้มครองผู้บริโภค	3	1

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ32102 ชื่อวิชา สุขศึกษา 4 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	มู่งมัน แก๊ไข ขจัด ภัยยาเสพติด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.4-6/1	- การจัดกิจกรรมป้องกันความ เสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิด จากการครอบครอง การใช้และ การจำหน่ายสารเสพติด - โทษทางกฎหมายที่เกิดจาก การครอบครองการใช้และการ จำหน่ายสารเสพติด	4	20
5	ชุมชนสุขภาพดี	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.4-6/4 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.4-6/5 พ 5.1 ม.4-6/6	- การวางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุและสร้างเสริม ความปลอดภัยในชุมชน - กิจกรรมสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน - ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ	5	25
6	การปฐมพยาบาล	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.4-6/7	- วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูก วิธี	2	10
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 พ32102 พลศึกษา 4 (ฟุตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติกีฬาฟุตบอลในทวีปเอเชีย ประวัติกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย ฟุตบอลกับการแข่งขันระดับนานาชาติ ประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตบอล มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การดูแลรักษา อุปกรณ์กีฬาฟุตบอล ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาฟุตบอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการเตะบอล ทักษะการครอบครองบอล ทักษะการเลี้ยงบอล ทักษะการรับ-ส่งบอล ทักษะการยิงประตู ทักษะการป้องกัน ทักษะพื้นฐานการเล่นเป็นทีม การวางตำแหน่งของผู้เล่น กติกาการแข่งขันฟุตบอล วิธีการเล่นเป็นทีม เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายโจมตีหรือฝ่ายรุก เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายรับ กติกาการแข่งขัน การเล่น ขนาดและอุปกรณ์การเล่น เจ้าหน้าที่และหน้าที่ ผู้เล่น ผู้เล่นสำรอง และผู้ฝึกสอน ข้อกำหนดการแข่งขัน การผิดระเบียบ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและ ทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบ ประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบาย หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด กิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการ เล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2

พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3

พ 3.2 ม.4-6/1

ตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.2 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/5

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ32102 ชื่อวิชา พลศึกษา 4 (ฟุตบอล) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	กฎ และกติกาการแข่งขัน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3	- ปฐมนิเทศ - กฎ และกติกาการแข่งขัน	5	30
2	การเล่นทีม และการแข่งขัน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5 พ 3.2 ม.4-6/4	- การเล่นทีมเป็นการนำทักษะต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้ รวมไปถึงการเข้าใจกติกาต่าง ๆ ที่จำเป็นในการแข่งขัน	15	70
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ33102 สุขศึกษา 6 (รายวิชาพื้นฐาน)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

ภาคเรียนที่ 2

จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับบทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริม สุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อิทธิของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภค อย่างฉลาดและปลอดภัย สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย การวางแผนการ พัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลใน ชุมชน การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก การจัดกิจกรรมป้องกันความ เสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การ ใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่าย สารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน การ วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ทักษะการตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการ จัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการ ทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชา อื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 8 ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1

