



หลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนสิงห์บุรี

ฉบับปรับปรุงพุทธศักราช ๒๕๖๐ (เริ่มใช้ปีการศึกษา ๒๕๖๔)
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑



กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตอน **ปลาย**

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 และสมรรถนะที่จำเป็นของเยาวชนคนไทยที่สมบูรณ์ 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
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๖
โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๗
- ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑	
รายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	๒๙
คำอธิบายรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	
พ ๓๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	๓๐
พ ๓๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา	๓๒
พ ๓๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	๓๕
พ ๓๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา	๓๗
พ ๓๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐
พ ๓๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๓
พ ๓๐๒๐๑ โครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา	๔๖
พ ๓๑๒๐๑ แบริมต้น ๑	๔๗
พ ๓๑๒๐๒ แบริมต้น ๒	๔๙
พ ๓๑๒๐๓ วอลเลย์บอล ๑	๕๑
พ ๓๑๒๐๔ วอลเลย์บอล ๒	๕๒
พ ๓๒๒๐๑ เทเบิลเทนนิส ๑	๕๓
พ ๓๒๒๐๒ เทเบิลเทนนิส ๒	๕๕
พ ๓๒๒๐๓ ฟุตซอล ๑	๕๗
พ ๓๒๒๐๔ กิจกรรมเข้าจังหวะ	๕๘
พ ๓๒๒๐๕ ฟุตซอล ๒	๕๙
พ ๓๓๒๐๑ ฟุตบอล	๖๐
พ ๓๓๒๐๒ กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑	๖๑
พ ๓๓๒๐๓ กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒	๖๓
พ ๓๓๒๐๖ กีฬา	๖๕
คณะผู้จัดทำ	๖๖

รายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายวิชาพื้นฐาน

พ๓๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

พ๓๐๒๐๑ โครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๓๑๒๐๑ แบดมินตัน ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๑๒๐๒ แบดมินตัน ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๑๒๐๓ วอลเลย์บอล ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๑๒๐๔ วอลเลย์บอล ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๑ เทเบิลเทนนิส ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๒ เทเบิลเทนนิส ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๓ ฟุตซอล ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๔ กิจกรรมเข้าจังหวะ	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๕ ฟุตซอล ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๒๐๑ ฟุตบอล	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๒๐๒ กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๒๐๓ กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๒๐๖ ลีลาศ	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต

รายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายวิชาพื้นฐาน

พ๓๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๑๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

พ๓๐๒๐๑	โครงการานสุขศึกษาและพลศึกษา	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๔๐ ชั่วโมง/ภาค	๑.๐ หน่วยกิต
พ๓๑๒๐๑	แบดมินตัน ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๑๒๐๒	แบดมินตัน ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๑๒๐๓	วอลเลย์บอล ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๑๒๐๔	วอลเลย์บอล ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๑	เทเบิลเทนนิส ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๒	เทเบิลเทนนิส ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๓	ฟุตซอล ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๔	กิจกรรมเข้าจังหวะ	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๒๒๐๕	ฟุตซอล ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๒๐๑	ฟุตบอลล	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๒๐๒	กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๒๐๓	กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต
พ๓๓๒๐๖	ลีลาศ	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์	๒๐ ชั่วโมง/ภาค	๐.๕ หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อภิปราย โครงสร้างและหน้าที่ในการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ เสนอแนะแนวทางในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพในการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย อธิบายความสัมพันธ์ของสุขภาพของตนเองกับสุขภาพของครอบครัว ระบุวิธีการวางแผน เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว บอกถึงความสำคัญวิถีวิเคราะห์การสืบค้นข้อมูลแหล่งข่าวสารทาง สุขภาพ ที่มีคุณค่า อย่างเหมาะสม นำข้อมูลข่าวสารสุขภาพมาใช้ประกอบการตัดสินใจ ในการดำเนินชีวิต รู้และเข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และสามารถปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศอย่าง ถูกต้องเหมาะสม รู้และเข้าใจหลักการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว ระหว่างเพื่อนและสังคม การเกิดอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น รู้วิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด นำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ในการจัดการกับอารมณ์ทางเพศตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ การประเมินภาวะ สุขภาพและวิธีการลดพฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการป้องกันสตีตีผู้บริโภค การวางแผนแนวทางลดอุบัติเหตุภัย อันตรายที่อาจเกิดจากการประกอบอาชีพ ความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ เลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจและมีความถนัด สามารถปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

โดยใช้กระบวนการการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์สถานการณ์และการเข้าร่วมกิจกรรม ในการส่งเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพที่ดี จัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้วยวิธีการกระบวนการที่ เหมาะสม ออกกำลังกาย พักผ่อน และร่วมกิจกรรมนันทนาการตามความสนใจของตนเอง ใช้กระบวนการ กลุ่ม ในการสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล

เพื่อให้เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง รู้และตระหนักว่า ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น การสร้างเสริม สัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล ตระหนักในคุณค่า ความเป็นชายและหญิง เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ คำนึงถึง ประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพของตนเอง ผู้อื่น และสังคม ให้นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักษาติ ชื่อสัตย์ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ความเป็นไทย มีวินัย

