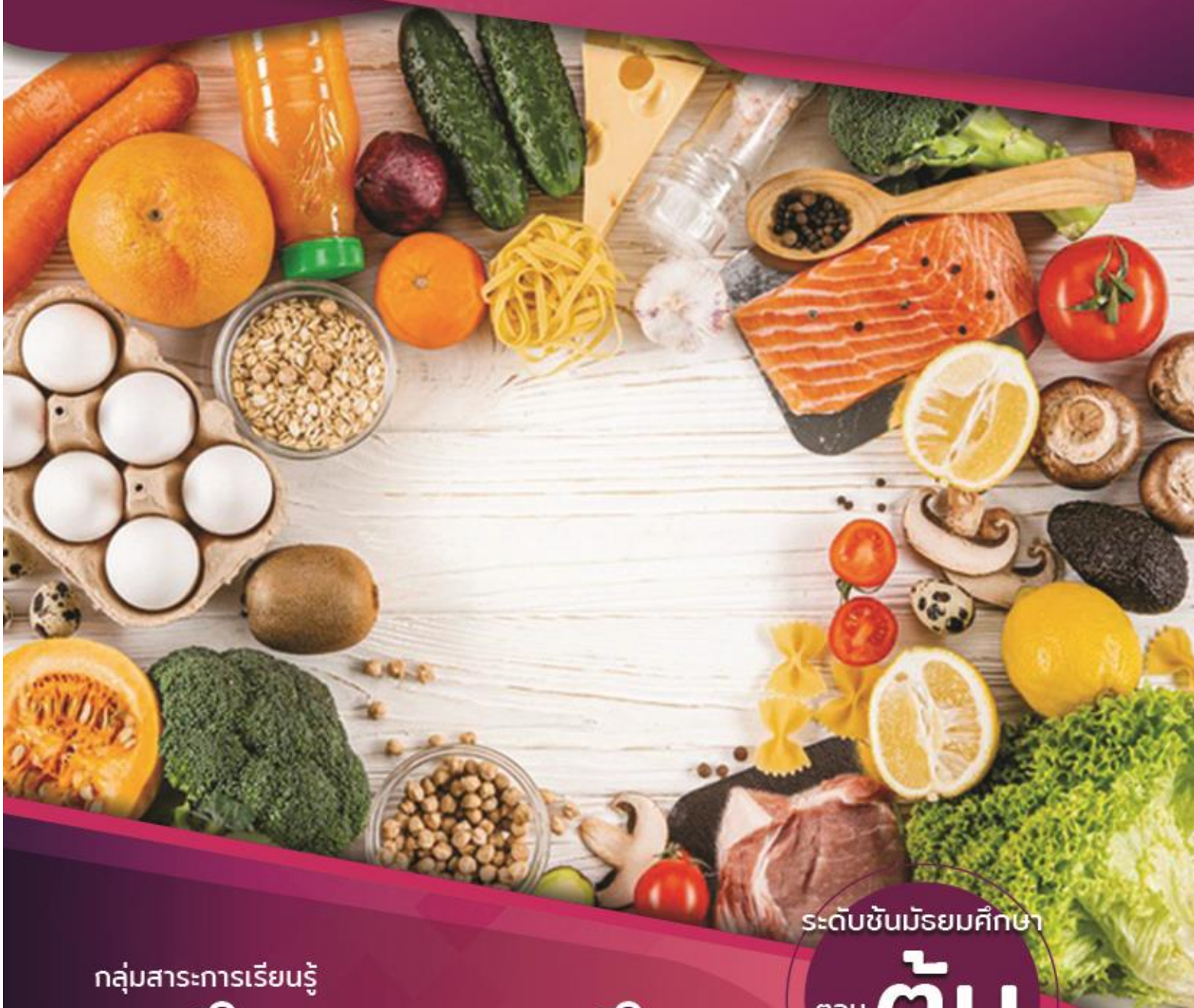




หลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนสิงห์บุรี

ฉบับปรับปรุงพุทธศักราช ๒๕๖๐ (เริ่มใช้ปีการศึกษา ๒๕๖๔)
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑



ระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตอน **ต้น**

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนสิงห์บุรี

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ ตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ที่ สพฐ ๒๙๓/๒๕๕๑ สั่ง ณ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑ ลงนามโดย นายสมชาย วงศ์สวัสดิ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการ และปรับแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสิงห์บุรี ได้ดำเนินการใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เมื่อปีการศึกษา ๒๕๕๒ โดยดำเนินการจัดทำหลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยคำนึงถึงสุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางสติปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนจะได้เรียนรู้เรื่อง สุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมรวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ ในการดำเนินงานจัดทำหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ การจัดการเรียนการสอน และการวัดประเมินผลเน้นให้เห็นถึงความสอดคล้องให้เกิดผลตามมาตรฐานการเรียนรู้อย่างชัดเจน นำไปสู่การปฏิบัติ ส่งผลถึงตัวผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสมรรถนะที่จำเป็นของเยาวชนไทยที่สมบูรณ์ เพื่อเป็นเยาวชนคนไทยมีคุณภาพและคุณภาพที่ดี ต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสิงห์บุรี ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยการได้รับความสนับสนุนจากบุคลากรครู ผู้บริหารโรงเรียน ผู้ปกครององค์กร ภาครัฐและเอกชน และชุมชนด้วยดี และผ่านการพิจารณาเห็นชอบจาก คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงเชื่อมั่นว่าหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนสิงห์บุรีจะเป็นหลักสูตรที่มีคุณภาพและนำไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและบังเกิดผลดีต่อผู้เรียนต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสิงห์บุรี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๒
วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๓
สิ่งที่ต้องเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๔
คุณภาพผู้เรียน	๕
สาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๖
โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๗
- ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑	
รายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	๒๙
คำอธิบายรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	
พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา	๓๑
พ๒๑๑๐๒ พลศึกษา	๓๔
พ๒๑๑๐๓ สุขศึกษา	๓๖
พ๒๑๑๐๔ พลศึกษา	๓๙
พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา	๔๑
พ๒๒๑๐๒ พลศึกษา	๔๓
พ๒๒๑๐๓ สุขศึกษา	๔๕
พ๒๒๑๐๔ พลศึกษา	๔๗
พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา	๔๙
พ๒๓๑๐๒ พลศึกษา	๕๒
พ๒๓๑๐๓ สุขศึกษา	๕๖
พ๒๓๑๐๔ พลศึกษา	๕๘
พ๒๐๒๐๑ โครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา	๖๐
พ๒๐๒๐๒ โครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา	๖๑
พ๒๑๒๐๑ ตะกร้อ ๑	๖๒
พ๒๑๒๐๒ ตะกร้อ ๒	๖๓
พ๒๑๒๐๓ เทนนิส ๑	๖๔
พ๒๑๒๐๔ เทนนิส ๒	๖๕
พ๒๑๒๐๕ แบดมินตัน ๑	๖๖
พ๒๑๒๐๖ แบดมินตัน ๒	๖๗
พ๒๑๒๐๗ ฟุตบอล ๑	๖๘

เรื่อง		หน้า
พ๒๑๒๐๘	ฟุตบอล ๒	๖๙
พ๒๑๒๐๙	ศิลปะป้องกันตัว (มวยไทย) ๑	๗๐
พ๒๑๒๑๐	ศิลปะป้องกันตัว (มวยไทย) ๒	๗๑
พ๒๑๒๑๑	พัฒนาการวัยรุ่น	๗๒
พ๒๑๒๑๒	פתองเบื้องต้น ๑	๗๖
พ๒๑๒๑๓	פתองเบื้องต้น ๒	๗๘
พ๒๑๒๑๔	ฟุตบอล ๑	๘๐
พ๒๑๒๑๕	ฟุตบอล ๒	๘๒
พ๒๒๒๐๑	פתอง ๑	๘๔
พ๒๒๒๐๒	פתอง ๒	๘๖
พ๒๒๒๐๓	บาสเกตบอล ๑	๘๘
พ๒๒๒๐๔	บาสเกตบอล ๒	๘๙
พ๒๒๒๐๕	แฮนด์บอล ๑	๙๐
พ๒๒๒๐๖	แฮนด์บอล ๒	๙๑
พ๒๒๒๐๗	วอลเลย์บอล ๑	๙๒
พ๒๒๒๐๘	วอลเลย์บอล ๒	๙๔
พ๒๒๒๐๙	แบดมินตัน ๓	๙๖
พ๒๒๒๑๐	แบดมินตัน ๔	๙๘
พ๒๓๒๐๑	กรีฑาถลลน ๑	๑๐๐
พ๒๓๒๐๒	กรีฑาถลลน ๒	๑๐๑
พ๒๓๒๐๓	กิจกรรมเข้าจ้งหวะ ๑	๑๐๒
พ๒๓๒๐๔	กิจกรรมเข้าจ้งหวะ ๒	๑๐๓
พ๒๓๒๐๕	เทเบิลเทนนิส ๑	๑๐๔
พ๒๓๒๐๖	เทเบิลเทนนิส ๒	๑๐๖
พ๒๓๒๐๗	วอลเลย์บอลชายหาค ๑	๑๐๘
พ๒๓๒๐๘	วอลเลย์บอลชายหาค ๒	๑๐๙
พ๒๓๒๐๙	แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๑	๑๑๐
พ๒๓๒๑๐	แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๒	๑๑๒
พ๒๓๒๑๑	เซปักคตะกร้อ ๑	๑๑๔
พ๒๓๒๑๒	เซปักคตะกร้อ ๒	๑๑๖
คณะผู้จัดทำ		๑๑๘

รายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๒ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๓ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๔ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๒ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๓ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๔ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๒ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๓ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๔ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

พ๒๐๒๐๑ โครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๐๒๐๒ โครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๑ ตะกร้อ ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๒ ตะกร้อ ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๓ เทนนิส ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๔ เทนนิส ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๕ แบดมินตัน ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๖ แบดมินตัน ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๗ ฟุตบอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๘ ฟุตบอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๙ ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย)๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๑๐ ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย)๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๑๑ พัฒนาการวัยรุ่น	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๑๑๒ เปตองเบื้องต้น ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๑๑๓ เปตองเบื้องต้น ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๑๔ ฟุตซอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม (ต่อ)

พ๒๑๒๑๕ ฟุตซอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๑ เปตอง ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๒ เปตอง ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๓ บาสเกตบอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๔ บาสเกตบอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๕ แอสน์บอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๖ แอสน์บอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๗ วอลเลย์บอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๘ วอลเลย์บอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๙ แบดมินตัน ๓	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๑๐ แบดมินตัน ๔	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๑ กรีฑาลาน ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๒ กรีฑาลาน ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๓ กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๔ กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๕ เทเบิลเทนนิส ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๖ เทเบิลเทนนิส ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๗ วอลเลย์บอลชายหาด ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๘ วอลเลย์บอลชายหาด ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๙ แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๑๐ แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๑๑ เซปักตะกร้อ ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๑๒ เซปักตะกร้อ ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต

รายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๒ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๓ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๔ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๒ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๓ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๔ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๒ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๓ สุขศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๔ พลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

พ๒๐๒๐๑ โครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๐๒๐๒ โครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๑ ตะกร้อ ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๒ ตะกร้อ ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๓ เทนนิส ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๔ เทนนิส ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๕ แบดมินตัน ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๖ แบดมินตัน ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๗ ฟุตบอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๘ ฟุตบอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๐๙ ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย)๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๑๐ ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย)๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๑๑ พัฒนาการว้ยรุ่น	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๑๑๒ เปตองเบื้องต้น ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๑๑๓ เปตองเบื้องต้น ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๒๑๔ ฟุตซอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม (ต่อ)

พ๒๑๒๑๕ ฟุตซอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๑ เปตอง ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๒ เปตอง ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๓ บาสเกตบอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๔ บาสเกตบอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๕ แฮนด์บอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๖ แฮนด์บอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๗ วอลเลย์บอล ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๘ วอลเลย์บอล ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๐๙ แบดมินตัน ๓	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๒๑๐ แบดมินตัน ๔	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๑ กรีฑาลาน ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๒ กรีฑาลาน ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๓ กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๔ กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๕ เทเบิลเทนนิส ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๖ เทเบิลเทนนิส ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๗ วอลเลย์บอลชายหาด ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๘ วอลเลย์บอลชายหาด ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๐๙ แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๑๐ แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๑๑ เซปักตะกร้อ ๑	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๒๑๒ เซปักตะกร้อ ๒	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นให้ทำงานตามปกติ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การยอมรับและการปรับตัว การเบี่ยงเบนทางเพศ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การทดสอบสมรรถภาพทางกายเสนอแนะวิธีการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริม และปรับปรุงวิธีการปรับตัวที่ถูกต้องเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเบี่ยงเบนทางเพศ และปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม

เพื่อให้เกิดการดำรงสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน สามารถนำไปใช้ดำรงชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๑.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔

พ๒.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒

พ๔.๑ ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส วิธีการดูแลรักษา และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส เทคนิค และแบบฝึกกีฬา เทเบิลเทนนิส แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การ ใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๒.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒

พ๒.๒ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ ม.๑/๕ ม.๑/๖

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการ และวิธีการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ปัญหาที่เกิดจากการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย หลักการปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธีและปลอดภัย ลักษณะอาการและการป้องกันการติด สารเสพติด การเกิดโรคและอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด ปฏิบัติการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

เพื่อให้เกิดการดำรงสุขภาพ สามารถนำไปใช้ในชีวิตปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๔.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓

พ๕.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ การเพิ่มพูนความรู้กีฬาเทเบิลเทนนิส วิธีการดูแลรักษา และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะการรุก การรับ ของกีฬาเทเบิลเทนนิส การวางแผนการเล่น การแก้ไขสถานการณ์การเล่น เทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับแข่งขัน รวมทั้งแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การ ใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างถูกต้อง

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒

พ๓.๒ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ ม.๑/๕ ม.๑/๖

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงปัจจัยที่ผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดู มีการปรับเจตคติในเรื่องเพศ ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ บทบาทความสัมพันธ์หญิงชาย และความเสมอภาคระหว่างหญิงชาย ในสังคมไทย รวมถึงการวางตัวต่อเพศตรงข้าม เพื่อให้รู้ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน รู้วิธีการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การบริการทางสุขภาพ หน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง การใช้สิทธิ์หลักประกันสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

เพื่อให้เห็นคุณค่า และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะกลไกการเคลื่อนไหว กิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยการเล่นบาสเกตบอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล ประโยชน์ของการเล่น มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์ ทักษะ พื้นฐานการเล่น ได้แก่ การรับ - ส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกหลบ หลีก การยิงประตู การเล่นเกม นำไปสู่การเล่นกีฬาบาสเกตบอล ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะ การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

เห็นคุณค่าการสร้างเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในการเล่นบาสเกตบอล มีระเบียบวินัย นำใจนักกีฬา เพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๓.๑	ม.๒/๑	ม.๒/๒	ม.๒/๓	ม.๒/๔	
พ ๓.๒	ม.๒/๑	ม.๒/๒	ม.๒/๓	ม.๒/๔	ม.๒/๕

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพความ
เจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและ
สุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์
และความเครียด การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือนฟูสุขภาพ การหลีกเลี่ยง
พฤติกรรมและสถานการณ์เสี่ยง เช่น การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่ง
จักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจ
นำไปสู่อันตราย พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

โดยใช้กระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์ ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย
เสนอแนะวิธีการ และการเข้าร่วมกิจกรรมทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง

เพื่อให้ตระหนักในคุณค่า ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓, ม.๒/๔ , ม.๒/๕ ม.๒/๖ , ม.๒/๗

พ ๕.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒ ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล มีทักษะในการเล่นบาสเกตบอล การใช้สัญญาณมือ การเล่นเป็นทีม การแข่งขัน กฎ กติกาสากลในการเล่นบาสเกตบอล และการเป็นผู้ตัดสิน การฝึกตามระบบขั้นตอนวางแผนในการเล่นเป็นฝ่ายรุกและการป้องกันนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม ความมีระเบียบวินัย น้ำใจนักกีฬา

โดยใช้กระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์ ทักษะการปฏิบัติวางแผนการเล่น การเป็นฝ่ายรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม ตามกฎ กติกา เสนอแนะวิธีการ นำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง วินัยในการฝึก การปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่นและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม.๒/๕

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัย แนวทางการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม การวิเคราะห์สื่อโฆษณา การปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตนสถาบันครอบครัว ศึกษาอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว คุณค่าของอาหารกับการเสริมสร้างสุขภาพโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ ปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม วิเคราะห์ผลกระทบต่อการตั้งครภ์สาเหตุและแนวทางป้องกันการแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว ทดสอบสมรรถภาพ

เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ระวังการออกกำลังกายที่มีคุณธรรม อันพึงประสงค์ และยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๑.๑	ม.๓/๑	ม.๓/๒	ม.๓/๓
พ๒.๑	ม.๓/๑	ม.๓/๒	ม.๓/๓
พ๔.๑	ม.๓/๑	ม.๓/๒	ม.๓/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติการเล่นกีฬาโอลิมปิก หลักการความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย มารยาทการเล่นและการดูกีฬาที่ดี การมีน้ำใจนักกีฬา การดูแลรักษาอุปกรณ์ การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น ทักษะพื้นฐานการเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน และเสิร์ฟลูก อย่างเป็นระบบ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การสร้างเสริม การฝึกปฏิบัติการเล่นร่างกาย การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน และการเสิร์ฟลูกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง

เพื่อให้เกิดแนวคิดหลักการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจในการเล่นกีฬาที่เลือก วิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ในสถานการณ์ของการเล่น การพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขสุขภาพในชุมชน ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ การแก้ปัญหาการใช้ความรุนแรง ผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กับอุบัติเหตุ หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน การวางแผนการออกกำลังกาย

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา สุขภาพในชุมชน อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านความรุนแรง วิธีการหลีกเลี่ยง และป้องกันการใช้ความรุนแรง แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ หลักการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

เพื่อให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย รักการออกกำลังกาย และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

พ ๕.๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการเล่นกีฬาโอลิมปิก โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย ทักษะการตบลูก การบล็อกลูก การหยอดลูก การเสิร์ฟลูก การเป็นฝ่ายรุกและการป้องกัน การเล่นเป็นทีมอย่างมีระบบ การเป็นผู้ตัดสิน การแข่งขันตามกฎกติกาและการตัดสินอย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม วิเคราะห์และแก้ปัญหา ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การตบลูก การบล็อกลูก การหยอดลูก การเสิร์ฟลูก การรุก-รับ กฎกติกาการแข่งขันและการตัดสิน

เพื่อนำแนวคิดหลักจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคมและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือก และตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีม นำไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น การพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๑ รายวิชา โครงการสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยได้ดำเนินการจัดทำโครงการสุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การออกกำลังกายในวัยรุ่น การเจริญเติบโตของร่างกายด้านความสูง ระบบโครงสร้างของกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ การป้องกันโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย ทำให้การตั้งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป เป็นเหตุให้มีรูปร่างทรวดทรงไม่สมส่วน คือ มีรูปร่างผอมบาง หรือ อ้วนจนเกินไป และไม่สมประกอบ เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน ศีรษะเอียงหรือตัวเอียง เป็นต้น มีผลต่อสุขภาพทั่วไป หากขาดการออกกำลังกายจะมีผลต่อสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย โรคที่มากับคนที่ไม่ออกกำลังกาย เช่น กลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจขาดเลือด โรคอ้วน โรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง โรคเครียด โรคภูมิแพ้ โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคมะเร็ง

โดยใช้กระบวนการจัดทำโครงการ การวิจัย การสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์การออกกำลังกายของวัยรุ่น

เพื่อตระหนักให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีทักษะในดำรงชีวิต มีความมุ่งมั่น มีจิตใจร่าเริง มีความสามารถในการแก้ปัญหา รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจกระบวนการเพื่อศึกษาค้นคว้าความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายในวัยรุ่นได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสม
๓. รู้และเข้าใจนำหลักการและความรู้เผยแพร่ให้กับวัยรุ่นไทยออกกำลังกายให้เหมาะสม
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๒ รายวิชา โครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของโครงการ เรื่อง สุขภาพดีชีวิที่มีสุข ปัญหาจากการเจริญก้าวหน้าทางการศึกษาและเทคโนโลยีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านการเกิดโรคต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกายโดยเฉพาะวัยรุ่น โดยได้ดำเนินการวิธีการป้องกันโรค พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ การออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพ

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล การจัดทำโครงการ วิเคราะห์ การวิจัย การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

เพื่อตระหนักให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีทักษะในดำรงชีวิต มีความมุ่งมั่น มีจิตใจร่าเริง มีความสามารถในการแก้ปัญหา รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติการออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสม
๒. รู้และเข้าใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ดีได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี
๔. รู้และเข้าใจแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้อย่างเหมาะสม

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๑ รายวิชา ตะกร้อ ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ศึกษาประวัติความเป็นมาของตะกร้อบอกระยชัยนของการเล่นตะกร้อ ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การสร้างความคุ้นเคยกับตะกร้อ ความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้เสมอ เกมการเล่นตะกร้อ ทักษะพื้นฐานการใช้วาระของร่างกายในการเตะตะกร้อ เช่น เข่า ศอก เท้า ฯลฯ และสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม เพื่อนช่วยเพื่อน ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การเตะตะกร้อตามแบบฝึกต่างได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้มีเจตคติที่ดีและเห็นความสำคัญของการเล่นตะกร้อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง และแนะนำผู้อื่นจนสามารถนำไปปฏิบัติการเล่นตะกร้อได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของตะกร้อได้
๒. รู้และเข้าใจประโยชน์ของการเล่นตะกร้อได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการบริหารกาย การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับการเล่นตะกร้อได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นตะกร้อ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
๕. สามารถบอกและแนะนำทักษะการเล่นตะกร้อกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๒ รายวิชา ตะกร้อ ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับศึกษาการเล่นตะกร้อ การเล่นเป็นทีม จำแนก และปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นตะกร้อ รู้วิธีการรุกและการรับ ของตะกร้อ โดยใช้ทักษะของการเล่น การเล่นแบบข้ามตาข่าย ตามระบบ การเป็นผู้ตัดสิน การนับคะแนน การบันทึก รู้วิธีการเล่นและการแข่งขัน แบบเป็นรายบุคคล เป็นคู่และเป็นทีม

โดยใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม เพื่อนช่วยเพื่อน ฝึกปฏิบัติการแข่งขันตามกฎ กติกาตะกร้อ ตามแบบฝึกต่างได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้มีเจตคติที่ดี มุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาเห็นความสำคัญ ของการเล่นตะกร้อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นตะกร้อการเล่นเป็นทีมได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นตะกร้อตามกฎ กติกาสากลและแข่งขันได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน การนับคะแนน การแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการมีสมรรถภาพที่ดี มีน้ำใจ และเล่นกีฬาตะกร้อกับผู้อื่นได้อย่าง

สนุกสนาน

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๓ รายวิชา เทนนิส ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาเทนนิส มารยาทในการเล่น การเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ การมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทนนิส ในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นพื้นฐานการเล่นเทนนิส การตั้งท่าเตรียมพร้อม การเคลื่อนไหวในจังหวะต่างๆเพื่อตีลูก

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การจับไม้ การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ การตีลูกกับผนัง(บอร์ด) และการตีโต้ลูกกลางอากาศและลูกท่ายคอร์ด ได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมด้านกิจกรรม ความมีระเบียบวินัย ทักษะในการเล่นอย่างปลอดภัย และสนุกสนาน มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

- รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาเทนนิสได้
- รู้และเข้าใจประโยชน์ของการเล่นเทนนิสได้
- รู้และเข้าใจปฏิบัติการบริหารกาย การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาเทนนิสได้
- รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการตีเทนนิสแบบต่างๆได้
- สามารถบอกและแนะนำทักษะการเล่นเทนนิสกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๔ รายวิชา เทนนิส ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทนนิส รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กฎ กติกาสากลการเล่น การแข่งขัน มีทักษะในเรื่อง การเสิร์ฟลูก การตบลูก การหยอด การตัด การตีร็อบ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การเล่นเกม และการแข่งขัน ได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดการสร้างเสริม ทักษะในการเล่นอย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นลูกต่าง ๆ ในการเล่นเทนนิสได้
๒. บอกหลักการเล่นอย่างปลอดภัยและแนะนำผู้อื่นได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นกีฬาเทนนิสตามกฎ กติกา ได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นและแข่งขันเทนนิสประเภทต่างๆได้
๕. รู้และเข้าใจนำทักษะการเล่นเทนนิสไปใช้ในการเล่นร่วมกับผู้อื่นอย่างสนุกสนานได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๕ รายวิชา แคมมินตัน ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬา แคมมินตัน การมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริง ในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแคมมินตัน มีทักษะ ในเรื่องการจัดไม้ การเคลื่อนที่ การส่งลูก การตีลูกเสิร์ฟ การตีโยน การตีลูกหยอด การตีลูกตาด การตีลูกตบ การตีลูกตัดหยอด การตีลูกกวด การเล่นเกม อย่างปลอดภัย สนุกสนาน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การจัดไม้ การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ การตีลูกกับผนัง(บอร์ด) และการตีโต้ลูกกลางอากาศและลูกท้ายคอร์ต ได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เห็นคุณค่าเกิดการสร้างเสริม ทักษะในการเล่นอย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจบอกประวัติความเป็นมาของการเล่นแคมมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนที่การเล่นแคมมินตันได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแคมมินตันแบบต่าง ๆ ได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะสามารถนำเกมการเล่นแคมมินตันไปเล่นกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๖ รายวิชา แบดมินตัน ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการนำทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน มาใช้ในการแข่งขัน ประเภทรายบุคคล ประเภทคู่ และประเภทคู่ผสม เรียนรู้กฎ กติกาการเล่น การเป็นผู้ตัดสิน รู้เทคนิค และวิธีการเล่นประเภทต่างๆ การแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ รู้ขนาดสนามและส่วนต่างๆของสนาม การทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การแข่งขันรายบุคคล ประเภทคู่และประเภททีม การตัดสิน คิววิเคราะห์แผนการเล่น ตามกฎ กติกาสากล ได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เห็นคุณค่าเกิดการสร้างเสริม ทักษะในการเล่นอย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกแบบต่าง ๆ ได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นประเภทบุคคลและทีมได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันตามกฎกติกาได้ถูกต้อง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเป็นผู้ตัดสินได้ถูกต้อง
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะสามารถนำเกมการเล่นแบดมินตันไปเล่นกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๗ รายวิชา ฟุตบอล ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล ประโยชน์ของการเล่น มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์ กิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล ในเรื่อง การเคลื่อนที่ การส่งลูก การหยุดลูกบอลแบบต่าง ๆ การยิงประตู การเลี้ยงลูกหลบหลีก การเล่นเกม นำไปสู่การเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างปลอดภัย สนุกสนาน รู้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะ การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ มีระเบียบวินัย

เห็นคุณค่าการสร้างเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอลเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาฟุตบอล
๒. รู้และปฏิบัติการออกกำลังกาย การบริหารกายเกี่ยวกับการเล่นฟุตบอลได้
๓. รู้และปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอลได้
๔. รู้และปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอลได้
๕. รู้และเข้าใจสามารถนำทักษะการเล่นฟุตบอลแบบต่าง ๆ ไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๘ รายวิชา ฟุตบอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารกาย การเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอล บอกความรู้ทั่วไปในการเล่นเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นฟุตบอล ขั้นสูง เช่น การเตะบอล การเลี้ยงบอลโดยมีสิ่งกีดขวาง การใช้ศีรษะในการเล่นและการพักบอลด้วย อวัยวะของร่างกายแบบต่างๆ การเป็นผู้รักษาประตู การเล่นเป็นทีม การปฏิบัติตามกติกาการเล่นฟุตบอล

โดยใช้กระบวนการกลุ่มฝึกทักษะ การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักการทำงานเป็นทีม มีทักษะในการเล่นเป็นทีม มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ มีระเบียบวินัย

เพื่อให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นฟุตบอล มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคี ในหมู่คณะ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และปฏิบัติการออกกำลังกาย การบริหารกายเกี่ยวกับการเล่นฟุตบอลได้
๒. รู้และปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอลได้
๓. รู้และปฏิบัติทักษะการรับลูกบอลของผู้รักษาประตูแบบต่าง ๆ ได้
๔. รู้และสามารถนำทักษะการเล่นแบบต่าง ๆ ไปใช้ในการเล่นทีมได้
๕. รู้และเข้าใจ กฎ กติกาการแข่งขัน และนำไปปฏิบัติในการเล่นทีมได้
๖. รู้และเข้าใจสามารถนำวิธีการเล่นทีมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๙ รายวิชา ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย) ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารกาย การเคลื่อนไหวในการต่อสู้ป้องกันตัวของศิลปะ
มวยไทย ฝึกทักษะการต่อสู้ตามแบบศิลปะมวยไทย รู้ประวัติความเป็นมาของมวยไทยในอดีตจนถึงปัจจุบัน
ตลอดจนไหว้ครูและรำรำ มวยไทย เข้าใจกติกาพื้นฐานของการแข่งขันมวยไทย การใช้อุปกรณ์การฝึกได้
อย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การออกกำลังกายการบริหารท่ามวยไทยประกอบดนตรี
ทักษะการต่อสู้ตามแบบศิลปะมวยไทย ไหว้ครูและรำรำ

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริม ความมีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้ดูที่ดี และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา
มวยไทยสามารถนำอาวุธมวยไทยไปใช้ในการป้องกันตนเอง ในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของมวยไทยได้
๒. รู้และเข้าใจกติกาพื้นฐานของการแข่งขันมวยไทย
๓. รู้และปฏิบัติการออกกำลังกาย การบริหารกายเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว
ของศิลปะมวยไทยได้
๔. รู้และปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการไหว้ครูมวยไทยประกอบดนตรีได้
๕. รู้และปฏิบัติทักษะนำศิลปะมวยไทยไปใช้ในการป้องกันตนเองได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๐ รายวิชา ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย) ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ศึกษาหลักการเบื้องต้นของการศึกษาทักษะพื้นฐาน แม่ไม้มวยไทย ฝึกพื้นฐานการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ซึ่งเป็นอาวุธของมวยไทย ปฏิบัติการเข้าทำ (การรุก) การป้องกัน (การรับ) ได้อย่างถูกต้องตามเอกลักษณ์มวยไทย รู้จักการแต่งกายตามประเพณีการแข่งขัน มวยไทย และสามารถอธิบายขั้นตอนการฝึกและวิธีการแข่งขันมวยไทยได้ถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ ลำดับการฝึกซ้อมก่อนการทำการแข่งขันและการแข่งขัน มวยไทยได้ถูกต้อง

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริม ความมีน้ำใจนักกีฬา ทรชนกและเห็นคุณค่าในการอนุรักษ์ศิลปะมวยไทย และนำทักษะพื้นฐานไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจทำพื้นฐานการใช้ทักษะมวยไทยได้
๒. รู้และปฏิบัติทักษะการรุก-รับ โดยใช้อาวุธมวยไทยได้
๓. สามารถอธิบายและแต่งกายตามประเพณีการแข่งขันมวยไทยได้
๔. รู้และปฏิบัติทักษะลำดับการฝึกซ้อมก่อนการทำการแข่งขันและการแข่งขันมวยไทยได้ถูกต้อง
๕. สามารถนำทักษะพื้นฐานไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๑ รายวิชา พัฒนาการวัยรุ่น
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศที่เป็นรูปธรรม เช่นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การทำงานของระบบต่างๆ การดูแลสุขภาพอนามัยและความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งวิธีการวางแผนครอบครัว ทักษะคติในเรื่องทางเพศสัมพันธ์กับความคาดหวังต่อบทบาทและความรับผิดชอบ การแสดงออกทางเพศ ทักษะการตัดสินใจ การต่อรองและการสื่อสารตามความต้องการ ตามความเห็นและความรู้สึกของตนเองและพื้นฐานของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น การดูแลสุขภาพ ทางเพศ สิทธิในการแสดงออกตามวิถีชีวิตทางเพศ ภายใต้ของกฎหมาย ว่าด้วยเพศ สังคม และวัฒนธรรม ตลอดจนภาพลักษณ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม โดยเน้นกระบวนการแบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการทักษะในการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขอนามัยของระบบสืบพันธุ์ รวมทั้งมีทักษะชีวิตด้านต่างๆ ที่เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นตามหลักการ มีความสามารถประเมินโอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศ และปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม

ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง สร้างแรงจูงใจในการตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะปลูกฝังทัศนคติและค่านิยม ตลอดจนศักยภาพทางเพศให้ปลอดภัยและรับผิดชอบ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

ผลการเรียนรู้

- มีทักษะที่ถูกต้องเกี่ยวกับความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์และไม่ปลอดภัย
- ปฏิบัติตนป้องกันและควบคุมความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์
- วิเคราะห์อิทธิพลทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศได้
- สร้างแรงจูงใจต่อตนเองที่มีทางพฤติกรรมที่ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้
- มีความรู้ความเข้าใจเรื่องพัฒนาการทางเพศและสุขอนามัย

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๒ รายวิชา เปตองเบื้องต้น ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมการบริหารกาย การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมกีฬา เปตอง ในเรื่องประวัติกีฬาเปตอง ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่น มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การเตรียมความพร้อมของสนามและการดูแลรักษาอุปกรณ์ ความปลอดภัยในการเล่น การฝึกพื้นฐานในการเล่นเปตองเบื้องต้น ได้แก่ การจับลูก การโยนลูก และทักษะการยืนโยนลูกเปตอง การเล่นเกมที่สนุกสนาน โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตที่ดี เพื่อให้เกิดการสร้างเสริม ความมีน้ำใจนักกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬาเปตอง เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้เข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของประวัติกีฬาเปตอง มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้ถูกต้อง
๒. รู้เข้าใจคุณประโยชน์และคุณค่าของการเล่น สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
๓. เข้าใจและปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ความปลอดภัยในการเล่นได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้เข้าใจปฏิบัติกิจกรรมการบริหารกาย เพื่อการเล่นเปตองได้อย่างถูกต้อง
๕. รู้เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การเล่นกีฬาเปตองได้อย่างถูกต้อง
๖. แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นเปตอง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาสาระเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๓ รายวิชา เปตองเบื้องต้น ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมการบริหารกาย การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมกีฬา เปตอง ในเรื่อง กฎระเบียบ กติกา วิธีการเล่น การตัดสิน การนับคะแนน การเข้าเกาะ การโยนลูกโด่ง การตีกระทบ การเล่นและแข่งขันแบบรายบุคคลได้อย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อนช่วยเพื่อน การปฏิบัติ การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมด้านกิจกรรม ความมีระเบียบวินัย ทักษะในการเล่น เคารพสิทธิ กฎกติกา น้ำใจนักกีฬา และเห็นคุณค่า นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจ กฎ กติกาสากลได้อย่างถูกต้อง
๒. รู้และเข้าใจ ปฏิบัติทักษะวิธีการเล่น การแข่งขันตามกติกา ได้อย่างถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจ ปฏิบัติทักษะการเข้าเกาะ การโยนลูกโด่ง การตีกระทบและการเล่นได้อย่างถูกวิธี
๔. รู้และเข้าใจ ปฏิบัติทักษะการเล่นเปตองเพื่อใช้ในการแข่งขันในระดับต่างได้อย่างถูกวิธี
๕. รู้และเข้าใจ สามารถแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาและเห็นคุณค่านำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๔ รายวิชา ฟุตบอล ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล ประโยชน์ และมารยาทในการเป็นผู้เล่นที่ดี ความปลอดภัยในการเล่น การเคลื่อนไหวร่างกาย ทักษะการสร้างความคุ้นเคย การเล่นกับลูกบอล เช่น การเหยียบ การหยุด การเลี้ยง การเตะ การเคาะ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล ตลอดจนการเคลื่อนไหวร่างกาย

โดยใช้ ทักษะการปฏิบัติกระบวนการกลุ่ม การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักและรู้คุณค่าของการออกกำลังกาย มีแนวทางในการพัฒนา ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาท ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รวมทั้งคุณธรรมอันพึงประสงค์ จริยธรรม และค่านิยมที่ดีงามไปใช้ในชีวิตรจริงได้ถูกต้องเหมาะสม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้เข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของประวัติกีฬาฟุตบอล มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้ถูกต้อง
๒. รู้เข้าใจคุณประโยชน์และคุณค่าของการเล่น สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
๓. เข้าใจและปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ความปลอดภัยในการเล่นได้อย่างถูกวิธี
๔. รู้เข้าใจปฏิบัติกิจกรรมการบริหารกาย เพื่อการเล่นฟุตบอลได้อย่างถูกวิธี
๕. รู้เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง
๖. แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นฟุตบอลและนำเสนอความคิดที่ได้ไป

พัฒนาคุณภาพชีวิตตนในสังคม

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๕ รายวิชา ฟุตบอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับฟุตบอลการเล่นทีมที่เป็นระบบ ทั้งเกมรุกและรับแบบต่าง ๆ และมีการเล่นแบบ POWER PLAY โดยเพิ่มแนวอีกตำแหน่งเป็นการเล่นทีมเพื่อแก้ไขสถานการณ์ทีม โดยนำผู้รักษาประตูมาเล่นในฝ่ายตรงข้าม รวมถึงกติกา มารยาทของกีฬาฟุตบอล ฝึกปฏิบัติพื้นฐานการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

โดยใช้ ทักษะการปฏิบัติกระบวนการกลุ่ม การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี เพื่อประสิทธิภาพพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลที่สูงขึ้น

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าในการเล่นฟุตบอล กติกา มารยาท การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความมีระเบียบวินัย, ความรับผิดชอบ, ความซื่อสัตย์, มีจิตสาธารณะรวมถึงคุณธรรมอันพึงประสงค์ จริยธรรม และค่านิยมที่ดีงามไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง, และนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับชีวิตความเป็นจริง

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะต่างๆของกีฬาฟุตบอล ตาม กฎ กติกาการเล่น ได้ถูกต้อง
๒. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมและวางแผนอย่างเป็นระบบทั้งรุกและรับในแบบต่างๆได้
๓. รู้และปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อแก้ไขสถานการณ์ (POWER PLAY) ได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลตามกติกา มารยาทของกีฬาฟุตบอล
๕. ตระหนักและมีคุณธรรมอันพึงประสงค์ในการเล่นฟุตบอลอย่างสม่ำเสมอ

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๑ รายวิชา เปตอง ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติของการเล่นเปตอง ลักษณะการเล่น มารยาทของผู้เล่น ผู้ดู การดูแลรักษาอุปกรณ์ ประโยชน์และคุณค่าของการเล่น การบริหารกายที่นำไปสู่ทักษะพื้นฐานการเล่น เปตอง การจับ การนั่ง การยืนโยนลูกเปตองแบบต่างๆ

โดยใช้ทักษะกระบวนการสืบค้นข้อมูล การจัดทำรายงาน การปฏิบัติประเภทบุคคลและประเภททีม ตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินผลการเล่นเปตองด้วยตนเอง และผู้อื่นตามกฎ กติกา การแข่งขันอย่างถูกต้อง มีความปลอดภัย และสนุกสนาน

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจหลักการวิธีการบริหารกายที่ถูกต้อง สามารถนำประโยชน์และคุณค่า ของการเล่นกีฬาเปตอง ไปใช้ในการออกกำลังกาย มีทักษะสมรรถภาพทางกายและทางจิต ในการโยน ลูกเปตอง นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. เข้าใจเกี่ยวกับประวัติของการเล่นเปตอง ลักษณะการเล่น มารยาทของผู้เล่น ผู้ดูที่ดี และการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง
๒. รู้ เข้าใจ ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาเปตอง สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
๓. เข้าใจและสามารถปฏิบัติกิจกรรมการบริหารกายเพื่อการเล่นเปตองได้อย่างถูกต้อง
๔. เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานนำไปสู่การเล่นกีฬาเปตองได้อย่างถูกต้อง
๕. รู้ เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะการจับ การนั่ง การยืนโยนลูกเปตองแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๒ รายวิชา เปตอง ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะการยิงหรือตีลูกเปตองแบบต่างๆ การเล่นและแข่งขัน ปฏิบัติการตัดสิน การเคารพสิทธิตามกฎหมาย กติกาสากล มีระเบียบวินัย น้ำใจนักกีฬา

โดยใช้ทักษะปฏิบัติการเล่นและแข่งขันประเภทบุคคลและประเภททีม ตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งมีการประเมินผลแบบฝึกการเล่นการแข่งขันตามกฎหมายกติกาอย่างถูกวิธี

เพื่อให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ เคารพสิทธิ กฎกติกา ความมีน้ำใจนักกีฬา เจตคติที่ดี ในการแข่งขัน การตัดสินได้อย่างถูกต้องและซื่อตรงได้อย่างมีคุณธรรม และเห็นคุณค่านำไปปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยความมุ่งมั่น

ผลการเรียนรู้

๑. รู้ เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะการยิงหรือตีลูกเปตองแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
๒. รู้ เข้าใจและฝึกปฏิบัติการเล่นและแข่งขันเคารพสิทธิตามกฎหมาย กติกาสากล แสดงความมีน้ำใจ นักกีฬา เพื่อความปลอดภัยได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน มีคุณธรรม และชื่นชมในสุนทรียภาพของการแข่งขันตามหลักกติกาสากลได้อย่างถูกต้องและซื่อตรง

รวมทั้งหมด ๓ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๓ รายวิชา บาสเกตบอล ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล การดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทที่ดีในการเล่นและดูกีฬาบาสเกตบอล ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ได้แก่ การจับลูก การกระโดด การรับ – ส่งลูก การเลี้ยงลูก เกมกีฬาบาสเกตบอลและนำทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับบาสเกตบอลไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างเหมาะสม

โดยใช้ทักษะกระบวนการสืบค้นข้อมูล การจัดทำรายงาน การปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นบาสเกตบอลตามกฎกติกาอย่างถูกต้องวิธี

เพื่อให้เกิดและเห็นคุณค่าการออกกำลังกายด้วยกีฬาบาสเกตบอลนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลได้
๒. รู้และเข้าใจวิธีดูแลรักษาอุปกรณ์บาสเกตบอลได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติท่าเคลื่อนไหวการบริหารกายในการเล่นบาสเกตบอลได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นบาสเกตบอลได้
๕. รู้และเข้าใจนำทักษะการเล่นบาสเกตบอลไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๔ รายวิชา บาสเกตบอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอลอย่างเหมาะสม ปฏิบัติตนตามสิทธิ กฎ กติกา การเล่นกีฬาบาสเกตบอล เป็นทีม วิเคราะห์และวางแผนการรุก และการป้องกันอย่างสร้างสรรค์ สามารถปฏิบัติตนเกี่ยวกับมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี มีวินัยปฏิบัติตามกฎ กติกามีน้ำใจนักกีฬา ในการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลอย่างเหมาะสม

โดยใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม วิเคราะห์การแก้ปัญหาคิดเป็น ทำเป็น การปฏิบัติทักษะการเล่น และการแข่งขันบาสเกตบอลเป็นทีม ตามกฎกติกาอย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา สร้างคุณธรรมและจริยธรรมในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นประจำ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นบาสเกตบอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นและการแข่งขันบาสเกตบอล เป็นทีมได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นและการแข่งขันบาสเกตบอล ตามกฎ กติกา ได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจนำทักษะการเล่นบาสเกตบอลไปใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถเล่นร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๕ รายวิชา แขนด์บอล ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอล การดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทที่ดีในการเล่นและดูกีฬาแฮนด์บอล การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การรับ-ส่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตูแบบต่าง ๆ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การสืบค้น การรายงาน การอภิปราย ทักษะการปฏิบัติการเล่นกีฬาแฮนด์บอล การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมและสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาสามารถปฏิบัติตนเกี่ยวกับมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา เห็นประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาแฮนด์บอลในการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี นำไปใช้ในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของแฮนด์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจวิธีดูแลรักษาอุปกรณ์แฮนด์บอลได้
๓. รู้และเข้าใจวิธีการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีอย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติท่าเคลื่อนไหวการเล่นแฮนด์บอลได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นแฮนด์บอลได้อย่างถูกต้อง
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัตินำทักษะการเล่นแฮนด์บอลไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๖ รายวิชา แอนด์บอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาแอนด์บอลอย่างเหมาะสม ปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬาแอนด์บอล วิเคราะห์และวางแผนการเล่นและแข่งขันแอนด์บอล ในการรุกและการป้องกันอย่างสร้างสรรค์ และปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม วิเคราะห์และวางแผนการเล่นและแข่งขันแอนด์บอล ทักษะการปฏิบัติ เป็นทีม การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมและสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา แอนด์บอลได้อย่างเหมาะสมนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะแสดงท่าการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาแอนด์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาแอนด์บอลตามกฎ กติกาได้อย่างถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิเคราะห์และวางแผนการเล่นกีฬาแอนด์บอลเป็นทีมได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาแอนด์บอลไปใช้ในการออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๐๗ รายวิชา วอลเลย์บอล ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับพื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี ความปลอดภัยในการเล่น ทักษะการเคลื่อนไหว การเล่นลูกมือล่าง การเล่นลูกมือบน การเสิร์ฟ และการทดสอบสมรรถภาพ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การสืบค้น การอภิปราย การทำรายงาน มีทักษะในการปฏิบัติ การเคลื่อนไหว การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเสิร์ฟลูก พื้นฐานการเล่นทีม การทดสอบสมรรถภาพ

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีถูกต้อง และเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ มีน้ำใจนักกีฬา นำทักษะวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพในการดำรงชีวิตอย่างเป็นระบบ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นวอลเลย์บอลได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการทดสอบสมรรถภาพได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติ นำทักษะการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๘ รายวิชา วอลเลย์บอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล ทักษะการตบวอลเลย์บอล การบล็อกลูก การหยอดลูก การเล่นทีม กฎระเบียบ กติกา การแข่งขันวอลเลย์บอลอย่างเหมาะสมและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิด วิเคราะห์การวางแผนการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การเคลื่อนไหว การตบลูกบอล การสกัดกั้น การหยอดลูก การเสิร์ฟ การเล่นทีม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้เกิดประโยชน์และเห็นคุณค่า กิจกรรมการออกกำลังกายของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล และนำทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการตบลูกบอลแบบต่าง ๆ ได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการหยอดลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ ได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ ได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการเสิร์ฟลูกบอลแบบต่าง ๆ ได้
๖. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายกฎกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีมได้
๘. รู้และเข้าใจปฏิบัติวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๙ รายวิชา แบดมินตัน ๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน การออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมกีฬาแบดมินตันอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการเล่นกีฬาแบดมินตัน การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การทำงานเป็นทีม การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิด วิเคราะห์การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การจัดการแข่งขันในระดับต่างๆ การป้องกัน แก้ไขและเสริมสร้างสมรรถภาพ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและนำกิจกรรมกีฬาแบดมินตันไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน พัฒนา สุขภาพ สมรรถภาพทางกาย รักการออกกำลังกาย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬาแบดมินตัน และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษา

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกในลักษณะแบบต่าง ๆ ได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นและแข่งขันประเภทบุคคลและทีมได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันตามกฎ กติกาสากลได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำเกมการเล่นแบดมินตันไปเล่นกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการส่งเสริมและการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายได้อย่างถูกต้อง
๘. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติกิจกรรมพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๑๐ รายวิชา แบดมินตัน ๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา และวิเคราะห์ เกี่ยวกับหลักการและวิธีการเล่นกีฬาแบดมินตัน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นแบดมินตันขั้นสูง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาแบดมินตันอย่างเต็มความสามารถ มีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงของการเล่นกีฬาแบดมินตัน การวางแผนการรุกและการป้องกันที่มีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การทำงานเป็นทีม การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาแบดมินตัน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิด วิเคราะห์การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การจัดการแข่งขันในระดับต่างๆ การป้องกัน แก้ไขและเสริมสร้างสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าและนำกิจกรรมกีฬาแบดมินตันไปใช้ในการแข่งขัน พัฒนา สุขภาพ สมรรถภาพทางกาย รักการออกกำลังกาย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการตีลูกโค้ง (ลูกโยน) ไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการตีลูกดาด ไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการตีลูกหยอด ไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการตีลูกตบ ไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการส่งลูกหรือการเสิร์ฟไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันแต่ละประเภทตามกฎหมาย กติกาการเล่นแบดมินตันได้
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเป็นผู้ตัดสินตามหลักการเล่นแบดมินตันได้ถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๑ รายวิชา กรีฑาลาน ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา มีทักษะบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย รู้ประวัติความเป็นมาของกรีฑา ในต่างประเทศ และในประเทศไทย อธิบายประเภทของกรีฑา ประโยชน์ของกรีฑาและการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี รู้จักการปฏิบัติขั้นพื้นฐานของกระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง และกระโดดค้ำถ่อได้ บอกคุณสมบัติของนักกรีฑาลานที่ดี การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น และประโยชน์ที่สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การฝึกทักษะทางพลศึกษา ขั้นพื้นฐานของกระโดดไกล เขย่งก้าว กระโดด กระโดดสูง และกระโดดค้ำถ่อ

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ถูกต้องเหมาะสมและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายพื้นฐาน ของกระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง และกระโดดค้ำถ่อ พัฒนา สุขภาพ สมรรถภาพทางกาย รักการออกกำลังกายเป็นประจำ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นกรีฑาลานได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะแสดงท่าการเคลื่อนไหวการเล่นกรีฑาลานได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะประเภทกระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง และกระโดดค้ำถ่อ ของกรีฑาลานได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะกรีฑาลานไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๒ รายวิชา กรีฑาลาน ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของการเล่นกรีฑาลาน สามารถ
บูรณาการกับวิทยาศาสตร์ด้านชีวกลศาสตร์การเคลื่อนไหว ปฏิบัติตามขั้นตอนพร้อมอธิบายการเล่นกรีฑาลาน
นำความรู้จากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน และป้องกันตนเองจากการเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นกรีฑาลาน

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริม
บูรณาการกับวิทยาศาสตร์ด้านชีวกลศาสตร์การเคลื่อนไหว

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการเล่นกรีฑาเพื่อสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว
และชุมชน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นกรีฑาลานไปบูรณาการกับกีฬาอื่นได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการเล่นกรีฑาลานได้อย่างปลอดภัย
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น กรีฑาลานได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกรีฑาลานเพื่อสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

อธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๓ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการของกิจกรรมพลศึกษา เลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ ฝึกทักษะการบริหารร่างกายการเคลื่อนไหว พื้นฐานประกอบดนตรี ทำเริ่มต้นการเดิน การกระโดด การปรบมือ และการเต้นกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยเน้นพัฒนาการตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความเข้าใจแนวทาง และมีการเสริมสร้างสมรรถภาพตนเอง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี การคิด การประดิษฐ์ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะดนตรี

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีมีอารมณ์สุนทรีย์ ยอมรับและเห็นคุณค่าของกิจกรรมการเต้นประกอบดนตรีนำไปประยุกต์ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม เป็นประจำสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกิจกรรมเข้าจังหวะได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นประกอบดนตรีเป็นกลุ่มได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะออกแบบท่าเต้นประกอบเพลงได้อย่างสร้างสรรค์
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำท่าการเต้นประกอบดนตรีไปใช้ในการออกกำลังกายได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๔ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการของกิจกรรมพลศึกษา เลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ ฝึกทักษะการบริหารร่างกายการเคลื่อนไหว พื้นฐานประกอบดนตรี ประดิษฐ์ท่าการเดินและการเต้นกิจกรรมเข้าจังหวะมีทักษะสูงขึ้น โดยเน้นพัฒนาการตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความเข้าใจแนวทาง และมีการเสริมสร้างสมรรถภาพตนเอง มีคุณธรรมเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษานำไปประยุกต์ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี การคิด การประดิษฐ์ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะดนตรี

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีมีอารมณ์สุนทรีย์ ยอมรับและเห็นคุณค่าของกิจกรรมการเต้นประกอบดนตรีนำไปประยุกต์ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม เป็นประจำสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกิจกรรมเข้าจังหวะได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงได้อย่างคล่องแคล่ว
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นประกอบดนตรีเป็นกลุ่มได้อย่างชำนาญ
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นประกอบดนตรีไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างดี
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นประกอบดนตรีไปเผยแพร่ต่อชุมชนได้เป็นอย่างดี

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๕ รายวิชา เทเบิลเทนนิส ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาเทเบิลเทนนิส การดูแลรักษา อุปกรณ์ มารยาทที่ดีในการเล่นและดูกีฬาเทเบิลเทนนิส ศึกษาวิเคราะห์และปฏิบัติตามทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การตีลูกหน้ามือ และหลังมือ การเสิร์ฟลูก การรับ-ส่งลูกหน้ามือและหลังมือ การตบลูก และสามารถนำทักษะที่ได้ ไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างเหมาะสม

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การสืบค้น ทักษะปฏิบัติการสอนแบบกิจกรรมพลศึกษาตามลำดับขั้นตอนบันได ๕ ขั้น ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายจากการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การทดสอบสมรรถภาพ

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดี ยอมรับและเห็นคุณค่าของกิจกรรมการเล่นเทเบิลเทนนิสนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม เป็นประจำสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจกระบวนการสืบค้นประวัติความเป็นมาของเทเบิลเทนนิสได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีดูแลรักษาอุปกรณ์เทเบิลเทนนิสได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเคลื่อนไหวการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีมารยาทในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๖ รายวิชา เทเบิลเทนนิส ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ปฏิบัติเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างเหมาะสมปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส วิเคราะห์และวางแผนการเล่นและแข่งขันเทเบิลเทนนิส ในการรุก และการป้องกันอย่างสร้างสรรค์ และปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะปฏิบัติการสอนแบบกิจกรรมพลศึกษาตามลำดับขั้นตอนบันได ๕ ขั้น ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับวิเคราะห์และวางแผนการเล่นและแข่งขันจากการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การทดสอบ สมรรถภาพ

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดี ยอมรับและเห็นคุณค่าของกิจกรรมการเล่นเทเบิลเทนนิสนำไปประยุกต์ ในการออกกำลังกายให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม เป็นประจำสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการเล่นเทเบิลเทนนิสได้อย่างปลอดภัย
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนการรุก-รับ ในการเล่นและแข่งขันจากกีฬาเทเบิลเทนนิสได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่น เทเบิลเทนนิสได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการนำการเล่นเทเบิลเทนนิสไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๗ รายวิชา วอลเลย์บอลชายหาด ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด ในต่างประเทศ และในประเทศไทย ประโยชน์ของการเล่น การเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด สามารถบอกวิวัฒนาการของวอลเลย์บอลชายหาด ปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นสองมือบน การเสิร์ฟลูก รูปแบบในการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด รวมทั้งประโยชน์ของการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด

โดยใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเสิร์ฟลูก รูปแบบในการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัด ความสนใจนำทักษะกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

๑. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดได้
๒. บอกประโยชน์การเล่นวอลเลย์บอลชายหาดได้
๓. ปฏิบัติท่าเคลื่อนไหวการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดได้
๔. ปฏิบัติท่าการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดโดยมีทักษะต่าง ๆ ในการเล่นได้
๕. ปฏิบัติการเสิร์ฟวอลเลย์บอลชายหาดแบบต่าง ๆ ได้
๖. สามารถนำทักษะวอลเลย์บอลชายหาดไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๘ รายวิชา วอลเลย์บอลชายหาด ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด การออกกำลังกาย สามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการเล่นทีมและสร้างแบบฝึกของการรุก- การรับ การแก้ไขปัญหาในการเล่นทีม ทราบคุณประโยชน์และรู้คุณค่าของการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด ศึกษาการป้องกันการบาดเจ็บซึ่งอาจเกิดจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดและสามารถแนะนำผู้อื่นได้

โดยใช้กระบวนการกลุ่มฝึกทักษะการวางแผนการเล่นและแข่งขันอย่างเป็นระบบตามกฎกติกาของการแข่งขัน

เพื่อให้เกิดเจตคติในการเล่นอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะปฏิบัติตนในการออกกำลังกายในการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนการรุก-รับการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตามกฎ กติกา การเล่นวอลเลย์บอลชายหาดได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดเป็นทีมได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๙ รายวิชา แคมมินตันเพื่อการแข่งขัน ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน และเลือกเข้าร่วมกีฬาแบดมินตันอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการเล่นกีฬาแบดมินตัน การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การทำงานเป็นทีมการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นแบดมินตัน การคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ในการเล่น การวางแผนการเล่น การทำงานเป็นทีมอย่างมีระบบ

เพื่อให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแบดมินตัน การมีน้ำใจนักกีฬา เห็นประโยชน์ และคุณค่าของการเล่นในการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการเล่นแบดมินตันได้อย่างปลอดภัย
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการวางแผนการรุก – รับ ในการเล่นแบดมินตันได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีการป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่นแบดมินตันได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๑๐ รายวิชา แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา และวิเคราะห์ เกี่ยวกับหลักการและวิธีการเล่นกีฬาแบดมินตัน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นแบดมินตันขั้นสูง ปฏิบัติตนตามสิทธิ กฎ กติกาการเล่นแบดมินตัน วิเคราะห์และวางแผน การเล่นและแข่งขันแบดมินตัน ในการรุกและการป้องกัน อย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยการทำงานเป็นทีมการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาแบดมินตัน

โดยใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นแบดมินตัน การคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ในการเล่น การวางแผนการเล่น การทำงานเป็นทีมอย่างมีระบบ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและนำกิจกรรมกีฬาแบดมินตันไปใช้ในการแข่งขันพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย รักการออกกำลังกาย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬาแบดมินตัน และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการเล่นแบดมินตันได้อย่างปลอดภัย
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันประเภทต่างๆได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเป็นผู้ตัดสินการเล่นแบดมินตันตามกฎกติกาได้อย่างถูกต้อง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนการรุก – รับ ในการเล่นแบดมินตันได้
๖. รู้และเข้าใจนำทักษะการเล่นแบดมินตันไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๑๑ รายวิชา เซปักตะกร้อ ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ประวัติความเป็นมาของกีฬา เซปักตะกร้อ มารยาทในการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์ ปฏิบัติทักษะการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวในการเล่น ตะกร้อ การเตะลูกข้างเท้าด้านใน-ด้านนอก การเตะลูกหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข่า การเล่นลูกด้วยศีรษะ กติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อ และการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ทักษะในการเล่นตะกร้อ ทักการเตะ ลูกข้างเท้าด้านใน – ด้านนอก การเตะลูกหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข่า การเล่นลูกด้วยศีรษะ และการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตาม ความถนัด และความสนใจ และนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา บุคลิกภาพ และสมรรถภาพทั่วไป

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเคลื่อนไหวในท่าเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นตามกติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๑๒ รายวิชา เซปักตะกร้อ ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์ ปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะการเล่นเซปักตะกร้อ อย่างเป็นระบบ กติกาการแข่งขัน เซปักตะกร้อ การเล่นข้ามตาข่าย การฝึกเป็นฝ่ายรุก – รับ การเป็นผู้ตัดสิน การแข่งขันเป็นทีม และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อแบบข้ามตาข่าย ได้แก่ทักษะในการเล่น ตะกร้อ ทักการเตะลูกข้างเท้าด้านใน – ด้านนอก การเตะลูกหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข่า การเล่นลูกด้วย ศีรษะ การแข่งขันเป็นทีม การฝึกเป็นผู้ตัดสิน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตาม ความถนัด และความสนใจ มีน้ำใจนักกีฬาและนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อไปใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตามลำดับขั้นตอนในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อแบบข้ามตาข่ายได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติตามกฎ กติกาสากล ของการเล่นเซปักตะกร้อได้ถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อแบบข้ามตาข่ายในการเป็นฝ่ายรุก – รับ ได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการแข่งขันเป็นผู้ตัดสิน การแข่งขันเป็นทีมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและ ประสพการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลด ปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการ เลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิด อย่าง สร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศ เพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการ เปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไข ปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันใน สังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่าง เหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยง พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมี ทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง

วิสัยทัศน์

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว

สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม ตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ และตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ ผลรวมสุดท้าย คือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์(holistic)

ในการเรียนรู้สุขศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงและมีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมรู้จักการสร้างความรับผิดชอบและสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน และในชุมชนทั้งชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยและชุมชนอื่นอื่นๆ ที่แตกต่างออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกันและยอมรับในความแตกต่างนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย ความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และการสร้างเสริมสุขภาพ

ความสำคัญของการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

สิ่งที่ต้องเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น 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

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
 - เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
 - มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
 - ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติ เป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
 - สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
 - ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมั่นใจในกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น 	-
	๒. อธิบายวิธึดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธึดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ 	-
	๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 	
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	<ul style="list-style-type: none"> • แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย 	
ม. ๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น 	
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู 	

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย <ul style="list-style-type: none"> - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ 	-
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 	
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น <ul style="list-style-type: none"> - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต 	
ม.๔- ม.๖	๑. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	<ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ) 	
	๒. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว 	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ม. ๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ 	
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 	
ม. ๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ 	
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 	
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> • โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ • โรคเอดส์ • การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ 	
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ • การวางตัวต่อเพศตรงข้าม • ปัญหาทางเพศ • แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ 	

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว 	
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ 	
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว • แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว 	

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๔- ม.๖	๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต 	
	๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ 	
	๓. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ 	
	๔. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน 	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ม. ๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 	
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วายน้ำ 	<p>เช่น</p> <p>-หมากรูก</p> <p>-หมากฮอส</p>
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	<ul style="list-style-type: none"> การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น 	
ม. ๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา 	
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วายน้ำ เทควันโด 	- ตระกร้อวง

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม.๒	๓. เปรียบเทียบ ประสิทธิภาพของรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อ การเล่นเกมและกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ ส่งผลต่อการเล่นเกมและกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน 	
	๔. ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างเป็น ระบบ	<ul style="list-style-type: none"> การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน 	เช่น หมากรุก หมากฮอส
ม.๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	<ul style="list-style-type: none"> เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬา สากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล 	
	๒. นำหลักการ ความรู้ และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่น กีฬาไปใช้ สร้างเสริม สุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็น ระบบ	<ul style="list-style-type: none"> การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การ เล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง 	
	๓. ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ ให้กับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น 	

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๔- ม.๖	๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา 	
	๒. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม 	
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่องง้าว 	
	๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เซียร์ลีดเดอร์ 	
	๕. เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรม นันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม 	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี • การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น 	
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น		
	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขัน กีฬาที่เลือกเล่น 	
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> • รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก 	
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม 	
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา 	

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ 	
	๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตาม ความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 	
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	<ul style="list-style-type: none"> วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง 	
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	<ul style="list-style-type: none"> รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม 	

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักรการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม.๒	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	<ul style="list-style-type: none"> • การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ • การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา 	

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา 	
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 	
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม 	
	๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น 	
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ 	

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ม. ๔- ม.๖	๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 	
	๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน 	
	๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี 	

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๔- ม. ๖	๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา 	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	<ul style="list-style-type: none"> หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย 	
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน 	
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 	
	๔. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	<ul style="list-style-type: none"> วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ 	

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ 	เช่น-นวดแผนโบราณ -แพทย์แผนไทย
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ 	
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ 	
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 	
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 	
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด 	
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 	

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ม. ๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ • วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ 	
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> • โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น <ul style="list-style-type: none"> - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น <ul style="list-style-type: none"> - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ 	
	๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาสุขภาพในชุมชน • แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน 	เช่น - ภาษีตัดตน - นวดแผนโบราณ - แพทย์แผนไทย
	๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 	
	๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ 	

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๔- ม.๖	๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน 	
	๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย 	
	๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	<ul style="list-style-type: none"> สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค 	
	๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย 	
	๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว 	
	๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน 	<p>เช่น –กายบริหารท่าฤๅษีดัดตน</p> <p>-นวดแผนโบราณ</p> <p>-การรักษาโรคด้วยแพทย์แผนไทย</p> <p>- จัดทำสวนสมุนไพร</p> <p>-สวนสุขภาพ</p>
	๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	<ul style="list-style-type: none"> การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก 	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๒	๑. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด 	เช่น โรงพยาบาลอินทร์บุรี ฯลฯ
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	<ul style="list-style-type: none"> • การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ 	
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย 	

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ 	
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง 	
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) 	
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 	
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ 	

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม.๔-ม.๖	๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง 	
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด 	
	๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน 	
	๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 	
	๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 	
	๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ 	
	๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี 	

รายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ลำดับ	รหัสวิชา	รหัสกลาง	รายวิชา	หน่วยกิต	ประเภท	ปีที่	ภาคเรียน
๑	พ๒๐๒๐๑	พ๒๐๒๐๑	โครงการานสุขศึกษา	๑.๐	๒	๐	๑
๒	พ๒๐๒๐๒	พ๒๐๒๐๒	โครงการานสุขศึกษา	๑.๐	๒	๐	๒
๓	พ๒๑๑๐๑	พ๒๑๑๐๑	สุขศึกษา	๐.๕	๑	๑	๑
๔	พ๒๑๑๐๒	พ๒๑๑๐๒	พลศึกษา	๐.๕	๑	๑	๑
๕	พ๒๑๑๐๓	พ๒๑๑๐๓	สุขศึกษา	๐.๕	๑	๑	๒
๖	พ๒๑๑๐๔	พ๒๑๑๐๔	พลศึกษา	๐.๕	๑	๑	๒
๗	พ๒๑๒๐๑	พ๒๑๒๐๑	ตะกร้อ ๑	๑.๐	๒	๑	๑
๘	พ๒๑๒๐๒	พ๒๑๒๐๒	ตะกร้อ ๒	๑.๐	๒	๑	๒
๙	พ๒๑๒๐๓	พ๒๑๒๐๓	เทนนิส ๑	๑.๐	๒	๑	๑
๑๐	พ๒๑๒๐๔	พ๒๑๒๐๔	เทนนิส ๒	๑.๐	๒	๑	๒
๑๑	พ๒๑๒๐๕	พ๒๑๒๐๕	แบดมินตัน ๑	๑.๐	๒	๑	๑
๑๒	พ๒๑๒๐๖	พ๒๑๒๐๖	แบดมินตัน ๒	๑.๐	๒	๑	๒
๑๓	พ๒๑๒๐๗	พ๒๑๒๐๗	ฟุตบอลล ๑	๑.๐	๒	๑	๑
๑๔	พ๒๑๒๐๘	พ๒๑๒๐๘	ฟุตบอลล ๒	๑.๐	๒	๑	๒
๑๕	พ๒๑๒๐๙	พ๒๑๒๐๙	ศิลปะป้องกันตัว ๑	๑.๐	๒	๑	๑
๑๖	พ๒๑๒๑๐	พ๒๑๒๑๐	ศิลปะป้องกันตัว ๒	๑.๐	๒	๑	๒
๑๗	พ๒๑๒๑๑	พ๒๑๒๑๑	พัฒนาการวัยรุ่น	๑.๐	๒	๑	๑,๒
๑๘	พ๒๑๒๑๒	พ๒๑๒๑๒	เปิดทองเบื้องต้น ๑	๑.๐	๒	๑	๑
๑๙	พ๒๑๒๑๓	พ๒๑๒๑๓	เปิดทองเบื้องต้น ๒	๑.๐	๒	๑	๒
๒๐	พ๒๑๒๑๔	พ๒๑๒๑๔	ฟุตซอล ๑	๑.๐	๒	๑	๑
๒๑	พ๒๑๒๑๕	พ๒๑๒๑๕	ฟุตซอล ๒	๑.๐	๒	๑	๒
๒๒	พ๒๒๑๐๑	พ๒๒๑๐๑	สุขศึกษา	๐.๕	๑	๒	๑
๒๓	พ๒๒๑๐๒	พ๒๒๑๐๒	พลศึกษา	๐.๕	๑	๒	๑
๒๔	พ๒๒๑๐๓	พ๒๒๑๐๓	สุขศึกษา	๐.๕	๑	๒	๒
๒๕	พ๒๒๑๐๔	พ๒๒๑๐๔	พลศึกษา	๐.๕	๑	๒	๒

รายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ลำดับ	รหัสวิชา	รหัสกลาง	รายวิชา	หน่วยกิต	ประเภท	ปีที่	ภาคเรียน
๒๖	พ๒๒๒๐๑	พ๒๒๒๐๑	เปิดอง ๑	๑.๐	๒	๒	๑
๒๗	พ๒๒๒๐๒	พ๒๒๒๐๒	เปิดอง ๒	๑.๐	๒	๒	๒
๒๘	พ๒๒๒๐๓	พ๒๒๒๐๓	บาสเกตบอล ๑	๑.๐	๒	๒	๑
๒๙	พ๒๒๒๐๔	พ๒๒๒๐๔	บาสเกตบอล ๒	๑.๐	๒	๒	๒
๓๐	พ๒๒๒๐๕	พ๒๒๒๐๕	แฮนด์บอล ๑	๑.๐	๒	๒	๑
๓๑	พ๒๒๒๐๖	พ๒๒๒๐๖	แฮนด์บอล ๒	๑.๐	๒	๒	๒
๓๒	พ๒๒๒๐๗	พ๒๒๒๐๗	วอลเลย์บอล ๑	๑.๐	๒	๒	๑
๓๓	พ๒๒๒๐๘	พ๒๒๒๐๘	วอลเลย์บอล ๒	๑.๐	๒	๒	๒
๓๔	พ๒๒๒๐๙	พ๒๒๒๐๙	แบดมินตัน ๓	๑.๐	๒	๒	๑
๓๕	พ๒๒๒๑๐	พ๒๒๒๑๐	แบดมินตัน ๔	๑.๐	๒	๒	๒
๓๖	พ๒๓๑๐๑	พ๒๓๑๐๑	สุขศึกษา	๐.๕	๑	๓	๑
๓๗	พ๒๓๑๐๒	พ๒๓๑๐๒	พลศึกษา	๐.๕	๑	๓	๑
๓๘	พ๒๓๑๐๓	พ๒๓๑๐๓	สุขศึกษา	๐.๕	๑	๓	๒
๓๙	พ๒๓๑๐๔	พ๒๓๑๐๔	พลศึกษา	๐.๕	๑	๓	๑
๔๐	พ๒๓๒๐๑	พ๒๓๒๐๑	กรีฑา ๑	๑.๐	๒	๓	๑
๔๑	พ๒๓๒๐๒	พ๒๓๒๐๒	กรีฑา ๒	๑.๐	๒	๓	๑
๔๒	พ๒๓๒๐๓	พ๒๓๒๐๓	กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑	๑.๐	๒	๓	๑
๔๓	พ๒๓๒๐๔	พ๒๓๒๐๔	กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒	๑.๐	๒	๓	๒
๔๔	พ๒๓๒๐๕	พ๒๓๒๐๕	เทเบิลเทนนิส ๑	๑.๐	๒	๓	๑
๔๕	พ๒๓๒๐๖	พ๒๓๒๐๖	เทเบิลเทนนิส ๒	๑.๐	๒	๓	๒
๔๖	พ๒๓๒๐๗	พ๒๓๒๐๗	วอลเลย์บอลชายหาด ๑	๑.๐	๒	๓	๑
๔๗	พ๒๓๒๐๘	พ๒๓๒๐๘	วอลเลย์บอลชายหาด ๒	๑.๐	๒	๓	๒
๔๘	พ๒๓๒๐๙	พ๒๓๒๐๙	แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๑	๑.๐	๒	๓	๑
๔๙	พ๒๓๒๑๐	พ๒๓๒๑๐	แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๒	๑.๐	๒	๓	๒
๕๐	พ๒๓๒๑๑	พ๒๓๒๑๑	เซปักตะกร้อ ๑	๑.๐	๒	๓	๑
๕๑	พ๒๓๒๑๒	พ๒๓๒๑๒	เซปักตะกร้อ ๒	๑.๐	๒	๓	๒

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นให้ทำงานตามปกติ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การยอมรับและการปรับตัว การเบี่ยงเบนทางเพศ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การทดสอบสมรรถภาพทางกายเสนอแนะวิธีการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริม และปรับปรุงวิธีการปรับตัวที่ถูกต้องเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเบี่ยงเบนทางเพศ และปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงาม

เพื่อให้เกิดการดำรงสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน สามารถนำไปใช้ดำรงชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๑.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔

พ๒.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒

พ๔.๑ ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๑	กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบประสาท	พ ๑.๑ ม ๑/๑,ม ๑/๒	<ul style="list-style-type: none"> - โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ - ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น - การดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ 	๕	๓๐
๒	วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	พ ๑.๑ ม ๑/๓,๑/๔ พ ๔.๑ ม๑/๓	<ul style="list-style-type: none"> - การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง - แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 	๔	๒๐

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๓	วัยใส	พ ๒.๑ ม ๑/๑	๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ ทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ ทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	๖	๓๐
๔	รักนวลสงวนตัว	พ ๒.๑ ม๑/๒	- ความหมายและลักษณะ ของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทาง เพศ - สาเหตุและผลกระทบของการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ - การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ - ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ	๕	๒๐
รวมระหว่างปี					๕๐
ปลายภาค					๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส วิธีการดูแลรักษา และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส เทคนิค และแบบฝึกกีฬา เทเบิลเทนนิส แบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การ ใช้ทักษะ ชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒

พ๓.๒ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ ม.๑/๕ ม.๑/๖

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	หลักการของกีฬา	พ๓.๑ ม๑/๒	๑.๑ แนวทางการดำเนินการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒ ๑.๒ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส ๑.๓ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ๑.๔ การป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสและการรักษาเบื้องต้น	๒	๑๐
๒	พัฒนาสุขภาพ	พ๓.๑ ม๑/๒	๒.๑ สัดส่วนของร่างกายและการควบคุมน้ำหนัก ๒.๒ โภชนาการและพลังงานในกิจกรรมกีฬา ๒.๓ การพิจารณาเลือกกิจกรรมกีฬา ๒.๔ การออกกำลังกายตามลำดับขั้นตอน	๑	๑๐
๓	สมรรถภาพทางกาย	พ๓.๑ ม๑/๒ พ๔.๑ ม๑/๔	๓.๑ หลักปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ๓.๒ การส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ๓.๓ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๓.๔ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ๓.๕ การสรุปและประเมินผลสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๒	๑๐
๔	สุขสบายด้วยกรีกีฬา	พ๓.๑ ม๑/๑ ม๑/๒	๔.๑ การอบอุ่นร่างกายกับกีฬาเทเบิลเทนนิส ๔.๒ การเคลื่อนไหวในการเล่นเทเบิลเทนนิส ๔.๓ การจับไม้เทเบิลเทนนิส และการปล่อยลูก ๔.๔ การเสิร์ฟ ๔.๕ การตีลูกย้อน ๔.๖ การตีลูกพร้อม ๔.๗ การหยุด ๔.๘ การตีลูกตัด ๔.๙ การตบลูก ๔.๑๐ การรับลูกตบ ๔.๑๑ กลวิธีและเทคนิคการเล่น	๑๓	๗๐
	สอบกลางภาค/ปลายภาค			๒	
รวม				๑๘	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒****กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการ และวิธีการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ปัญหาที่เกิดจากการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโต ของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย หลักการปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธีและปลอดภัย ลักษณะอาการและการป้องกันการติด สารเสพติด การเกิดโรคและอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด ปฏิบัติการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

เพื่อให้เกิดการดำรงสุขภาพ สามารถนำไปใช้ในชีวิตปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๔.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓

พ๕.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา/ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน
๑	วัยรุ่นกับโภชนาการ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	พ ๔.๑ ม ๑/๑,๑/๒,๑/๔	<ul style="list-style-type: none"> - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ - หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย - ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน - ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร - การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับวัยรุ่น - วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ 	๖	๓๐
๒	ชีวิตปลอดภัย	พ ๕.๑ ม ๑/๑	<ul style="list-style-type: none"> - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล - วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระจกหัก - น้ำร้อนลวก - เลือดกำเดาไหล - สัตว์มีพิษกัดต่อย ฯลฯ 	๖	๓๐

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๓	ภัยแห่งชีวิต	พ ๕.๑ ม ๑/๒,๑/๓,๑/๔	<ul style="list-style-type: none"> - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด - ประเภทของสารเสพติด - ลักษณะอาการของผู้ติดยาเสพติด - ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ - การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด - ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา 	๘	๔๐
รวมระหว่างปี					๘๐
ปลายภาค					๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**รหัสวิชา พ๒๑๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒****กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ การเพิ่มพูนความรู้กีฬาเทเบิลเทนนิส วิธีการดูแลรักษา และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะการรุก การรับ ของกีฬาเทเบิลเทนนิส การวางแผนการเล่น การแก้ไขสถานการณ์การเล่น เทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับแข่งขัน รวมทั้งแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎกติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างถูกต้อง

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒

พ๓.๒ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ ม.๑/๕ ม.๑/๖

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๔
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๑๘ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๕	พัฒนาสู่การแข่งขัน	พ๓.๑ ม๑/๒ พ๓.๒ ม๑/๓	๕.๑ กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส ๕.๒ เทคนิคการตีสินกีฬาเทเบิลเทนนิส ๕.๓ การเล่นประเภทเดี่ยว ๕.๔ การเล่นประเภทคู่ ๕.๕ การเล่นประเภทคู่ผสม ๕.๖ การนำกีฬาเทเบิลเทนนิสไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	๑๘	๑๐๐
	สอบกลางภาค/ปลายภาค			๒	
รวม				๑๘	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑****กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษา วิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงปัจจัยที่ผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดู มีการปรับเจตคติในเรื่องเพศ ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ บทบาทความสัมพันธ์หญิงชาย และความเสมอภาคระหว่างหญิงชาย ในสังคมไทย รวมถึงการวางตัวต่อเพศตรงข้าม เพื่อให้รู้ปัญหาและผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น รู้วิธีการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การบริการทางสุขภาพ หน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง การใช้สิทธิ์หลักประกันสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

เพื่อให้เห็นคุณค่า และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	วัยรุ่น วัยรุ่น	พ๑.๑ม๒/๑	๑. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นอย่างเหมาะสม กับ วัย ๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญา เช่น พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรม เลี้ยงดู เป็นต้น	๒	
๒	เติบโตตามวัย	พ๑.๑ม๒/๒	๑. ปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญา เช่น พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรม เลี้ยงดู	๔	
๓	เพศพิศวง	พ๒.๑ม๒/๑	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน และสื่อที่พึงประสงค์ตาม วัฒนธรรมไทย	๒	
๔	หญิงชายเท่าเทียมกัน	พ๒.๑ม๒/๔	๑. แก้ปัญหาและวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๒. ศึกษาถึงความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้ามและปัญหาทางเพศรวมทั้ง หาแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	๓	
๕	เพศสัมพันธ์ในวัย เรียน	พ๒.๑ม๒/๒ ม๒/๓	ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์โรคเอดส์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	๔	
๖	การบริการสุขภาพ	พ๔.๑ม๒/๑	เลือกใช้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐ และเอกชนแต่ละประเภทได้อย่างมีเหตุผล	๓	
สอบกลางภาค/ปลายภาค				๒	
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะกลไกการเคลื่อนไหว กิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยการเล่นบาสเกตบอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล ประโยชน์ของการเล่น มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์ ทักษะพื้นฐานการเล่น ได้แก่ การรับ - ส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกหลบ หลีก การยิงประตู การเล่นเกม นำไปสู่การเล่นกีฬาบาสเกตบอล ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะ การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

เห็นคุณค่าการสร้างเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในการเล่นบาสเกตบอล มีระเบียบวินัย นำใจนักกีฬา เพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๓.๑	ม.๒/๑	ม.๒/๒	ม.๒/๓	ม.๒/๔	
พ ๓.๒	ม.๒/๑	ม.๒/๒	ม.๒/๓	ม.๒/๔	ม.๒/๕

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
-	ปฐมนิเทศ	-	อธิบายวิชา ขอบข่ายรายวิชา คุณธรรม จริยธรรมการวัดผลประเมินผล	๒	๑๐
๑	ประวัติความเป็นมา	พ๓.๑ม๒/๒	ประวัติกำเนิดกีฬาบาสเกตบอลประเทศไทย การแข่งขันระดับนานาชาติ	๒	๑๐
๒	พื้นฐานกีฬาบาสเกตบอล	พ๓.๒ม๒/๒	การบริหารร่างกาย การวิ่ง การสไลด์ การกระโดดการทรงตัว การครอบครองลูก	๓	๒๐
๓	ทักษะและการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเบื้องต้น (ต่อ)	พ๓.๒ม๒/๒ ม๒/๓	การส่ง-รับลูกแบบต่าง ๆ การเลี้ยงลูก	๗	๓๐
๔	ทักษะขั้นสูงการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	พ๓.๒ม๒/๒ ม๒/๓ ม๒/๕	การยิงประตูในรูปแบบต่าง ๆ การหลอกหลอ และการป้องกัน	๔	๓๐
	สอบกลางภาค/ปลายภาค			๒	
รวม				๑๘	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือนักกีฬาอาชีพ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมและสถานการณ์เสี่ยง เช่น การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

โดยใช้กระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์ ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ และการเข้าร่วมกิจกรรมทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง

เพื่อให้ตระหนักในคุณค่า ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓, ม.๒/๔ , ม.๒/๕ ม.๒/๖ , ม.๒/๗

พ ๕.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒ ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๗	สุขภาพกับการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน	พ๔.๑ม๒/๒ ม๒/๓	๑. วิเคราะห์ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ๒. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	๒	๕
๘	สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข	พ๔.๑ม๒/๔	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	๓	๑๐
๙	จิตดี ชีวิตเป็นสุข	พ๔.๑ม๒/๕ ม๒/๖	ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	๓	๑๐
๑๐	อย่ารี อย่าลอง อย่าเสพ	พ๕.๑ม๒/๑	ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	๓	๑๐
๑๑	ลดความเสี่ยง	พ๕.๑ม๒/๒	หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง เช่น การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ	๓	๑๐
๑๒	ทักษะชีวิต	พ๕.๑ม๒/๓	ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๒	๑๐
๑๓	ทดสอบความพร้อม	พ๔.๑ม๒/๗	ส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองตามเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๒	๕
สอบกลางภาค/ปลายภาค				๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ การปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะ การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล มีทักษะในการเล่นบาสเกตบอล การใช้สัญญาณมือ การเล่นเป็นทีม การแข่งขัน กฎ กติกาสากลของการเล่นบาสเกตบอล และการเป็นผู้ตัดสิน การฝึกตามระบบขั้นตอนวางแผนในการเป็นฝ่ายรุกและการป้องกันนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม ความมีระเบียบวินัย น้ำใจนักกีฬา

โดยใช้กระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์ ทักษะการปฏิบัติการวางแผนการเล่น การเป็นฝ่ายรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม ตามกฎ กติกา เสนอแนะวิธีการ นำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง วินัยในการฝึก การปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่นและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม.๒/๕

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๔
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๕	การยิงประตูเพื่อทำคะแนน	พ๓.๑ม๒/๒ พ๓.๒ ม๒/๓	การยิงประตูเป็นหัวใจหลักของการเล่นกีฬาบาสเกตบอลทีมที่สามารถนำลูกบอลไปโยนหรือยิงประตูลงห่วงประตูของฝ่ายตรงกันข้ามได้มากกว่าจะเป็นทีมที่ชนะ	๕	๓๐
๖	การป้องกัน	พ๓.๑ม๒/๒ พ๓.๒ ม๒/๓ พ๓.๒ ม๒/๔	การตั้งรับหรือผู้เล่นที่ไม่ได้ครอบครองลูกบอลอยู่ขณะนั้นซึ่งจุดมุ่งหมายเมื่อเป็นฝ่ายรับ คือป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามายิงประตูหรือทำคะแนนได้	๔	๑๐
๗	การเล่นเกมรุก	พ๓.๑ม๒/๒ พ๓.๒ ม๒/๓ พ๓.๒ ม๒/๔	ทีมฝ่ายรุกหรือผู้เล่นที่กำลังครอบครองลูกบอลขณะเล่นอยู่โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพยายามนำลูกบอลไปโยนหรือยิงประตูฝ่ายตรงกันข้าม	๔	๑๐
๘	กติกาและสัญญาณการตัดสินเพื่อการแข่งขัน	พ๓.๑ม๒/๒ พ๓.๒ ม๒/๓	กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับการยอมรับทั้งในระดับโลก และระดับประเทศการมีความรู้เกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอลจะทำให้ทราบถึงประวัติความเป็นมา ประโยชน์ของบาสเกตบอล และกฎกติกาเพื่อให้สามารถเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างปลอดภัย	๕	๒๐
ทดสอบ	ปลายภาค/สมรรถภาพ			๒	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัย แนวทางการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม การวิเคราะห์สื่อโฆษณา การปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตนสถาบันครอบครัว ศึกษาอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว คุณค่าของอาหารกับการเสริมสร้างสุขภาพโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ ปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม วิเคราะห์ผลกระทบต่อการตั้งครรรภ์สาเหตุและแนวทางป้องกันการแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว ทดสอบสมรรถภาพ

เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย รักษาการออกกำลังกาย มีคุณธรรม อันพึงประสงค์ และยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๑.๑	ม.๓/๑	ม.๓/๒	ม.๓/๓
พ๒.๑	ม.๓/๑	ม.๓/๒	ม.๓/๓
พ๔.๑	ม.๓/๑	ม.๓/๒	ม.๓/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การปฐมนิเทศและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย	พ๑.๑ม๓/๑	เรียนรู้ตัวเรา การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของวัยรุ่น ลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและตระหนักในความสำคัญต่อเรื่องดังกล่าว ซึ่งจะนำไปสู่การจัดการและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี	๒	
๒	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย(ต่อ)	พ๑.๑ม๓/๑	การเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของคนเราในแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน การศึกษาในเรื่องดังกล่าว จะช่วยให้ผู้ที่มีความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นนั้น ๆ	๒	๑๐
๓	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	พ๑.๑ม๓/๒	ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคมโดยใช้ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่น	๒	
๔	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น(ต่อ)	พ๑.๑ม๓/๒	ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคมโดยใช้ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่น	๒	๑๐
๕	วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา	พ๑.๑ม๓/๓	สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้า หรือให้บริการต่อผู้บริโภคปัจจุบันสื่อโฆษณามีบทบาทต่อวัยรุ่นไทย โดยเฉพาะสื่อประเภทอิเล็กทรอนิกส์ที่มีความทันสมัยได้ถูกนำมาใช้ประชาสัมพันธ์เผยแพร่สินค้า	๑	๑๐