พ 4.1 ม.4-6/2

พ 4.1 ม.4-6/4

พ 4.1 ม.4-6/7

พ 1.1 ม.4-6/1

พ 5.1 ม.4-6/2

พ 5.1 ม.4-6/3

พ 5.1 ม.4-6/4

ตัวชี้วัดปลายทาง 7 ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/3

พ 4.1 ม.4-6/5

พ 4.1 ม.4-6/6

พ 5.1 ม.4-6/1

พ 5.1 ม.4-6/5

พ 5.1 ม.4-6/6

พ 5.1 ม.4-6/7

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ33102 ชื่อวิชา สุขศึกษา 6 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.4-6/1 พ 4.1 ม.4-6/7	- บทบาทและความรับผิดชอบ ของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริม สุขภาพและการป้องกันโรคใน ชุมชน - การวางแผนพัฒนา สมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพกลไก	3	15
2	อนามัยส่วนบุคคล และชุมชน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.4-6/1 พ 4.1 ม.4-6/4 พ 1.1 ม.4-6/1 พ 5.1 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.4-6/5 พ 4.1 ม.4-6/6	- สาเหตุของการเจ็บป่วยและ การตายของคนไทย - แนวทางการป้องกันการ เจ็บป่วย - การวางแผนการพัฒนา สุขภาพของตนเอง ครอบครัว - การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลใน ชุมชน - ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคน ไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	3	15
3	บริโภคอย่างไรให้ ปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.4-6/3	- อิทธิพลของสื่อโฆษณา เกี่ยวกับสุขภาพ - แนวทางการเลือกบริโภค อย่างฉลาดและปลอดภัย - สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการ คุ้มครองผู้บริโภค	3	15

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ33102 ชื่อวิชา สุขศึกษา 6 (รายวิชาพื้นฐาน) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	มู่งมัน แก้วไข ขจัด ภัยยาเสพติด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.4-6/1	- การจัดกิจกรรมป้องกันความ เสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิด จากการครอบครอง การใช้และ การจำหน่ายสารเสพติด - โทษทางกฎหมายที่เกิดจาก การครอบครองการใช้และการ จำหน่ายสารเสพติด	4	20
5	ชุมชนสุขภาพดี	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.4-6/4 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.4-6/5 พ 5.1 ม.4-6/6	- การวางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุและสร้างเสริม ความปลอดภัยในชุมชน - กิจกรรมสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน - ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ	5	25
6	การปฐมพยาบาล	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.4-6/7	- วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูก วิธี	2	10
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ33102 พลศึกษา 6 (กิจกรรมเข้าจังหวะ) (รายวิชาพื้นฐาน) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 จำนวน (0.5 หน่วยกิต)

สำรวจ ค้นคว้า ทักษะการคิด การทดลองเพื่อหาคำตอบจากการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หลักการคิดเกี่ยวกับ ประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ ความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะ ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ ลักษณะการเต้นรำพื้นเมืองของประเทศต่าง ๆ มารยาทในการเต้นรำ ประเภทของกิจกรรมเข้าจังหวะ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น เครื่องดนตรีและจังหวะการเต้นรำ เพลงและท่าเต้นในกิจกรรมเข้าจังหวะ และสมรรถภาพทางร่างกาย นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะหรือกระบวนการ กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย การเรียนแบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการจัดการ

เพื่อให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันถึงประสงค์ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด 9 ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง 5 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1

พ 3.1 ม.4-6/2

พ 3.2 ม.4-6/1

พ 3.2 ม.4-6/2

พ 3.2 ม.4-6/3

ตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/3

พ 3.1 ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/5

พ 3.2 ม.4-6/4

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ 33102 ชื่อวิชา พลศึกษา 6 (กิจกรรมเข้าจังหวะ) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กิจกรรมเข้าจังหวะ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.2 ม.4-6/4	ปฐมนิเทศ - ประวัติกิจกรรมเข้าจังหวะ - ความหมายและคำจำกัดความ กิจกรรมเข้าจังหวะ - ความสำคัญของกิจกรรมเข้า จังหวะ - ลักษณะการเต้นรำพื้นเมือง ของประเทศต่าง ๆ - มารยาทในการเต้นรำ	2	10
2	ประเภทของกิจกรรม เข้าจังหวะ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5	- การเต้นรำพื้นเมือง - การเต้นแบบแจ๊ซรัส - การเต้นสมัยใหม่ - ลีลาศ	2	10
3	การเคลื่อนไหว เบื้องต้น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4	- ชนิดของการเคลื่อนไหว - องค์ประกอบในการ เคลื่อนไหว - องค์ประกอบในการเต้นรำ - การเคลื่อนไหวในวิชากิจกรรม เข้าจังหวะ - แบบฝึกการเคลื่อนไหว	2	10