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๑.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒

พ๒.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๓

พ๔.๑ ม.๔-๖/๕ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อภิปราย ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ มีการวางแผน พัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เข้าใจความหมายความสำคัญ และองค์ประกอบของ กระบวนการ ทางสังคม รู้และเข้าใจหลักการการใช้จ่ายรักษาโรคที่ถูกต้องและนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ อย่างปลอดภัย มีการวางแผนแนวทางลดอุบัติเหตุระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ ภัยจากการเดินทาง การขับขี่ยานพาหนะภัยที่ไม่ได้คาดคิด เข้าใจกฎหมายคุ้มครองความปลอดภัยในชีวิตของประชาชน เมื่อเกิด การปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติ และทราบหน่วยงานที่ช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา รู้และเข้าใจ หลักการช่วยฟื้นคืนชีพถูกต้องถูกหลักและสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ทันท่วงที เข้าใจความหมายและประเภท ของความรุนแรง ค้นหาสาเหตุความรุนแรง วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาในชุมชน รู้เท่าทัน ค่านิยมที่นำไปสู่ ความรุนแรงในสังคม แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาความรุนแรง รู้เข้าใจประเภท ของสารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยง สาเหตุการแพร่ระบาด แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และแนวทางการแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน

โดยใช้กระบวนการการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์สถานการณ์และการเข้าร่วมกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในดำรงชีวิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย และมีการตัดสินใจที่ดี

เพื่อให้เห็นคุณค่า และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการ สร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ มีความเป็นไทย มีวินัย

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๔.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๕

พ๕.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบหายใจ ไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร และขับถ่ายปัสสาวะ การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพศกับวัฒนธรรมไทย วิเคราะห์ค่านิยมตามวัฒนธรรมไทย ปฏิบัติตามแผนการพัฒนาศมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว ปฏิบัติตนตามสิทธิผู้บริโภคและรู้เท่าทันสื่อ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ เลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ การสืบค้นข้อมูล การปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ นำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงปฏิบัติการดูแลรักษาและพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว มีคุณธรรมจริยธรรม และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านความรัก ชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๑.๑	ม.๔-๖/๑	ม.๔-๖/๒		
พ ๒.๑	ม.๔-๖/๑	ม.๔-๖/๒	ม.๔-๖/๓	ม.๔-๖/๔
พ ๔.๑	ม.๔-๖/๒	ม.๔-๖/๓	ม.๔-๖/๕	ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ แนวทางพัฒนาสุขภาพในชุมชน การเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน สารเสพติด หลีกเลียงความรุนแรง การช่วยฟื้นคืนชีพและการทดสอบสมรรถภาพ บอบกบบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพในชุมชน วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และการเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน รวมทั้งจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด วิเคราะห์ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด รวมทั้งให้ความรู้เรื่องกฎหมายแก่ชุมชน ครอบครัว และสังคม จัดกิจกรรมป้องกันความรุนแรง แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีและการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ การสืบค้นข้อมูล การปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การออกกำลังกายโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนานและปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๔.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๖ ม.๔-๖/๗

พ๕.๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๓ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๕ ม.๔-๖/๖ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เพื่อให้รู้กระบวนการเสริมสร้างและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ ระบบสืบพันธุ์ สาเหตุของความขัดแย้ง ผลกระทบ ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหา เรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์สาเหตุและผลที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนในชุมชน การมีส่วนร่วมในชุมชน ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ การเสริมสร้างสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน การปฏิบัติตนตามสิทธิผู้บริโภค การวางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้น การแสดงบทบาทสมมติ โดยเน้น การปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง จนเกิดองค์ความรู้ที่ยั่งยืน

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่า การมีส่วนร่วมชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด สามารถนำไปสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ดูแลสุขภาพตนเอง และปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๑.๑	ม.๔-๖/๑	ม.๔-๖/๒			
พ๒.๑	ม.๔-๖/๑	ม.๔-๖/๒	ม.๔-๖/๓	ม.๔-๖/๔	
พ๔.๑	ม.๔-๖/๑	ม.๔-๖/๒	ม.๔-๖/๓	ม.๔-๖/๕	ม.๔-๖/๖
พ๕.๑	ม.๔-๖/๑	ม.๔-๖/๒	ม.๔-๖/๔	ม.๔-๖/๕	

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๓๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับ การมีส่วนร่วมส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพและการป้องกันโรคของบุคคล
ในชุมชน โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอ
แนวทางป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพในปัจจุบัน ทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหา
ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ การวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา
สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

โดยใช้กระบวนการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้น การแสดงบทบาทสมมติ โดยเน้น
การปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วม แสดงความคิดอย่างกว้างขวาง จนเกิดองค์ความรู้อย่าง
ยั่งยืน