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๖	อนามัยเจริญพันธุ์	พ๒.๑ ม๓/๑ พ๒.๑ ม๓/๒	อนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัย ตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย ทั้งในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม ไม่มีปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และการมีครอบครัวที่มีคุณภาพอันเกิดจากการวางแผนครอบครัวที่ดี	๒	
๗	อนามัยเจริญพันธุ์ (ต่อ)	พ๒.๑ ม๓/๑ พ๒.๑ ม๓/๒	การอนามัยแม่และเด็ก เป็นการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้หญิงทั้งก่อนการตั้งครรภ์ ระหว่างการตั้งครรภ์ และหลังการคลอด เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดี พร้อมทั้งการดูแลทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์และหลังคลอด ออกมาได้อย่างมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ	๒	
๘	อนามัยเจริญพันธุ์(ต่อ)	พ๒.๑ ม๓/๑ พ๒.๑ ม๓/๒	ชีวิตการมีครอบครัวจะมีความสุขได้นอกจากการมีคู่สมรสที่ปรับการใช้ชีวิตร่วมกันได้โดยไม่มีปัญหาแล้ว เรื่องของการมีบุตรเมื่อพร้อมมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะการมีบุตรในเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีคุณภาพและเกิดความสุขในครอบครัว	๒	๑๐
๙	ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	พ๒.๑ ม๓/๓	ความขัดแย้งในครอบครัว เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาครอบครัว ที่อาจส่งผลให้เกิดการแตกแยกและขาดความอบอุ่นขึ้นได้ ครอบครัวไทยในปัจจุบันโดยเฉพาะในสังคมเมืองมักจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีแต่การแข่งขัน ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาทำกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวให้แน่นแฟ้น	๒	๑๐
๑๐	อาหารตามวัย	พ๔.๑ ม๓/๑	อาหารตามวัย หมายถึง แนวทางในการจัดอาหารให้เหมาะสมกับวัยผู้บริโภค ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ บุคคลในวัยต่าง ๆ จึงต้องได้รับอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการตามวัยเช่น อาหารสำหรับวัยรุ่น	๑	๑๐
ทดสอบ	กลางภาค/ปลายภาค			๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล หลักการความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย มารยาทการเล่นและการดูกีฬาที่ดี การมีน้ำใจนักกีฬา การดูแลรักษาอุปกรณ์ การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น ทักษะพื้นฐานการเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน และเสิร์ฟลูก อย่างเป็นระบบ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การสร้างเสริม การฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน และการเสิร์ฟลูกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง

เพื่อให้เกิดแนวคิดหลักการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจในการเล่นกีฬาที่เลือก วิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ในสถานการณ์ของการเล่น การพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การปฐมนิเทศและ ความรู้ทั่วไปของกีฬา วอลเลย์บอล	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒ พ๓.๒ม.๓/๑	การฝึกทักษะเพื่อเล่นกีฬาแต่ละชนิดนั้น จำเป็นที่จะต้อง ศึกษาและมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาลักษณะการเล่น ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ กระตุ้นให้ผู้เรียน เกิดความอยากเล่น และมีเป้าหมายในการเล่น ทำให้การ เรียนและฝึกทักษะต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๑	๒๐
๒	การสร้างความคุ้นเคย กับลูกบอล	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล จะช่วยให้สามารถเล่น กีฬาวอลเลย์บอลได้ง่ายขึ้น ทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น เนื่องจากเราสามารถคำนวณน้ำหนัก คาคะเน ระยะทางได้ ทำให้การเล่นเกิดความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น	๑	
๓	การทักษะการเล่นลูก สองมือล่าง (การ อันเดอร์) ๑	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การรับและการส่งลูกบอลที่ถูกวิธีจะทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ ได้ตรงทิศทางที่ต้องการ	๑	
๔	ทักษะการเล่นลูกสองมือ ล่าง (การอันเดอร์) ๒	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การรับและการส่งลูกบอลที่ถูกวิธีจะทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ ได้ตรงทิศทางที่ต้องการ	๑	
๕	ทักษะการเล่นลูกสองมือ ล่าง (การอันเดอร์) ๓	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การรับและการส่งลูกบอลที่ถูกวิธีจะทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ ได้ตรงทิศทางที่ต้องการ	๑	
๖	ทักษะการเล่นลูกสองมือ ล่าง (การอันเดอร์) ๔	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การรับและการส่งลูกบอลที่ถูกวิธีจะทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ ได้ตรงทิศทางที่ต้องการ	๑	๑๐
๗	ทักษะการเล่นลูกสองมือ บน (การเซท) ๑	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การจะทำเกมรุกนั้น นอกจากการรับลูกแรกได้ดีแล้ว ใน จังหวะที่ ๒ คือ การเซทหรือตั้งลูกก็ต้องดีด้วย เพราะจะ ทำให้การเล่นลูกในจังหวะที่ ๓ คือ การตบหน้าเน็ตทำได้ดี และทำให้การรุกมีประสิทธิภาพมาก	๑	
๘	ทักษะการเล่นลูกสองมือ บน (การเซท) ๒	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การจะทำเกมรุกนั้น นอกจากการรับลูกแรกได้ดีแล้ว ใน จังหวะที่ ๒ คือ การเซทหรือตั้งลูกก็ต้องดีด้วย เพราะจะ ทำให้การเล่นลูกในจังหวะที่ ๓ คือ การตบหน้าเน็ตทำได้ดี และทำให้การรุกมีประสิทธิภาพมาก	๑	
๙	ทักษะการเล่นลูกสองมือ บน (การเซท) ๓	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การจะทำเกมรุกนั้น นอกจากการรับลูกแรกได้ดีแล้ว ใน จังหวะที่ ๒ คือ การเซทหรือตั้งลูกก็ต้องดีด้วย เพราะจะ ทำให้การเล่นลูกในจังหวะที่ ๓ คือ การตบหน้าเน็ตทำได้ดี และทำให้การรุกมีประสิทธิภาพมาก	๑	

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑๐	ทักษะการเล่นลูกสองมือ บน (การเซท) ๔	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การจะทำเกมรูกนั้น นอกจากการรับลูกแรกได้ดีแล้ว ในจังหวะที่ ๒ คือ การเซทหรือตั้งลูกก็ต้องดีด้วย เพราะจะทำให้การเล่นลูกในจังหวะที่ ๓ คือ การตบหน้าเน็ตทำได้ดี และทำให้การรูกมีประสิทธิภาพมาก	๑	
๑๑	ทักษะการเล่นลูกสองมือ บน (การเซท) ๕	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การจะทำเกมรูกนั้น นอกจากการรับลูกแรกได้ดีแล้ว ในจังหวะที่ ๒ คือ การเซทหรือตั้งลูกก็ต้องดีด้วย เพราะจะทำให้การเล่นลูกในจังหวะที่ ๓ คือ การตบหน้าเน็ตทำได้ดี และทำให้การรูกมีประสิทธิภาพมาก	๑	
๑๒	ทักษะการเล่นลูกสองมือ บน (การเซท) ๖	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การจะทำเกมรูกนั้น นอกจากการรับลูกแรกได้ดีแล้ว ในจังหวะที่ ๒ คือ การเซทหรือตั้งลูกก็ต้องดีด้วย เพราะจะทำให้การเล่นลูกในจังหวะที่ ๓ คือ การตบหน้าเน็ตทำได้ดี และทำให้การรูกมีประสิทธิภาพมาก	๑	๑๐
๑๓	การเสิร์ฟมือล่าง๑	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามเป้าหมายเริ่มเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรูกในการทำคะแนนให้กับทีม	๑	
๑๔	การเสิร์ฟมือล่าง๒	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามเป้าหมายเริ่มเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรูกในการทำคะแนนให้กับทีม	๑	

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑๕	การทดสอบการเสิร์ฟลูกมือล่าง	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามเป้าหมายเริ่มเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรุกในการทำคะแนนให้กับทีม	๑	๑๐
๑๖	การเสิร์ฟมือบน ๑	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามเป้าหมายเริ่มเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรุกในการทำคะแนนให้กับทีม	๑	
๑๗	การเสิร์ฟมือบน ๒	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามเป้าหมายเริ่มเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรุกในการทำคะแนนให้กับทีม	๑	
๑๘	การทดสอบการเสิร์ฟลูกมือบน	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามเป้าหมายเริ่มเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรุกในการทำคะแนนให้กับทีม	๑	๑๐
ทดสอบ	สมรรถภาพทางกาย/ สอบปลายภาค			๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขสุขภาพในชุมชน ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ การแก้ปัญหาการใช้ความรุนแรง ผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กับอุบัติเหตุ หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน การวางแผนการออกกำลังกาย

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา สุขภาพในชุมชน อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านความรุนแรง วิธีการหลีกเลี่ยง และป้องกันการใช้ ความรุนแรง แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ หลักการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

เพื่อให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ระวังการออกกำลังกาย และพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

พ ๕.๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	พ๕.๑ม๓/๒	โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย การเรียนรู้ทำความเข้าใจสาเหตุของการเกิดโรครดังกล่าว สามารถป้องกันตนเอง ครอบครัว และคนในชุมชนให้มีสุขภาพที่ดีได้	๓	๑๐
๒	ปัญหาสุขภาพในชุมชน	พ๕.๑ม๓/๓	ชุมชนประกอบด้วยผู้คนที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน รวมทั้งด้านสุขภาพ โรคที่เกิดขึ้นในชุมชนจะส่งผลกระทบต่อผู้คนที่อยู่อาศัยในชุมชน เราในฐานะเป็นสมาชิกในชุมชนจะต้องรวบรวมข้อมูล และหาแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีมีความสุข	๓	๑๐
๓	พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ	พ๕.๑ม๓/๑	ในปัจจุบันมีปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เราจึงควรสามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้นได้ เพื่อหาแนวทางป้องกันสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัวและชุมชน	๓	๑๐
๔	การแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงของเยาวชน	พ๕.๑ม๓/๒ ม๓/๓	สื่อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ การตายก่อนวัยอันควรและพิการไร้ความสามารถ ความรุนแรงในวัยรุ่นสร้างความเสียหายมากและนำไปสู่อาชญากรรม เราจึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง รวมทั้งชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมา	๓	๑๐
๕	การดื่มแอลกอฮอล์กับการเกิดอุบัติเหตุ	พ๕.๑ม๓/๔	การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์ต่อร่างกาย ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ รวมทั้งการเกิดอุบัติเหตุ นำมาซึ่งความสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก	๓	๑๐
๖	หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ	พ๕.๑ม๓/๕	การช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกต้องสามารถช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้นให้มีการหายใจและการไหลเวียนเลือดกลับสู่สภาพเดิม การฝึกฝนวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี สามารถช่วยลดการเสียชีวิตได้	๓	๑๐
ทดสอบ	กลางภาค/สอบปลายภาค			๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการเล่นกีฬาโอลิมปิก โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย ทักษะการตบลูก การบล็อกลูก การหยอดลูก การเสิร์ฟลูก การเป็นฝ่ายรุกและการป้องกัน การเล่นเป็นทีมอย่างมีระบบ การเป็นผู้ตัดสิน การแข่งขันตามกฎกติกาและการตัดสินอย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม วิเคราะห์และแก้ปัญหา ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การตบลูก การบล็อกลูก การหยอดลูก การเสิร์ฟลูก การรุก-รับ กฎกติกาการแข่งขันและการตัดสิน

เพื่อนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคมและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือก และตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีม นำไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น การพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๔

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การเล่นลูกมือล่าง	พ๓.๒ ม๓/๑ ม๓/๒	การรับและการส่งลูกบอลที่ถูกวิธีจะทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ได้ตรงทิศทางที่ต้องการ	๒	
๒	การเล่นลูกมือบน	พ๓.๒ ม๓/๒	การจะทำเกมรูกนั้น นอกจากการรับลูกได้ดีแล้ว ในจังหวะที่ ๒ คือ การเซต หรือตั้งลูกก็ต้องดีด้วย เพราะจะทำให้การเล่นลูกในจังหวะที่ ๓ คือ การตบหน้าเน็ตทำได้ดี และทำให้การรูกมีประสิทธิภาพมาก	๒	
๓	เสิร์ฟลูกมือบน	พ๓.๒ ม๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียว	๒	
๔	การตบ การสกัดกั้น	พ๓.๒ ม๓/๒	การตบลูกวอลเลย์บอลเป็นวิธีการที่ทำให้ลูกวอลเลย์บอลพุ่งข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้ามโดยแรงและรวดเร็ว การสกัดกั้นเป็นวิธีการที่ผู้เล่นในแดนหน้าใช้ป้องกันลูกตบจากฝ่ายตรงข้ามให้กลับไปตกยังแดนของฝ่ายตบลูก	๓	
๕	เทคนิคการเล่นทีม	พ๓.๒ ม๓/๓ ม๓/๔	วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม ผู้เล่นภายในทีมจะต้องมีความสามัคคี รู้จักตำแหน่งหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด	๒	
๖	การเล่นทีม (กติกาการแข่งขันและเล่นทีม)	พ๓.๒ ม๓/๓ ม๓/๔ ม๓/๕	ผู้เล่นกีฬา วอลเลย์บอลจะต้องรู้กติกาการแข่งขัน เริ่มต้นจากการรู้กติกาเรื่องขนาด และบริเวณเขตพื้นที่สนามแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล อุปกรณ์ประกอบ เช่น ตาข่าย เสาอากาศ ลูกวอลเลย์บอล เป็นต้น	๔	
ทดสอบ	ปฏิบัติ/กติกาการเล่น	พ๓.๒ ม๓/๔		๕	
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๑ รายวิชา โครงการนุสศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยได้ดำเนินการจัดทำโครงการนุสศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การออกกำลังกายในวัยรุ่น การเจริญเติบโตของร่างกายด้านความสูง ระบบโครงสร้างของกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ การป้องกันโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย ทำให้การติ่งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป เป็นเหตุให้มีรูปร่างทรุดตรงไม่สมส่วน คือ มีรูปร่างผอมบาง หรือ อ้วนจนเกินไป และไม่สมประกอบ เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน ศีรษะเอียงหรือตัวเอียง เป็นต้น มีผลต่อสุขภาพทั่วไป หากขาดการออกกำลังกายจะมีผลต่อสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย โรคที่มากับคนที่ไม่ออกกำลังกาย เช่น กลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจขาดเลือด โรคอ้วน โรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง โรคเครียด โรคภูมิแพ้ โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคมะเร็ง

โดยใช้กระบวนการจัดทำโครงการ การวิจัย การสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์การออกกำลังกายของวัยรุ่น

เพื่อตระหนักให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีทักษะในดำรงชีวิต มีความมุ่งมั่น มีจิตใจร่าเริง มีความสามารถในการแก้ปัญหา รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจกระบวนการเพื่อศึกษาค้นคว้าความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายในวัยรุ่นได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสม
๓. รู้และเข้าใจนำหลักการและความรู้เผยแพร่ให้กับวัยรุ่นไทยออกกำลังกายให้เหมาะสม
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๒ รายวิชา โครงการสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของโครงการ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข ปัญหาจากการเจริญก้าวหน้าทางการศึกษาและทางเทคโนโลยีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านการเกิดโรคต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกายโดยเฉพาะวัยรุ่น โดยได้ดำเนินการวิธีการป้องกันโรค พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ การออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพ

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล การจัดทำโครงการ วิเคราะห์ การวิจัย การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อตระหนักให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มีทักษะในดำรงชีวิต มีความมุ่งมั่น มีจิตใจร่าเริง มีความสามารถในการแก้ปัญหา รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติการออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสม
๒. รู้และเข้าใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ดีที่สุด
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี
๔. รู้และเข้าใจแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้อย่างเหมาะสม

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๑ รายวิชา ตะกร้อ ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ศึกษาประวัติความเป็นมาของตะกร้อบอกประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การสร้างความคุ้นเคยกับตะกร้อความปลอดภัยในการเล่นและการดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้เสมอ เกมการเล่นตะกร้อ ทักษะพื้นฐานการใช้อวัยวะของร่างกายในการเตะตะกร้อ เช่น เข่า ศอก เท้า ฯลฯ และสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม เพื่อนช่วยเพื่อน ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การเตะตะกร้อตามแบบฝึกต่างได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้มีเจตคติที่ดีและเห็นความสำคัญของการเล่นตะกร้อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง และแนะนำผู้อื่นจนสามารถนำไปปฏิบัติการเล่นตะกร้อได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของตะกร้อได้
๒. รู้และเข้าใจประโยชน์ของการเล่นตะกร้อได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการบริหารกาย การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับการเล่นตะกร้อได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นตะกร้อ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
๕. สามารถบอกและแนะนำทักษะการเล่นตะกร้อกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๒ รายวิชา ตะกร้อ ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับศึกษาการเล่นตะกร้อ การเล่นเป็นทีม จำแนก และปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นตะกร้อ รู้วิธีการรุกและการรับ ของตะกร้อ โดยใช้ทักษะของการเล่น การเล่นแบบข้ามตาข่าย ตามระบบ การเป็นผู้ตัดสิน การนับคะแนน การบันทึก รู้วิธีการเล่นและการ แข่งขันแบบเป็นรายบุคคล เป็นคู่และเป็นทีม

โดยใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม เพื่อนช่วยเพื่อน ฝึกปฏิบัติการแข่งขันตามกฎ กติกาตะกร้อ ตามแบบฝึกต่างได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้มีเจตคติที่ดี มุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาเห็นความสำคัญ ของการเล่นตะกร้อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นตะกร้อการเล่นเป็นทีมได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นตะกร้อตามกฎ กติกาสากลและแข่งขันได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน การนับคะแนน การแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการมีสมรรถภาพที่ดี มีน้ำใจ และเล่นกีฬาตะกร้อกับผู้อื่นได้อย่าง

สนุกสนาน

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**รหัสวิชา พ๒๑๒๐๓ รายวิชา เทนนิส ๑**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาเทนนิส มารยาทในการเล่น การเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ การมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทนนิส ในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นพื้นฐานการเล่นเทนนิส การตั้งท่าเตรียมพร้อม การเคลื่อนไหวในจังหวะต่างๆเพื่อตีลูก

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การจับไม้ การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ การตีลูกกับผนัง(บอร์ด) และการตีโต้ลูกกลางอากาศและลูกท่ายคอร์ต ได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมด้านกิจกรรม ความมีระเบียบวินัย ทักษะในการเล่นอย่างปลอดภัย และสนุกสนาน มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาเทนนิสได้
๒. รู้และเข้าใจประโยชน์ของการเล่นเทนนิสได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการบริหารกาย การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาเทนนิสได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการตีเทนนิสแบบต่างๆได้
๕. สามารถบอกและแนะนำทักษะการเล่นเทนนิสกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๔ รายวิชา เทนนิส ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทนนิส รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กฎ กติกาสากลการเล่น การแข่งขัน มีทักษะในเรื่อง การเสิร์ฟลูก การตบลูก การหยุด การตัด การดริ๊อป

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การเล่นเกม และการแข่งขัน ได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริม ทักษะในการเล่นอย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นลูกต่าง ๆ ในการเล่นเทนนิสได้
๒. บอกหลักการเล่นอย่างปลอดภัยและแนะนำผู้อื่นได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นกีฬาเทนนิสตามกฎหมาย กติกา ได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นและแข่งขันเทนนิสประเภทต่างๆได้
๕. รู้และเข้าใจนำทักษะการเล่นเทนนิสไปใช้ในการเล่นร่วมกับผู้อื่นอย่างสนุกสนานได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๕ รายวิชา แคมมินตัน ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬา แคมมินตัน การมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริง ในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแคมมินตัน มีทักษะ ในเรื่องการจับไม้ การเคลื่อนที่ การส่งลูก การตีลูกเสิร์ฟ การตีโยน การตีลูกหยอด การตีลูกตาด การตีลูกตบ การตีลูกตัดหยอด การตีลูกงัด การเล่นเกม อย่างปลอดภัย สนุกสนาน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การจับไม้ การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ การตีลูกกับผนัง(บอร์ด) และการตีโต้ลูกกลางอากาศและลูกท้ายคอร์ต ได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เห็นคุณค่าเกิดการสร้างเสริม ทักษะในการเล่นอย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจบอกประวัติความเป็นมาของการเล่นแคมมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนที่การเล่นแคมมินตันได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแคมมินตันแบบต่าง ๆ ได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะสามารถนำเกมการเล่นแคมมินตันไปเล่นกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๖ รายวิชา แบดมินตัน ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการนำทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน มาใช้ในการแข่งขัน ประเภทรายบุคคล ประเภทคู่ และประเภทคู่ผสม เรียนรู้กฎ กติกาการเล่น การเป็นผู้ตัดสิน รู้เทคนิค และวิธีการเล่นประเภทต่างๆ การแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ รู้ขนาดสนามและส่วนต่างๆของสนาม การทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การแข่งขันรายบุคคล ประเภทคู่และประเภททีม การตัดสิน คติวิเคราะห์แผนการเล่น ตามกฎ กติกาสากล ได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เห็นคุณค่าเกิดการสร้างเสริม ทักษะในการเล่นอย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกแบบต่าง ๆ ได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นประเภทบุคคลและทีมได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันตามกฎกติกาได้ถูกต้อง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเป็นผู้ตัดสินได้ถูกต้อง
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะสามารถนำเกมการเล่นแบดมินตันไปเล่นกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๗ รายวิชา ฟุตบอล ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล ประโยชน์ของการเล่น มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์ กิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล ในเรื่อง การเคลื่อนที่ การส่งลูก การหยุดลูกบอลแบบต่าง ๆ การยิงประตู การเลี้ยงลูกหลบหลีก การเล่นเกม นำไปสู่การเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างปลอดภัย สนุกสนาน รู้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะ การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ มีระเบียบวินัย