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ33102 ชื่อวิชา พลศึกษา 6 (กิจกรรมเข้าจังหวะ) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	เครื่องดนตรีและ จังหวะ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/3	- เครื่องดนตรีประกอบกิจกรรม - ชนิดของเครื่องดนตรี - จังหวะและการนับ	2	10
5	การเต้นรำ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ม.4-6/4	- การจำคู่เต้นรำ - รูปแบบของการเต้นรำ - ทิศทางการเต้นรำพื้นเมือง	3	15
6	เพลงและทำนองใน กิจกรรมเข้าจังหวะ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5	- เพลงฮาวานากิลา เพลงคุณ เดวิด เพลงคุณโอวาทยา เพลง โอร่า อากาดาดิ เพลงชาวเขาดิ กัน เพลงแทงโกเปลี่ยนคู่ เพลง เกาะสวรรค์ เพลงตะกร้าใบเล็ก เพลงกรรมกรถ่านหิน เพลง กระต่ายกระโดด เพลงรถโบก และเพลงลาราสปา	5	35

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ33102 ชื่อวิชา พลศึกษา 6 (กิจกรรมเข้าจังหวะ) (รายวิชาพื้นฐาน)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
7	สมรรถภาพทาง ร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/4	- สมรรถภาพร่างกาย - ส่วนประกอบของสมรรถภาพ ทางร่างกาย - ประโยชน์ของสมรรถภาพทาง ร่างกาย - ประโยชน์ทางด้านสรีระที่ ได้รับจากการออกกำลังกาย	2	10
ระหว่างภาคเรียน				1	50
ปลายภาคเรียน				1	50
รวมตลอดปี/ภาคเรียน				20	100

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้างหน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เจาะไข หลัการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้อุปกรณ์ผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดดสลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อนและเป็น การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

2. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลัก และดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีดุลยภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชีม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระป๋องกระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตรา ความ ช้า – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่างและผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับ น้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนนหรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยามจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาจากกลุ่มประชากรที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่ได้รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงและความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคล้อยตามในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุม

เรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญาที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ดำรงรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพ กฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อนโยบายสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสิ่งสมถายทอดกันมา
 2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
 3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
 4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่น่าสนใจในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกันยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

สมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลื่น และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนั้นทนการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขภาพและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้นหมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

2. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

4. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
11. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะ ความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรีภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้อากาศ ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic - energe delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหวนั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ 3 แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ 1 เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน 10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้ระยะเวลานาน

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. แนวทางการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551.

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพมหานคร. 2553.

กระทรวงศึกษาธิการ. แนวทางการพัฒนา การวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพมหานคร. 2553.

ทศนา แคมมณี. ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 10). บริษัทด้านสุทธาการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร. 2552.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายไสว พลพุดธา	ผู้อำนวยการโรงเรียน
นายชัยฤทธิ์ ภู่อ่าว	รองผู้อำนวยการโรงเรียน
นายธนากรุต เปริน	รองผู้อำนวยการโรงเรียน
นายพิชิต อุปสิทธิ์	รองผู้อำนวยการโรงเรียน
นางสาวปราณี อนุอัน	รองผู้อำนวยการโรงเรียน
นางสุนิรัตน์ สอนบาล	หัวหน้าฝ่ายวิชาการ
นางนริศรา วงศ์อามาศย์	หัวหน้างานหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน
นางสาวณัฐกฤตา ศรีแสน	เจ้าหน้าที่งานหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน
นายคณิศร แสบงบาล	เจ้าหน้าที่งานหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน
นางสาวอติติยา ชันทับ	เจ้าหน้าที่งานหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน

คณะทำงาน

1. นางจันทนา สมบัติมนต์	ครูชำนาญการพิเศษ	ประธานกรรมการ
2. นายสุภรณ์ พิเภก	ครูวิทยากรท้องถิ่น	รองประธานกรรมการ
3. นางสาวจิราเจต บุตรอินทร์	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
4. นางสาวอาภาภรณ์ สระอุบล	ครูชำนาญการ	กรรมการและเลขานุการ