เห็นคุณค่าการสร้างเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอลเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาฟุตบอล
๒. รู้และปฏิบัติการออกกำลังกาย การบริหารกายเกี่ยวกับการเล่นฟุตบอลได้
๓. รู้และปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอลได้
๔. รู้และปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอลได้
๕. รู้และเข้าใจสามารถนำทักษะการเล่นฟุตบอลแบบต่าง ๆ ไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๘ รายวิชา ฟุตบอล ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารกาย การเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอล บอกรู้ทั่วไปในการเล่นเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นฟุตบอล ขั้นสูง เช่น การเตะบอล การเลี้ยงบอลโดยมีสิ่งกีดขวาง การใช้ศีรษะในการเล่นและการพักบอลด้วย อวัยวะของร่างกายแบบต่างๆ การเป็นผู้รักษาประตู การเล่นเป็นทีม การปฏิบัติตามกติกาการเล่นฟุตบอล

โดยใช้กระบวนการกลุ่มฝึกทักษะ การคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักการทำงานเป็นทีม มีทักษะในการเล่นเป็นทีม มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ มีระเบียบวินัย

เพื่อให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นฟุตบอล มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคี ในหมู่คณะ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และปฏิบัติการออกกำลังกาย การบริหารกายเกี่ยวกับการเล่นฟุตบอลได้
๒. รู้และปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอลได้
๓. รู้และปฏิบัติทักษะการรับลูกบอลของผู้รักษาประตูแบบต่าง ๆ ได้
๔. รู้และสามารถนำทักษะการเล่นแบบต่าง ๆ ไปใช้ในการเล่นทีมได้
๕. รู้และเข้าใจ กฎ กติกาการแข่งขัน และนำไปปฏิบัติในการเล่นทีมได้
๖. รู้และเข้าใจสามารถนำวิธีการเล่นทีมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๙ รายวิชา ศิลปะป้องกันตัว (มวยไทย) ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารกาย การเคลื่อนไหวในการต่อสู้ป้องกันตัวของศิลปะมวยไทย ฝึกทักษะการต่อสู้ตามแบบศิลปะมวยไทย รู้ประวัติความเป็นมาของมวยไทยในอดีตจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนไหว้ครูและรำรำ มวยไทย เข้าใจกติกาพื้นฐานของการแข่งขันมวยไทย การใช้อุปกรณ์การฝึกได้อย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การออกกำลังกายการบริหารท่ามวยไทยประกอบดนตรี ทักษะการต่อสู้ตามแบบศิลปะมวยไทย ไหว้ครูและรำรำ

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริม ความมีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้ที่ดี และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬามวยไทยสามารถนำอาวุธมวยไทยไปใช้ในการป้องกันตนเอง ในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของมวยไทยได้
๒. รู้และเข้าใจกติกาพื้นฐานของการแข่งขันมวยไทย
๓. รู้และปฏิบัติการออกกำลังกาย การบริหารกายเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัวของศิลปะมวยไทยได้
๔. รู้และปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการไหว้ครูมวยไทยประกอบดนตรีได้
๕. รู้และปฏิบัติทักษะนำศิลปะมวยไทยไปใช้ในการป้องกันตนเองได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๐ รายวิชา ศิลปะป้องกันตัว(มวยไทย) ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ศึกษาหลักการเบื้องต้นของการศึกษาทักษะพื้นฐาน
แม่ไม้มวยไทย ฝึกพื้นฐานการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ซึ่งเป็นอาวุธของมวยไทย ปฏิบัติการเข้าท่า (การรุก)
การป้องกัน (การรับ) ได้อย่างถูกต้องตามเอกลักษณ์มวยไทย รู้จักการแต่งกายตามประเพณีการแข่งขัน
มวยไทย และสามารถอธิบายขั้นตอนการฝึกและวิธีการแข่งขันมวยไทยได้ถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ ลำดับการฝึกซ้อมก่อนการทำการแข่งขันและการแข่งขัน
มวยไทยได้ถูกต้อง

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริม ความมีน้ำใจนักกีฬา ทรชนกและเห็นคุณค่าในการอนุรักษ์ศิลปะมวยไทย
และนำทักษะพื้นฐานไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจทำพื้นฐานการใช้ทักษะมวยไทยได้
๒. รู้และปฏิบัติทักษะการรุก-รับ โดยใช้อาวุธมวยไทยได้
๓. สามารถอธิบายและแต่งกายตามประเพณีการแข่งขันมวยไทยได้
๔. รู้และปฏิบัติทักษะลำดับการฝึกซ้อมก่อนการทำการแข่งขันและการแข่งขันมวยไทยได้ถูกต้อง
๕. สามารถนำทักษะพื้นฐานไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๑ รายวิชา พัฒนาการวัยรุ่น
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศที่เป็นรูปธรรม เช่นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การทำงานของระบบต่างๆ การดูแลสุขอนามัยและความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งวิธีการวางแผนครอบครัว ทักษะการตัดสินใจในเรื่องทางเพศสัมพันธ์กับความคาดหวังต่อบทบาทและความรับผิดชอบ การแสดงออกทางเพศ ทักษะการตัดสินใจ การต่อรองและการสื่อสารตามความต้องการ ตามความเห็นและความรู้สึกของตนเองและพื้นฐานของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น การดูแลสุขภาพ ทางเพศ สิทธิในการแสดงออกตามวิถีชีวิตทางเพศ ภายใต้ของกฎหมาย ว่าด้วยเพศ สังคม และวัฒนธรรมตลอดจนภาพลักษณ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม โดยเน้นกระบวนการแบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน

โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการทักษะในการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขอนามัยของระบบสืบพันธุ์ รวมทั้งมีทักษะชีวิตด้านต่างๆ ที่เสริมสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นตามหลักการ มีความสามารถประเมินโอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศ และปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม

ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง สร้างแรงจูงใจในการตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพะปลูกฝังทัศนคติและค่านิยม ตลอดจนศักยภาพทางเพศให้ปลอดภัยและรับผิดชอบ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

ผลการเรียนรู้

๑. มีทักษะที่ถูกต้องเกี่ยวกับความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์และไม่ปลอดภัย
๒. ปฏิบัติตนป้องกันและควบคุมความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์
๓. วิเคราะห์อิทธิพลทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศได้
๔. สร้างแรงจูงใจต่อตนเองที่มีทางเลือกพฤติกรรมที่ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้
๕. มีความรู้ความเข้าใจเรื่องพัฒนาการทางเพศและสุขอนามัย

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพัฒนาการวัยรุ่น รหัสวิชา พ๒๑๒๑๑

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การปฐมนิเทศ และความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น	พ๑.๑ม๑/๑ พ๒.๑ม๑/๑	พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ การเข้าใจพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้บุคคลสามารถดูแลตนเองและดำรงตนในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปกติสุขและมีภาวะทางเพศที่ดี	๑	๒๐
๒	สะอาด สดใสปลอดภัย	พ๒.๑ม๑/๑	การดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์เป็นสิ่งจำเป็น และไม่ใช่ว่าเรื่องน่าอายที่จะนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้และเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง	๑	
๓	การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน	พ๒.๑ม๑/๑	“เพื่อน” มีบทบาทสำคัญตลอดชีวิตของเราโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น การพัฒนาความสัมพันธ์ให้เกิดมิตรภาพและรักษาความเป็นเพื่อนให้คงอยู่นั้นเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับ ไม่เอาเปรียบกัน รวมทั้งการเคารพตัวตนของกันและกัน	๑	
๔	เรื่องของซิดซนิก	พ๒.๑ม๑/๑	เราควรเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยความเคารพ และไม่ควรถูกแสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า เสียความรู้สึก หรือก่อให้เกิดความเข้าใจผิดกับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ	๑	
๕	ความคาดหวังของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตัวเราในบทบาทต่างๆ	พ๒.๑ม๑/๑	คนเรายังมีความคาดหวังต่อคนที่เรารู้สึกสัมพันธ์ด้วยเสมอ แต่หลายครั้งเราอาจลืมว่าเราก็คาดหวังกับคนอื่น ๆ เหมือนที่คนอื่นคาดหวังต่อเรา ความคาดหวังที่มีต่อกัน อาจไม่ตรงกันเสมอไป ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ การพูดคุยสื่อสารให้เข้าใจถึงความคาดหวังที่มีต่อกัน จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้าหากันได้มากขึ้น และทำให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น	๑	
๖	เพศสรีระเพศสภาพอัตลักษณ์ของเพศ	พ๒.๑ม๑/๑	การรักเพศเดียวกัน เป็นรสนิยมทางเพศแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือเบี่ยงเบน แต่สังคมบางส่วนยังยึดถือกับการแบ่งเพศตามสรีระ คือเพศชายและเพศหญิง และถือการรักต่างเพศเป็นบรรทัดฐาน และไม่ให้การยอมรับคนที่มีความรสนิยมที่แตกต่างไป	๑	
๗	โรค (HIV)	-	ผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย แต่ไม่ปรากฏอาการใดๆ และยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติสุข การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ป่วยเอชไอวี ไม่สามารถทำให้เกิดอาการติดเชื้อได้	๑	

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๘	แพชชั่น กระแสนิยม	พ๒.๑ม๑/๑	ความต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ด้วยการทำอะไรที่เหมือนกัน รวมทั้งความรู้สึกต้องการตามแพชชั่น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ในช่วงวัยรุ่น แต่ขณะเดียวกันวัยรุ่นก็ควรเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสร้างการยอมรับจากเพื่อนโดยไม่ใช้เพียงวัตถุเป็นตัวแทนการเป็นพวกเดียวกันเท่านั้น	๑	
๙	ลักษณะเฉพาะตน	พ๒.๑ม๑/๔	บุคคลแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน และมีความแตกต่างกันไป อีกทั้งค่านิยมในเรื่องความสวยงามยังแปรเปลี่ยนไปตามยุคสมัย การเรียนรู้ในเรื่องนี้จะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจว่าแต่ละคนล้วนมีเอกลักษณ์เฉพาะตนเพื่อนำไปสู่การยอมรับและพึงพอใจในรูปลักษณ์ตนเอง	๑	
๑๐	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	พ๒.๑ม๑/๔	ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลควรอยู่บนพื้นฐานของการเคารพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของแต่ละฝ่าย โดยไม่ใช่อำนาจบีบบังคับ และเอาเปรียบกันและกัน	๑	
ทดสอบ	บทเรียน/กลางภาค			๒	๔๐
๑๑	ความสัมพันธ์กับการสื่อสาร	พ๒.๑ม๑/๑	การสื่อสารช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ความคิด ความรู้สึก ที่มีต่อกันในการพัฒนาสัมพันธภาพ ในขณะเดียวกัน บางครั้ง การสื่อสารอาจนำไปสู่การเข้าใจผิด หรือทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายได้ แม้จะไม่ตั้งใจ แต่การแสดงความรับผิดชอบจะช่วยให้ความสัมพันธ์ดำเนินต่อไปได้	๑	
๑๒	การล่วงละเมิดทางเพศ	พ๒.๑ม๑/๒	พฤติกรรมที่แสดงออกเพศอาจเกิดขึ้นจากหลายรูปแบบ วัยรุ่นจึงควรรู้ว่าพฤติกรรมแบบใดเป็นสิ่งที่กระทำได้ และแบบใดที่ควรหลีกเลี่ยงและป้องกัน	๑	
๑๓	การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	พ๒.๑ม๑/๑	บุคคลแต่ละคนมีความคิด พฤติกรรม ค่านิยมที่อาจจะเหมือนหรือต่างกับคนอื่น ดังนั้น เราจึงควรเรียนรู้ที่จะเปิดใจรับฟัง เคารพความแตกต่างรวมทั้งเรียนรู้ที่จะกล้าเสนอความคิดของตัวเอง แม้ว่าจะเป็นความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากกลุ่ม	๑	
๑๔	คุณค่าของตนเอง	พ๒.๑ม๑/๑	ปัจจัยที่ทำให้คนสองคนสามารถสานสัมพันธ์และมีสัมพันธภาพที่ดี ขึ้นอยู่กับอุปนิสัย คุณสมบัติภายใน และการเรียนรู้ระหว่างกัน และกันของทั้งสองฝ่ายมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก	๑	
๑๕	รู้ทันป้องกันได้	พ๒.๑ม๑/๑	การล่วงละเมิดทางเพศในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ วัยรุ่นควรเรียนรู้ถึงสิทธิในเนื้อตัวร่างกายที่ผู้อื่นจะละเมิดมิได้ และรู้ว่าการกระทำแบบใดที่เข้าข่ายการล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อหาทางป้องกัน	๑	

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑๖	เป้าหมายในชีวิต	พ๒.๑ม๑/๑	การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตด้วยแรงจูงใจที่จะไปสู่เป้าหมาย การคาดการณ์ถึงอุปสรรคต่างๆ จะช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมและใช้ชีวิตอย่างรอบคอบมากขึ้น	๑	
ทดสอบ	หน่วย/ปลายภาค			๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๒ รายวิชา เปตองเบื้องต้น ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมการบริหารกาย การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมกีฬา เปตอง ในเรื่องประวัติกีฬาเปตอง ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่น มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การเตรียมความพร้อมของสนามและการดูแลรักษาอุปกรณ์ ความปลอดภัยในการเล่น การฝึกพื้นฐานในการเล่นเปตองเบื้องต้น ได้แก่ การจับลูก การโยนลูก และทักษะการยืนโยนลูกเปตอง การเล่นเกมที่สนุกสนาน โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการปฏิบัติ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตที่ดี เพื่อให้เกิดการสร้างเสริม ความมีน้ำใจนักกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬาเปตอง เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้เข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของประวัติกีฬาเปตอง มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้ถูกต้อง
๒. รู้เข้าใจคุณประโยชน์และคุณค่าของการเล่น สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
๓. เข้าใจและปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ความปลอดภัยในการเล่นได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้เข้าใจปฏิบัติกิจกรรมการบริหารกาย เพื่อการเล่นเปตองได้อย่างถูกต้อง
๕. รู้เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การเล่นกีฬาเปตองได้อย่างถูกต้อง
๖. แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นเปตอง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาสาระเพิ่มเติมเปตองเบื้องต้น ๑ รหัสวิชา พ๒๑๒๑๒
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา/ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน
๑	กิจกรรมการบริหารกาย	พ ๓.๑ ม ๑/๑,ม ๑/๒, ม ๑/๓,ม ๑/๔	๑. ทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาเปตอง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ๒. ทักษะการเคลื่อนไหวการนั่งการยืนโยน ๓. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ๔. การยอมรับและเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาเปตอง	๘	๒๐
๒	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นเปตอง	พ ๓.๑ ม ๑/๑,ม ๑/๒, ม ๑/๓,ม ๑/๔	๑. ประวัติการเล่นกีฬาเปตอง ๒. ประโยชน์ของการเล่น ๓. ความปลอดภัยในการเล่น ๔. การดูแลรักษาอุปกรณ์	๖	๒๐
๓	ทักษะพื้นฐานการโยนลูกเปตอง	พ ๓.๒ ม ๑/๒,ม ๑/๓	๑. ทักษะพื้นฐานการโยนลูกเปตองแบบต่างๆ - การจับ - การโยนลูกเปตองแบบต่างๆ	๒๖	๖๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาสาระเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๓ รายวิชา เปตองเบื้องต้น ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมการบริหารกาย การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมกีฬา เปตอง ในเรื่อง กฎระเบียบ กติกา วิธีการเล่น การตัดสิน การนับคะแนน การเข้าเกาะ การโยนลูกโด่ง การตีกระทบ การเล่นและแข่งขันแบบรายบุคคลได้อย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะการคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อนช่วยเพื่อน การปฏิบัติ การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมด้านกิจกรรม ความมีระเบียบวินัย ทักษะในการเล่น เคารพสิทธิ กฎกติกา น้ำใจนักกีฬา และเห็นคุณค่า นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจ กฎ กติกาสากลได้อย่างถูกต้อง
๒. รู้และเข้าใจ ปฏิบัติทักษะวิธีการเล่น การแข่งขันตามกติกา ได้อย่างถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจ ปฏิบัติทักษะการเข้าเกาะ การโยนลูกโด่ง การตีกระทบและการเล่นได้อย่างถูกวิธี
๔. รู้และเข้าใจ ปฏิบัติทักษะการเล่นเปตองเพื่อใช้ในการแข่งขันในระดับต่างได้อย่างถูกวิธี
๕. รู้และเข้าใจ สามารถแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาและเห็นคุณค่านำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาสาระเพิ่มเติมเปตองเบื้องต้น ๒ รหัสวิชา พ๒๑๒๑๓
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา/ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน
๑	กิจกรรมการบริหารกาย	พ ๓.๑ ม ๒/๑,ม ๒/๒, ม ๒/๓,ม ๒/๔	๑. การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สมรรถภาพในการเล่นเปตอง ๒. การเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ เกมสกีฬา ๓. การยอมรับและเห็นคุณค่า ของการเล่นกีฬาเปตอง	๘	๒๐
๒	ความรู้เกี่ยวกับการ เล่นเปตองตามกฎกติกา	พ ๓.๑ ม ๒/๑,ม ๒/๒, ม ๒/๓,ม ๒/๔	๑. กฎระเบียบ กติกาวิธีการ เล่นที่ถูกต้อง ๒. การเป็นผู้ตัดสิน ๓. การจัดการแข่งขัน	๘	๒๐
๓	การเล่นและการแข่งขัน	พ ๓.๒ ม ๒/๒,ม ๒/๓	๑. ทักษะในการเล่นเปตอง แบบต่างๆ - การแข่งขันแบบต่างๆ	๒๔	๖๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๑๒๑๔ รายวิชา ฟุตซอล ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล ประโยชน์ และมารยาทในการเป็นผู้เล่นที่ดี ความปลอดภัยในการเล่น การเคลื่อนไหวร่างกาย ทักษะการสร้างความคุ้นเคย การเล่นกับลูกบอล เช่น การเหยียบ การหยุด การเลี้ยง การเตะ การเดาะ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตซอล ตลอดจนการเคลื่อนไหวร่างกาย

โดยใช้ ทักษะการปฏิบัติกระบวนการกลุ่ม การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักและรู้คุณค่าของการออกกำลังกาย มีแนวทางในการพัฒนา ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาท ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รวมทั้งคุณธรรมอันพึงประสงค์ จริยธรรม และค่านิยมที่ดีงามไปใช้ในชีวิตจริงได้ถูกต้องเหมาะสม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้เข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของประวัติกีฬาฟุตซอล มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้ถูกต้อง
๒. รู้เข้าใจคุณประโยชน์และคุณค่าของการเล่น สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
๓. เข้าใจและปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ความปลอดภัยในการเล่นได้อย่างถูกวิธี
๔. รู้เข้าใจปฏิบัติกิจกรรมการบริหารกาย เพื่อการเล่นฟุตซอลได้อย่างถูกวิธี
๕. รู้เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การเล่นกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
๖. แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นฟุตซอลและนำแนวคิดที่ได้ไป

พัฒนาคุณภาพชีวิตตนในสังคม

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสาระเพิ่มเติม ฟุตบอล ๑ รหัสวิชา พ๒๑๒๑๔

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การสร้างความคุ้นเคยกับบอล/การเคลื่อนไหว	พ๑.๑ม๓/๑	การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลเป็นทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอลควรฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ	๒	๕
๒	ทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล	พ๑.๑ม๓/๑	การคลึงฟุตบอล การเหยียบ การหยุด การเตะ การเตะฟุตบอลแบบต่างๆ	๑๕	๒๐
๓	การเลี้ยงฟุตบอล	พ๑.๑ม๓/๒	การเลี้ยงฟุตบอลถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญมาก โดยเฉพาะการใช้ฝ่าเท้า	๕	๒๕
๔	การเล่นทีมกีฬาฟุตบอล	พ๑.๑ม๓/๒	การรุกและการป้องกัน การเล่นเป็นทีมมีส่วนร่วมที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อบรรลุเป้าหมายของทีม มีแผนในการเล่น	๑๕	๓๕
๕	กติกา/มารยาทกีฬาฟุตบอล	พ๑.๑ม๓/๓	กฎ กติกา มารยาท มีส่วนสำคัญมากในการเล่นกีฬาฟุตบอล นักกีฬาจำเป็นจะต้องรู้และทราบ ข้อปฏิบัติ พัฒนาสู่สากล	๓	๑๕
รวม				๔๐	๑๐๐
คุณลักษณะอันพึงประสงค์/อัตลักษณ์ของโรงเรียน (วินัย, รับผิดชอบ, ซื่อสัตย์, จิตสาธารณะ, หลักปรัชญาฯ)				มผ/ผ	ผ

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**รหัสวิชา พ๒๑๒๑๕ รายวิชา ฟุตบอล ๒**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับฟุตบอลการเล่นทีมที่เป็นระบบ ทั้งเกมรุกและรับแบบต่าง ๆ และมีการเล่นแบบ POWER PLAY โดยเพิ่มแนวอีกตำแหน่งเป็นการเล่นทีมเพื่อแก้ไขสถานการณ์ทีม โดยนำผู้รักษาประตูมาเล่นในฝ่ายตรงข้าม รวมถึงกติกา มารยาทของกีฬาฟุตบอล ฝึกปฏิบัติพื้นฐานการเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

โดยใช้ ทักษะการปฏิบัติกระบวนการกลุ่ม การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี เพื่อประสิทธิภาพพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลที่สูงขึ้น

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงคุณค่าในการเล่นฟุตบอล กติกา มารยาท การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความมีระเบียบวินัย, ความรับผิดชอบ, ความซื่อสัตย์, มีจิตสาธารณะรวมถึงคุณธรรมอันพึงประสงค์ จริยธรรม และค่านิยมที่ดีงามไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง, และนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับชีวิตความเป็นจริง

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะต่างๆของกีฬาฟุตบอล ตาม กฎ กติกาการเล่น ได้ถูกต้อง
๒. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมและวางแผนอย่างเป็นระบบทั้งรุกและรับในแบบต่างๆได้
๓. รู้และปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อแก้ไขสถานการณ์ (POWER PLAY) ได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และปฏิบัติการเล่นเป็นผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอลตามกติกา มารยาทของกีฬาฟุตบอล
๕. ตระหนักและมีคุณธรรมอันพึงประสงค์ในการเล่นฟุตบอลอย่างสม่ำเสมอ

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสาระเพิ่มเติม ฟุตบอล ๒ รหัสวิชา พ๒๑๒๑๕

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การสร้างความคุ้นเคยกับบอล/การเคลื่อนไหว	พ๑.๑ม๓/๑	การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลเป็นทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอลควรฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ	๒	๕
๒	ทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล	พ๑.๑ม๓/๑	การคลึงฟุตบอล การเหยียบ การหยุด การเตะ การเตะฟุตบอลแบบต่างๆ	๑๕	๒๐
๓	การเลี้ยงฟุตบอล	พ๑.๑ม๓/๒	การเลี้ยงฟุตบอลถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญมาก โดยเฉพาะการใช้ฝ่าเท้า	๕	๒๕
๔	การเล่นทีมกีฬาฟุตบอล	พ๑.๑ม๓/๒	การรุกและการป้องกัน การเล่นเป็นทีมมีส่วนร่วมที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อบรรลุเป้าหมายของทีม มีแผนในการเล่น	๑๕	๓๕
๕	กติกา/มารยาทกีฬาฟุตบอล	พ๑.๑ม๓/๓	กฎ กติกา มารยาท มีส่วนสำคัญมากในการเล่นกีฬาฟุตบอล นักกีฬาจำเป็นจะต้องรู้และทราบ ข้อปฏิบัติ พัฒนาสู่สากล	๓	๑๕
รวม				๔๐	๑๐๐
คุณลักษณะอันพึงประสงค์/อัตลักษณ์ของโรงเรียน (วินัย, รับผิดชอบ, ซื่อสัตย์, จิตสาธารณะ, หลักปรัชญาฯ)				มผ/ผ	ผ

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๐๑ รายวิชา เปตอง ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติของการเล่นเปตอง ลักษณะการเล่น มารยาทของผู้เล่น ผู้ดู การดูแลรักษาอุปกรณ์ ประโยชน์และคุณค่าของการเล่น การบริหารกายที่นำไปสู่ทักษะพื้นฐานการเล่น เปตอง การจับ การนั่ง การยืนโยนลูกเปตองแบบต่างๆ

โดยใช้ทักษะกระบวนการสืบค้นข้อมูล การจัดทำรายงาน การปฏิบัติประเภทบุคคลและประเภททีม ตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินผลการเล่นเปตองด้วยตนเอง และผู้อื่นตามกฎ กติกา การแข่งขันอย่างถูกต้อง มีความปลอดภัย และสนุกสนาน

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจหลักการวิธีการบริหารกายที่ถูกต้อง สามารถนำประโยชน์และคุณค่า ของการเล่นกีฬาเปตอง ไปใช้ในการออกกำลังกาย มีทักษะสมรรถภาพทางกายและทางจิต ในการโยน ลูกเปตอง นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. เข้าใจเกี่ยวกับประวัติของการเล่นเปตอง ลักษณะการเล่น มารยาทของผู้เล่น ผู้ดูที่ดี และการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง
๒. รู้ เข้าใจ ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาเปตอง สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
๓. เข้าใจและสามารถปฏิบัติกิจกรรมการบริหารกายเพื่อการเล่นเปตองได้อย่างถูกต้อง
๔. เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานนำไปสู่การเล่นกีฬาเปตองได้อย่างถูกต้อง
๕. รู้ เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะการจับ การนั่ง การยืนโยนลูกเปตองแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาสาระเพิ่มเติมเปตอง ๑ รหัสวิชา พ๒๒๒๐๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเตรียมการเล่น เปตอง	พ ๓.๑ ม ๒/๑,ม ๒/๒, ม ๒/๓,ม ๒/๔	๑. ทักษะเบื้องต้นในการเล่น กีฬาเปตอง การจับลูกเปตอง แบบต่างๆ ๒. ทักษะการเคลื่อนไหวการ นั่งการยืนโยน ๓. การเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ ๔. การยอมรับและเห็นคุณค่า ของการเล่นกีฬาเปตอง	๖	๒๐
๒	ทักษะพื้นฐานการโยน ลูกเปตอง	พ ๓.๒ ม ๒/๒,ม ๒/๓	๑. ทักษะพื้นฐานการโยนลูก เปตองแบบต่างๆ	๑๔	๔๐
๓	ทักษะพื้นฐานการยิงหรือ ตีลูกเปตอง	พ๓.๒ ม ๒/๒,ม ๒/๓	๑. ทักษะพื้นฐานการยิงหรือตี ลูกเปตองแบบต่างๆ	๒๐	๔๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๒ รายวิชา เปตอง ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะการยิงหรือตีลูกเปตองแบบต่างๆ การเล่นและแข่งขัน ปฏิบัติการตัดสิน การเคารพสิทธิตามกฎหมาย กติกาสากล มีระเบียบวินัย น่าใจนักกีฬา

โดยใช้ทักษะปฏิบัติการเล่นและแข่งขันประเภทบุคคลและประเภททีม ตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งมีการประเมินผลแบบฝึกการเล่นการแข่งขันตามกฎหมายกติกาอย่างถูกวิธี

เพื่อให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ เคารพสิทธิ กฎกติกา ความมีน้ำใจนักกีฬา เจตคติที่ดี ในการแข่งขัน การตัดสินได้อย่างถูกต้องและซื่อตรงได้อย่างมีคุณธรรม และเห็นคุณค่านำไปปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยความมุ่งมั่น

ผลการเรียนรู้

๑. รู้ เข้าใจและฝึกปฏิบัติทักษะการยิงหรือตีลูกเปตองแบบต่างๆได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
๒. รู้ เข้าใจและฝึกปฏิบัติการเล่นและแข่งขันเคารพสิทธิตามกฎหมาย กติกาสากล แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา เพื่อความปลอดภัยได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน มีคุณธรรม และชื่นชมในสุนทรียภาพของการแข่งขันตามหลักกติกาสากลได้อย่างถูกต้องและซื่อตรง

รวมทั้งหมด ๓ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาสาระเพิ่มเติมเปิดอง ๒ รหัสวิชา พ๒๒๒๐๒
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๑	ทักษะพื้นฐานการโยนลูกเปิดอง	พ ๓.๑ ม ๒/๒,ม ๒/๓, พ ๓.๒ ม ๒/๒,ม ๒/๓, ม ๒/๔,ม ๒/๕	๑. ทักษะพื้นฐานการโยนลูกเปิดองแบบฝึกที่ ๕-๗	๑๒	๓๐
๒	ทักษะพื้นฐานการยิงหรือตีลูกเปิดอง	พ ๓.๒ ม ๒/๒,ม ๒/๓, ม ๒/๔,ม ๒/๕	๑. ทักษะพื้นฐานการยิงหรือตีลูกเปิดองแบบฝึกที่ ๑๐-๑๑	๑๔	๓๐
๓	ทักษะการแข่งขัน - ประเภทคู่ - ประเภททีม	พ๓.๒ ม ๒/๒,ม ๒/๓ ม ๒/๔,ม ๒/๕	๑. ทักษะการจัดการแข่งขัน	๑๔	๔๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๓ รายวิชา บาสเกตบอล ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล การดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทที่ดีในการเล่นและดูกีฬาบาสเกตบอล ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ได้แก่ การจับลูก การกระโดด การรับ – ส่งลูก การเลี้ยงลูก เกมกีฬาบาสเกตบอลและนำทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับบาสเกตบอลไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างเหมาะสม

โดยใช้ทักษะกระบวนการสืบค้นข้อมูล การจัดทำรายงาน การปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นบาสเกตบอลตามกฎกติกาอย่างถูกต้องวิธี

เพื่อให้เกิดและเห็นคุณค่าการออกกำลังกายด้วยกีฬาบาสเกตบอลนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลได้
๒. รู้และเข้าใจวิธีดูแลรักษาอุปกรณ์บาสเกตบอลได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติท่าเคลื่อนไหวการบริหารกายในการเล่นบาสเกตบอลได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นบาสเกตบอลได้
๕. รู้และเข้าใจนำทักษะการเล่นบาสเกตบอลไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๔ รายวิชา บาสเกตบอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอลอย่างเหมาะสม ปฏิบัติตนตามสิทธิ กฎ กติกา การเล่นเกมกีฬาบาสเกตบอล เป็นทีม วิเคราะห์และวางแผนการรุก และการป้องกันอย่างสร้างสรรค์ สามารถปฏิบัติตนเกี่ยวกับมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี มีวินัยปฏิบัติ ตามกฎ กติกามีน้ำใจนักกีฬา ในการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลอย่างเหมาะสม

โดยใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม วิเคราะห์การแก้ปัญหาคิดเป็น ทำเป็น การปฏิบัติทักษะการเล่น และการแข่งขันบาสเกตบอลเป็นทีม ตามกฎกติกาอย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่าของการเล่นเกมกีฬาบาสเกตบอลในการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา สร้างคุณธรรมและจริยธรรมในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นประจำ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นบาสเกตบอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นและการแข่งขันบาสเกตบอล เป็นทีมได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นและการแข่งขันบาสเกตบอล ตามกฎ กติกา ได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจนำทักษะการเล่นบาสเกตบอลไปใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถเล่นร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างปลอดภัยและสนุกสนานได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๐๕ รายวิชา แอนด์บอล ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาแอนด์บอล การดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทที่ดีในการเล่นและดูกีฬาแอนด์บอล การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การรับ-ส่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตูแบบต่าง ๆ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การสืบค้น การรายงาน การอภิปราย ทักษะการปฏิบัติการเล่นกีฬาแอนด์บอล การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมและสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาสามารถปฏิบัติตนเกี่ยวกับมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา เห็นประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาแอนด์บอลในการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี นำไปใช้ในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของแอนด์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจวิธีดูแลรักษาอุปกรณ์แอนด์บอลได้
๓. รู้และเข้าใจวิธีการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติท่าเคลื่อนไหวการเล่นแอนด์บอลได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นแอนด์บอลได้อย่างถูกต้อง
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัตินำทักษะการเล่นแอนด์บอลไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๖ รายวิชา แอนด์บอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาแอนด์บอลอย่างเหมาะสม ปฏิบัติตนตามสิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬาแอนด์บอล วิเคราะห์และวางแผนการเล่นและแข่งขันแอนด์บอล ในการรุกและการป้องกันอย่างสร้างสรรค์ และปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม วิเคราะห์และวางแผนการเล่นและแข่งขันแอนด์บอล ทักษะการปฏิบัติ เป็นทีม การสร้างเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี

เพื่อให้เกิดการสร้างเสริมและสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา แอนด์บอลได้อย่างเหมาะสมนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะแสดงท่าการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาแอนด์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาแอนด์บอลตามกฎ กติกาได้อย่างถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิเคราะห์และวางแผนการเล่นกีฬาแอนด์บอลเป็นทีมได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาแอนด์บอลไปใช้ในการออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีความสุข

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๗ รายวิชา วอลเลย์บอล ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับพื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี ความปลอดภัยในการเล่น ทักษะการเคลื่อนไหว การเล่นลูกมือล่าง การเล่นลูกมือบน การเสิร์ฟ และการทดสอบสมรรถภาพ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การสืบค้น การอภิปราย การทำรายงาน มีทักษะในการปฏิบัติ การเคลื่อนไหว การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเสิร์ฟลูก พื้นฐานการเล่นทีม การทดสอบสมรรถภาพ

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีถูกต้อง และเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ มีน้ำใจนักกีฬา นำทักษะวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพในการดำรงชีวิตอย่างเป็นระบบ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นวอลเลย์บอลได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการทดสอบสมรรถภาพได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติ นำทักษะการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกาย ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาวอลเลย์บอล ๑ รหัสวิชา พ๒๒๒๐๗

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การปฐมนิเทศและ ความรู้ทั่วไปของกีฬาวอลเลย์บอล	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒ พ๓.๒ม.๓/๑	การฝึกทักษะเพื่อเล่นกีฬาแต่ละชนิดนั้น จำเป็นที่จะต้องศึกษาและมีความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาลักษณะการเล่น ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความอยากเล่น และมีเป้าหมายในการเล่น ทำให้การเรียนและฝึกทักษะต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๒	๒๐
๒	การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล จะช่วยให้สามารถเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้ง่ายขึ้น ทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เนื่องจากเราสามารถคำนวณน้ำหนัก คาคะเนระยะทางได้ ทำให้การเล่นเกิดความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น	๔	
๓	การทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง (อันเดอร์)	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การรับและการส่งลูกบอลที่ถูกวิธีจะทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ได้ตรงทิศทางที่ต้องการ	๖	๑๐
๔	ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (การเซต)	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การจะทำเกมรุกนั้น นอกจากการรับลูกแรกได้ดีแล้ว ในจังหวะที่ ๒ คือ การเซตหรือตั้งลูกก็ต้องดีด้วย เพราะจะทำให้การเล่นลูกในจังหวะที่ ๓ คือ การตบหน้าเน็ตทำได้ดี และทำให้การรุกมีประสิทธิภาพมาก	๘	๑๐
๕	การเสิร์ฟมือล่าง๑	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามเป้าหมายเริ่มเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรุกในการทำคะแนนให้กับทีม	๖	๑๐
๖	การเสิร์ฟมือบน ๑	พ๓.๑ม.๓/๑ ม.๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามเป้าหมายเริ่มเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรุกในการทำคะแนนให้กับทีม	๘	๑๐
ทดสอบ	สมรรถภาพทางกาย			๖	๔๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๘ รายวิชา วอลเลย์บอล ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล ทักษะการตบวอลเลย์บอล การบล็อกลูก การหยอดลูก การเล่นทีม กฎระเบียบ กติกา การแข่งขันวอลเลย์บอลอย่างเหมาะสมและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิด วิเคราะห์การวางแผนการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การเคลื่อนไหว การตบลูกบอล การสกัดกั้น การหยอดลูก การเสิร์ฟ การเล่นทีม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้เกิดประโยชน์และเห็นคุณค่า กิจกรรมการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล และนำทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการตบลูกบอลแบบต่าง ๆ ได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการหยอดลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ ได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ ได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการเสิร์ฟลูกบอลแบบต่าง ๆ ได้
๖. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายกฎกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีมได้
๘. รู้และเข้าใจปฏิบัติวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาวอลเลย์บอล ๒ รหัสวิชา พ๒๒๒๐๘

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การเล่นลูกมือล่าง	พ๓.๒ ม๓/๑ ม๓/๒	การรับและการส่งลูกบอลที่ถูกวิธีจะทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ได้ตรงทิศทางที่ต้องการ	๔	๑๐
๒	การเล่นลูกมือบน	พ๓.๒ ม๓/๒	การจะทำเกมรุกนั้น นอกจากการรับลูกได้ดีแล้ว ในจังหวะที่ ๒ คือ การเซต หรือตั้งลูกก็ต้องดีด้วย เพราะจะทำให้การเล่นลูกในจังหวะที่ ๓ คือ การตบหน้าเน็ตทำได้ดี และทำให้การรุกรมมีประสิทธิภาพมาก	๔	๑๐
๓	เสิร์ฟลูกมือบน	พ๓.๒ ม๓/๒	การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่นโดยที่ผู้เล่นอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียว	๔	๑๐
๔	การตบ การสกัดกั้น	พ๓.๒ ม๓/๒	การตบลูกวอลเลย์บอลเป็นวิธีการที่ทำให้ลูกวอลเลย์บอลพุ่งข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้ามโดยแรงและรวดเร็ว การสกัดกั้นเป็นวิธีการที่ผู้เล่นในแดนหน้าใช้ป้องกันลูกตบจากฝ่ายตรงข้ามให้กลับไปตกยังแดนของฝ่ายตบลูก	๖	๑๐
๕	เทคนิคการเล่นทีม	พ๓.๒ ม๓/๓ ม๓/๔	วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม ผู้เล่นภายในทีมจะต้องมีความสามัคคี รู้จักตำแหน่งหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด	๔	๑๐
๖	การเล่นทีม (กติกาการแข่งขันและเล่นทีม)	พ๓.๒ ม๓/๓ ม๓/๔ ม๓/๕	ผู้เล่นกีฬา วอลเลย์บอลจะต้องรู้กติกาการแข่งขัน เริ่มต้นจากการรู้กติกาเรื่องขนาด และบริเวณเขตพื้นที่สนามแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล อุปกรณ์ประกอบ เช่น ตาข่าย เสาอากาศ ลูกวอลเลย์บอล เป็นต้น	๘	๒๐
ทดสอบ	ปฏิบัติ/กติกาการเล่น	พ๓.๒ ม๓/๔		๑๐	๓๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๐๙ รายวิชา แคมมินตัน ๓
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน การออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมกีฬาแบดมินตันอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการเล่นกีฬาแบดมินตัน การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การทำงานเป็นทีม การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิด วิเคราะห์การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การจัดการแข่งขันในระดับต่างๆ การป้องกัน แก้ไขและเสริมสร้างสมรรถภาพ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและนำกิจกรรมกีฬาแบดมินตันไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน พัฒนา สุขภาพ สมรรถภาพทางกาย รักการออกกำลังกาย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬาแบดมินตัน และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษา

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกในลักษณะแบบต่าง ๆ ได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นและแข่งขันประเภทบุคคลและทีมได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันตามกฎ กติกาสากลได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำเกมการเล่นแบดมินตันไปเล่นกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการส่งเสริมและการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายได้อย่างถูกต้อง
๘. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติกิจกรรมพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสาระเพิ่มเติมแบริดมินตัน ๓ รหัสวิชา พ๒๒๒๐๙

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	หลักการของกีฬา	พ๓.๑ ม๒/๒ พ๓.๒ ม๒/๒ ม๒/๓	๑.๑ แนวทางการดำเนินการจัดการเรียนการสอน สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม รายวิชาแบริดมินตันรหัสวิชา พ ๓๒๒๐๖ ๑.๒ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแบริดมินตัน ๑.๓ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแบริดมินตัน ๑.๔ การป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬา แบริดมินตันและการรักษาเบื้องต้น	๔	
๒	พัฒนาสุขภาพ	พ๓.๑ ม๒/๒ พ๓.๒ ม๒/๒ ม๒/๓	๒.๑ สัดส่วนของร่างกายและการควบคุมน้ำหนัก ๒.๒ โภชนาการและพลังงานในกิจกรรมกีฬา ๒.๓ การพิจารณาเลือกกิจกรรมกีฬา ๒.๔ การออกกำลังกายตามลำดับขั้นตอน	๔	
๓	สมรรถภาพทางกาย	พ๓.๑ ม๒/๒ พ๓.๒ ม๒/๒ ม๒/๓ พ๔.๑ ม๒/๔	๓.๑ หลักปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ๓.๒ การส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ๓.๓ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๓.๔ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ๓.๕ การสรุปและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ	๖	
๔	สุขสบายด้วยการกีฬา	พ๓.๑ ม๒/๑ ม๒/๒ พ๓.๒ ม๒/๒ ม๒/๓	๔.๑ การอบอุ่นร่างกายกับกีฬาแบริดมินตัน ๔.๒ การเคลื่อนไหวในการเล่นแบริดมินตัน ๔.๓ การจับไม้แบริดมินตัน และการปล่อยลูก ๔.๔ การส่งลูก ๔.๕ การรับลูกเสิร์ฟ ๔.๖ การตีลูกโยนโต้่ง ๔.๗ การหยอด ๔.๘ การตีลูกจัดโยน ๔.๙ การตีลูกตาด ๔.๑๐ การตบลูก ๔.๑๑ การรับลูกตบ ๔.๑๒ กลวิธีและเทคนิคการเล่น	๒๖	
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๒๒๑๐ รายวิชา แคมมินตัน ๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา และวิเคราะห์ เกี่ยวกับหลักการและวิธีการเล่นกีฬาแบดมินตัน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นแบดมินตันขั้นสูง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาแบดมินตันอย่างเต็มความสามารถ มีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการเล่นกีฬาแบดมินตัน การวางแผนการรุกและการป้องกันที่มีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การทำงานเป็นทีม การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาแบดมินตัน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิด วิเคราะห์การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การจัดการแข่งขันในระดับต่างๆ การป้องกัน แก๊ซและเสริมสร้างสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าและนำกิจกรรมกีฬาแบดมินตันไปใช้ในการแข่งขัน พัฒนา สุขภาพ สมรรถภาพทางกาย รักการออกกำลังกาย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการตีลูกโด่ง (ลูกโยน) ไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการตีลูกตาด ไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการตีลูกหยอด ไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการตีลูกตบ ไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการส่งลูกหรือการเสิร์ฟไปใช้ในการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันแต่ละประเภทตามกฎ กติกาการเล่นแบดมินตันได้
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเป็นผู้ตัดสินตามหลักการเล่นแบดมินตันได้ถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาแบดมินตัน ๔ รหัสวิชา พ๒๒๒๑๐
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๕	พัฒนาสู่การแข่งขัน	พ๓.๑ ม๒/๒ พ๓.๒ ม๒/๒ ม๒/๓	๕.๑ กติกาการแข่งขันแบดมินตัน ๕.๒ เทคนิคการตีสินกีฬาแบดมินตัน ๕.๒ การเล่นเกมเดี่ยว ๕.๓ การเล่นเกมคู่ ๕.๔ การเล่นเกมคู่ผสม ๕.๕ การนำกีฬาแบดมินตันไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	๔๐	๑๐๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๑ รายวิชา กรีฑาลาน ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา มีทักษะบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย รู้ประวัติความเป็นมาของกรีฑา ในต่างประเทศ และในประเทศไทย อธิบายประเภทของกรีฑา ประโยชน์ของกรีฑาและการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี รู้จักการปฏิบัติขั้นพื้นฐานของกระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง และกระโดดค้ำถ่อได้ บอกคุณสมบัติของนักกรีฑาลานที่ดี การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น และประโยชน์ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การฝึกทักษะทางพลศึกษา ขั้นพื้นฐานของกระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง และกระโดดค้ำถ่อ

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ถูกต้องเหมาะสมและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายพื้นฐานของกระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง และกระโดดค้ำถ่อ พัฒนา สุขภาพ สมรรถภาพทางกาย รักการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นกรีฑาลานได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะแสดงท่าการเคลื่อนไหวการเล่นกรีฑาลานได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะประเภทกระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง และกระโดดค้ำถ่อของกรีฑาลานได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะกรีฑาลานไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๒ รายวิชา กรีฑาลาน ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของการเล่นกรีฑาลาน สามารถบูรณาการกับวิทยาศาสตร์ด้านชีวกลศาสตร์การเคลื่อนไหว ปฏิบัติตามขั้นตอนพร้อมอธิบายการเล่นกรีฑาลาน นำความรู้จากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน และป้องกันตนเองจากการเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นกรีฑาลาน โดยใช้กระบวนการกลุ่มสืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ การอภิปราย เสนอแนะวิธีการ สร้างเสริมบูรณาการกับวิทยาศาสตร์ด้านชีวกลศาสตร์การเคลื่อนไหว

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการเล่นกรีฑาเพื่อสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นกรีฑาลานไปบูรณาการกับกีฬาอื่นได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการเล่นกรีฑาลานได้อย่างปลอดภัย
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่น กรีฑาลานได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกรีฑาลานเพื่อสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

อธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๓ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการของกิจกรรมพลศึกษา เลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ ฝึกทักษะการบริหารร่างกายการเคลื่อนไหว พื้นฐานประกอบดนตรี ทำเริ่มต้น การเดิน การกระโดด การปรบมือ และการเต้นกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยเน้นพัฒนาการตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความเข้าใจแนวทาง และมีการเสริมสร้างสมรรถภาพตนเอง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี การคิด การประดิษฐ์ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะดนตรี

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีมีอารมณ์สุนทรีย์ ยอมรับและเห็นคุณค่าของกิจกรรมการเต้นประกอบดนตรีนำไปประยุกต์ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม เป็นประจำสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกิจกรรมเข้าจังหวะได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นประกอบดนตรีเป็นกลุ่มได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะออกแบบท่าเต้นประกอบเพลงได้อย่างสร้างสรรค์
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำท่าการเต้นประกอบดนตรีไปใช้ในการออกกำลังกายได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๔ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการของกิจกรรมพลศึกษา เลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ ฝึกทักษะการบริหารร่างกายการเคลื่อนไหว พื้นฐานประกอบดนตรี ประดิษฐ์ท่าการเดินและการเต้นกิจกรรมเข้าจังหวะมีทักษะสูงขึ้น โดยเน้นพัฒนาการตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความเข้าใจแนวทาง และมีการเสริมสร้างสมรรถภาพตนเอง มีคุณธรรมเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษานำไปประยุกต์ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี การคิด การประดิษฐ์ท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะดนตรี

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีมีอารมณ์สุนทรีย์ ยอมรับและเห็นคุณค่าของกิจกรรมการเต้นประกอบดนตรี นำไปประยุกต์ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม เป็นประจำสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกิจกรรมเข้าจังหวะได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงได้อย่างคล่องแคล่ว
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นประกอบดนตรีเป็นกลุ่มได้อย่างชำนาญ
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นประกอบดนตรีไปใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างดี
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นประกอบดนตรีไปเผยแพร่ต่อชุมชนได้เป็นอย่างดี

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**รหัสวิชา พ๒๓๒๐๕ รายวิชา เทเบิลเทนนิส ๑**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาเทเบิลเทนนิส การดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทที่ดีในการเล่นและดูกีฬาเทเบิลเทนนิส ศึกษาวิเคราะห์และปฏิบัติการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การตีลูกหน้ามือ และหลังมือ การเสิร์ฟลูก การรับ-ส่งลูกหน้ามือและหลังมือ การตบลูก และสามารถนำทักษะที่ได้ ไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างเหมาะสม

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การสืบค้น ทักษะปฏิบัติการสอนแบบกิจกรรมพลศึกษาตามลำดับขั้นตอนบันได ๕ ขั้น ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายจากการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การทดสอบสมรรถภาพ

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดี ยอมรับและเห็นคุณค่าของกิจกรรมการเล่นเทเบิลเทนนิสนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม เป็นประจำสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจกระบวนการสืบค้นประวัติความเป็นมาของเทเบิลเทนนิสได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีดูแลรักษาอุปกรณ์เทเบิลเทนนิสได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเคลื่อนไหวการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีมารยาทในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสาระเพิ่มเติมเทเบิลเทนนิส ๑ รหัสวิชา พ๒๓๒๐๕

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	หลักการของกีฬา	พ๓.๑ ม๑/๒	๑.๑ แนวทางการดำเนินการจัดการเรียนการสอนรายวิชาเทเบิลเทนนิส ๑ รหัสวิชา พ๒๓๒๐๕ ๑.๒ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส ๑.๓ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ๑.๔ การป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสและการรักษาเบื้องต้น	๔	
๒	พัฒนาสุขภาพ	พ๓.๑ ม๑/๒	๒.๑ สัดส่วนของร่างกายและการควบคุมน้ำหนัก ๒.๒ โภชนาการและพลังงานในกิจกรรมกีฬา ๒.๓ การพิจารณาเลือกกิจกรรมกีฬา ๒.๔ การออกกำลังกายตามลำดับขั้นตอน	๒	
๓	สมรรถภาพทางกาย	พ๓.๑ ม๑/๒ พ๔.๑ ม๑/๔	๓.๑ หลักปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ๓.๒ การส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ๓.๓ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๓.๔ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ๓.๕ การสรุปและประเมินผลสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๔	๒๐
๔	สุขสบายด้วยการกีฬา	พ๓.๑ ม๑/๑ ม๑/๒	๔.๑ การอบอุ่นร่างกายกับกีฬาเทเบิลเทนนิส ๔.๒ การเคลื่อนไหวในการเล่นเทเบิลเทนนิส ๔.๓ การจับไม้เทเบิลเทนนิส และการปล่อยลูก ๔.๔ การเสิร์ฟ ๔.๕ การตีลูกย้อน ๔.๖ การตีลูกพร้อม ๔.๗ การหยุด ๔.๘ การตีลูกตัด ๔.๙ การตบลูก ๔.๑๐ การรับลูกตบ ๔.๑๑ กลวิธีและเทคนิคการเล่น	๓๐	๘๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๖ รายวิชา เทเบิลเทนนิส ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา ปฏิบัติเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างเหมาะสมปฏิบัติตนตามสิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส วิเคราะห์และวางแผนการเล่นและแข่งขันเทเบิลเทนนิส ในการรุก และการป้องกันอย่างสร้างสรรค์ และปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะปฏิบัติการสอนแบบกิจกรรมพลศึกษาตามลำดับขั้นตอนบันได ๕ ขั้น ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับวิเคราะห์และวางแผนการเล่นและแข่งขันจากการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การทดสอบสมรรถภาพ

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดี ยอมรับและเห็นคุณค่าของกิจกรรมการเล่นเทเบิลเทนนิสนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม เป็นประจำสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการเล่นเทเบิลเทนนิสได้อย่างปลอดภัย
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนการรุก-รับ ในการเล่นและแข่งขันจากกีฬาเทเบิลเทนนิสได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่น เทเบิลเทนนิสได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการนำการเล่นเทเบิลเทนนิสไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสาระเพิ่มเติมเทเบิลเทนนิส ๒ รหัสวิชา พ๒๓๒๐๖

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๕	พัฒนาสู่การแข่งขัน	พ๓.๑ ม๑/๒ พ๓.๒ ม๑/๓	๕.๑ กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส ๕.๒ เทคนิคการตีสินกีสฟาทเทเบิลเทนนิส ๕.๓ การเล่นประเภทเดี่ยว ๕.๔ การเล่นประเภทคู่ ๕.๕ การเล่นประเภทคู่ผสม ๕.๖ การนำกีฬาเทเบิลเทนนิสไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	๔๐	๑๐๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๗ รายวิชา วอลเลย์บอลชายหาด ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด ในต่างประเทศ และในประเทศไทย ประโยชน์ของการเล่น การเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด สามารถบอกวิวัฒนาการของวอลเลย์บอลชายหาด ปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นสองมือบน การเสิร์ฟลูก รูปแบบในการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด รวมทั้งประโยชน์ของการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด

โดยใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเสิร์ฟลูก รูปแบบในการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัด ความสนใจนำทักษะกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

๑. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดได้
๒. บอกประโยชน์การเล่นวอลเลย์บอลชายหาดได้
๓. ปฏิบัติท่าเคลื่อนไหวการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดได้
๔. ปฏิบัติท่าการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดโดยมีทักษะต่าง ๆ ในการเล่นได้
๕. ปฏิบัติการเสิร์ฟวอลเลย์บอลชายหาดแบบต่าง ๆ ได้
๖. สามารถนำทักษะวอลเลย์บอลชายหาดไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๘ รายวิชา วอลเลย์บอลชายหาด ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด การออกกำลังกาย สามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการเล่นทีมและสร้างแบบฝึกของการรุก- การรับ การแก้ไขปัญหาในการเล่นทีม ทราบคุณประโยชน์และรู้คุณค่าของการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด ศึกษาการป้องกันการบาดเจ็บซึ่งอาจเกิดจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลชายหาดและสามารถแนะนำผู้อื่นได้

โดยใช้กระบวนการกลุ่มฝึกทักษะการวางแผนการเล่นและแข่งขันอย่างเป็นระบบตามกฎกติกาของการแข่งขัน

เพื่อให้เกิดเจตคติในการเล่นอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะปฏิบัติตนในการออกกำลังกายในการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนการรุก-รับการเล่นวอลเลย์บอลชายหาด
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตามกฎ กติกา การเล่นวอลเลย์บอลชายหาดได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดเป็นทีมได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลชายหาดไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๐๙ รายวิชา แคมมินตันเพื่อการแข่งขัน ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน และเลือกเข้าร่วมกีฬาแบดมินตันอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการเล่นกีฬาแบดมินตัน การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การทำงานเป็นทีมการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นแบดมินตัน การคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ในการเล่น การวางแผนการเล่น การทำงานเป็นทีมอย่างมีระบบ

เพื่อให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแบดมินตัน การมีน้ำใจนักกีฬา เห็นประโยชน์และคุณค่าของการเล่นในการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการเล่นแบดมินตันได้อย่างปลอดภัย
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการวางแผนการรุก – รับ ในการเล่นแบดมินตันได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีการป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่นแบดมินตันได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นแบดมินตันไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสาระเพิ่มเติมแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๑ รหัสวิชา พ๒๓๒๐๙
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	หลักการของกีฬา	พ๓.๑ ม๓/๑ พ๓.๒ ม๓/๒ ม๓/๓	๑.๑ แนวทางการดำเนินการจัดการเรียนการสอน สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม รายวิชาแบดมินตันรหัสวิชา พ ๓๒๒๐๖ ๑.๒ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน ๑.๓ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ๑.๔ การป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬา แบดมินตันและการรักษาเบื้องต้น	๔	๑๐
๒	พัฒนาสุขภาพ	พ๓.๑ ม๓/๑ พ๓.๒ ม๓/๒ ม๓/๓	๒.๑ สัดส่วนของร่างกายและการควบคุมน้ำหนัก ๒.๒ โภชนาการและพลังงานในกิจกรรมกีฬา ๒.๓ การพิจารณาเลือกกิจกรรมกีฬา ๒.๔ การออกกำลังกายตามลำดับขั้นตอน	๔	๑๐
๓	สมรรถภาพทางกาย	พ๓.๑ ม๓/๑ พ๓.๒ ม๓/๒ ม๓/๓ พ๔.๑ ม๓/๕	๓.๑ หลักปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ๓.๒ การส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ๓.๓ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๓.๔ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ๓.๕ การสรุปและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ	๖	๑๐
๔	สุขสบายด้วยการกีฬา	พ๓.๑ ม๓/๑ ม๓/๒ พ๓.๒ ม๓/๒ ม๓/๓	๔.๑ การอบอุ่นร่างกายกับกีฬาแบดมินตัน ๔.๒ การเคลื่อนไหวในการเล่นแบดมินตัน ๔.๓ การจับไม้แบดมินตัน และการปล่อยลูก ๔.๔ การส่งลูก ๔.๕ การรับลูกเสิร์ฟ ๔.๖ การตีลูกโยนโด่ง ๔.๗ การหยอด ๔.๘ การตีลูกจัดโยน ๔.๙ การตีลูกตาด ๔.๑๐ การตบลูก ๔.๑๑ การรับลูกตบ ๔.๑๒ กลวิธีและเทคนิคการเล่น	๒๖	๗๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๑๐ รายวิชา แบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา และวิเคราะห์ เกี่ยวกับหลักการและวิธีการเล่นกีฬาแบดมินตัน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นแบดมินตันขั้นสูง ปฏิบัติตนตามสิทธิ กฎ กติกาการเล่นแบดมินตัน วิเคราะห์และวางแผน การเล่นและแข่งขันแบดมินตัน ในการรุกและการป้องกัน อย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยการทำงานเป็นทีมการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาแบดมินตัน

โดยใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นแบดมินตัน การคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ในการเล่น การวางแผนการเล่น การทำงานเป็นทีมอย่างมีระบบ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและนำกิจกรรมกีฬาแบดมินตันไปใช้ในการแข่งขันพัฒนา สุขภาพ สมรรถภาพทางกาย รักการออกกำลังกาย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ซึ่่นชมในสุนทรียภาพของกีฬาแบดมินตัน และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายในการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นแบดมินตันได้อย่างปลอดภัย
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันประเภทต่างๆได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเป็นผู้ตัดสินการเล่นแบดมินตันตามกฎกติกาได้อย่างถูกต้อง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนการรุก – รับ ในการเล่นแบดมินตันได้
๖. รู้และเข้าใจนำทักษะการเล่นแบดมินตันไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน ๒ รหัสวิชา พ๒๓๒๑๐
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๕	พัฒนาสู่การแข่งขัน	พ๓.๑ ม๓/๑ พ๓.๒ ม๓/๑ ม๓/๒ ม๓/๓	๕.๑ กติกาการแข่งขันแบดมินตัน ๕.๒ เทคนิคการตีสินกีฬาแบดมินตัน ๕.๒ การเล่นเกมเดี่ยว ๕.๓ การเล่นเกมคู่ ๕.๔ การเล่นเกมคู่ผสม ๕.๕ การนำกีฬาแบดมินตันไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	๔๐	๑๐๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๑๑ รายวิชา เซปักตะกร้อ ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ประวัติความเป็นมาของกีฬา เซปักตะกร้อ มารยาทในการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์ ปฏิบัติทักษะการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวในการเล่น ตะกร้อ การเตะลูกข้างเท้าด้านใน-ด้านนอก การเตะลูกหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข่า การเล่นลูกด้วยศีรษะ กติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อ และการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ทักษะในการเล่นตะกร้อ ทักษะเตะลูกข้างเท้าด้านใน – ด้านนอก การเตะลูกหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข่า การเล่นลูกด้วยศีรษะ และการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตาม ความถนัด และความสนใจ และนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา บุคลิกภาพ และสมรรถภาพทั่วไป

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเคลื่อนไหวในท่าเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นตามกติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสาระเพิ่มเติม เซปักตะกร้อ ๑ รหัสวิชา พ๒๓๒๑๑

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ/การสร้าง ความคุ้นเคยกับตะกร้อ/ การเคลื่อนไหว	พ๓.๑ม๓/๑	ปฐมนิเทศ ขอบข่ายรายวิชา การประเมินผล ประเมินอัตลักษณ์ ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ การเคลื่อนไหว	๒	๕
๒	ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ	พ๓.๑ม๓/๑	การเตะลูกข้างเท้าด้านใน (ลูกแป),หลังเท้า,การใช้เข้า,การเล่นลูกด้วยศีรษะ	๑๕	๒๕
๓	การเสิร์ฟตะกร้อ	พ๓.๑ม๓/๑	การเสิร์ฟตะกร้อแบบต่าง ๆ,ข้างเท้าด้านใน, หลังเท้า	๕	๑๕
๔	การเล่นทีมเซปักตะกร้อ	พ๓.๑ม๓/๑ พ๓.๒ ม๓/๔	การรุกและการป้องกัน,การตั้ง,การพาดแบบต่าง ๆ,การใช้ศีรษะ	๑๕	๓๕
๕	กติกา/มารยาทกีฬาเซปักตะกร้อ	พ๓.๒ม๓/๑ ม๓/๓	กฎ กติกา มารยาท การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ทั้งทีมเดี่ยวและทีมชุด	๓	๑๕
รวม				๔๐	๑๐๐
คุณลักษณะอันพึงประสงค์/อัตลักษณ์ของโรงเรียน (วินัย,รับผิดชอบ,ซื่อสัตย์,จิตสาธารณะ,หลักปรัชญาฯ)				มผ/ผ	ผ

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๒๓๒๑๒ รายวิชา เซปักตะกร้อ ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์ ปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะการเล่นเซปักตะกร้อ อย่างเป็นระบบ กติกาการแข่งขัน เซปักตะกร้อ การเล่นข้ามตาข่าย การฝึกเป็นฝ่ายรุก – รับ การเป็นผู้ตัดสิน การแข่งขันเป็นทีม และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อแบบข้ามตาข่าย ได้แก่ทักษะในการเล่น ตะกร้อ ทักการเตะลูกข้างเท้าด้านใน – ด้านนอก การเตะลูกหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข่า การเล่นลูกด้วย ศีรษะ การแข่งขันเป็นทีม การฝึกเป็นผู้ตัดสิน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตาม ความถนัด และความสนใจ มีน้ำใจนักกีฬาและนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อไปใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตามลำดับขั้นตอนในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อแบบข้ามตาข่ายได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติตามกฎ กติกาสากล ของการเล่นเซปักตะกร้อได้ถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อแบบข้ามตาข่ายในการเป็นฝ่ายรุก – รับ ได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน การแข่งขันเป็นทีมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสาระเพิ่มเติม เซปักตะกร้อ ๒ รหัสวิชา พ๒๓๒๑๒

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ/การสร้าง ความคุ้นเคยกับตะกร้อ/ การเคลื่อนไหว	พ๓.๑ม๓/๑	ปฐมนิเทศ ขอบข่ายรายวิชา การประเมินผล ประเมินอัตลักษณ์ ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ การเคลื่อนไหว	๒	๕
๒	ทักษะพื้นฐานกีฬาเซปักตะกร้อ	พ๓.๑ม๓/๑	การเตะลูกข้างเท้าด้านใน (ลูกแป),หลังเท้า,การใช้เข้า,การเล่นลูกด้วยศีรษะ	๑๕	๒๕
๓	การเสิร์ฟตะกร้อ	พ๓.๑ม๓/๑	การเสิร์ฟตะกร้อแบบต่าง ๆ,ข้างเท้าด้านใน, หลังเท้า	๕	๑๕
๔	การเล่นทีมเซปักตะกร้อ	พ๓.๑ม๓/๑ พ๓.๒ ม๓/๔	การรุกและการป้องกัน,การตั้ง,การพาดแบบต่าง ๆ,การใช้ศีรษะ	๑๕	๓๕
๕	กติกา/มารยาทกีฬาเซปักตะกร้อ	พ๓.๒ม๓/๑ ม๓/๓	กฎ กติกา มารยาท การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ทั้งทีมเดี่ยวและทีมชุด	๓	๑๕
รวม				๔๐	๑๐๐
คุณลักษณะอันพึงประสงค์/อัตลักษณ์ของโรงเรียน (วินัย,รับผิดชอบ,ซื่อสัตย์,จิตสาธารณะ,หลักปรัชญาฯ)				มผ/ผ	ผ

คณะผู้จัดทำ

กรรมการที่ปรึกษา

๑.	นายปราโมทย์	เจริญสูง	ผู้อำนวยการโรงเรียน
๒.	นางเรณู	รัมย์โพธิ์	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ
๓.	นางสาวอรรณณ	ฉ่ำชื่น	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงบประมาณ
๔.	นายจำเรียง	หล้าริ้ว	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารกิจการนักเรียน
๕.	นายมานพ	แสงสว่าง	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไปและบุคคล

กรรมการจัดทำหลักสูตร

๑.	นายบรรพต	รังงาม	ประธานกรรมการ
๒.	นายประสิทธิ์	เดือนตะคุ	รองประธาน
๓.	นางสุรรัตน์	พุ่มกุมาร	กรรมการ
๔.	นางวิณูรา	ฉันทชาติ	กรรมการ
๕.	นายสายชล	ทองประเสริฐ	กรรมการ
๖.	นายเสรี	ทัตมณี	กรรมการ
๗.	นายอรรถพันธ์	เจริญศรี	กรรมการ
๘.	นายรัฐพงศ์	โสจะยะพันธ์	กรรมการ
๙.	นายณัฐศักดิ์	ปิยะโชติ	กรรมการและเลขานุการ