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ นำหลักการไปปฏิบัติการดูแลรักษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี
มีคุณธรรมจริยธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านี้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้
ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๔.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๕ ม.๔-๖/๖ ม.๔-๖/๗
พ๕.๑ ม.๔-๖/๖ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๑ รายวิชา โครงการนุศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อภิปรายปฏิบัติเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ให้ดำรงประสิทธิภาพ เห็นคุณค่าของชีวิตครอบครัว เพศศึกษาและการดำเนินชีวิต ส่งเสริมการออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมในการเล่นกีฬา รู้จักสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพที่ดี รู้จักการแก้ปัญหา หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

โดยใช้กระบวนการการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์สถานการณ์และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในดำรงชีวิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย และมีการตัดสินใจที่ดี

เพื่อให้เห็นคุณค่า และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ มีความเป็นไทย มีวินัย

ผลการเรียนรู้

๑. เข้าใจกระบวนการสร้างเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของบุตร
๒. วิเคราะห์คุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและการดำเนินชีวิตได้
๓. สามารถนำทักษะต่าง ๆ ของกีฬาในการออกกำลังกายและเข้ากิจกรรมในการเล่นกีฬา
๔. เห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬาด้วยความชื่นชม
๕. สามารถสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคได้
๖. สามารถแก้ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๑ รายวิชา แบดมินตัน ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาแบดมินตัน กิจกรรม ภายบริหาร การออกกำลังกายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมแบดมินตัน ทักษะพื้นฐาน ในการเล่นแบดมินตัน ในเรื่องการจับไม้ การเคลื่อนที่ การส่งลูก การตีลูกเสิร์ฟ การตีโยน การตีลูกหยอด การตีลูกตาด การตีลูกตบ การตีลูกตัดหยอด การตีลูกกวด กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นเกมอย่าง ปลอดภัย สนุกสนาน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารหลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ เพื่อให้เห็นเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการเล่นแบดมินตัน มีระเบียบวินัย นำไปใช้ในการออก กกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและ สมรรถภาพของตนเองและครอบครัวได้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะกายบริหารเกี่ยวกับการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นแบดมินตันได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะแข่งขันตามกติกาการแข่งขันได้
๕. รู้และเข้าใจบอกประโยชน์ของการเล่นแบดมินตันได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเล่นกีฬาแบดมินตันกับผู้อื่นได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๒ รายวิชา แบดมินตัน ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับนำทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน มาใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแข่งขันประเภทรายบุคคล ประเภทคู่ และประเภทคู่ผสม ทักษะการรุก ทักษะการรับ การแก้ไขสถานการณ์การเล่น รูปแบบวิธีการเล่น กติกาการเล่นแบดมินตัน การเป็นผู้ตัดสิน รู้เทคนิค และวิธีการเล่นประเภทต่าง ๆ ขนาดสนามและส่วนต่างๆของสนามได้อย่างถูกต้อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารรู้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแบดมินตัน ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพอย่างเป็นประจำ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันแบดมินตันประเภทเดี่ยวและทีมได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันแบดมินตันตามกติกาสากลได้อย่างถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนและแก้ไขสถานการณ์การเล่นได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการจัดการแข่งขันและเป็นผู้ตัดสินได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๓ รายวิชา วอลเลย์บอล ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ กีฬาวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล การเล่นอย่างปลอดภัย มารยาทในการเล่นการเป็นผู้ดูที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ทักษะ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การบริหารเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะ การเล่นวอลเลย์บอลด้วยลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีม

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามถนัดและความสนใจ นำทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นวอลเลย์บอลได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลอย่างปลอดภัยการดูแลรักษาอุปกรณ์และมีมารยาทในการเล่นได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลแบบต่างๆได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๔ รายวิชา วอลเลย์บอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นวอลเลย์บอล ทักษะการตบลูก การสกัดกั้น การหยอด การเสิร์ฟ การวางแผนการ รุก-รับ กฎกติกาการเล่นวอลเลย์บอล พร้อมทั้งพื้นฐานการเล่นทีม และการทดสอบสมรรถภาพ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีม

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้อง เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัด และความสนใจ นำหลักการและทักษะกีฬา วอลเลย์บอล ไปแนะนำบุคคลอื่นเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย และพัฒนาบุคลิกภาพ สมรรถภาพในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นวอลเลย์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการตบลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ ได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอลได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการหยอดหรือปัดลูกวอลเลย์บอลหน้าตาข่ายแบบต่าง ๆ ได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ ได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลตามกฎกติกา วอลเลย์บอลได้ถูกต้อง
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนการเล่นเป็นทีมและสามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้
๘. รู้และเข้าใจปฏิบัติวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๑ รายวิชา เทเบิลเทนนิส ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทเบิลเทนนิส ในเรื่องการเล่นเทเบิลเทนนิส การตั้งท่าเตรียมพร้อม การเคลื่อนไหวในจังหวะต่างๆเพื่อตีลูก การจับไม้ การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ การตีลูกกับผนัง และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร

เพื่อให้เกิดทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสตามคำแนะนำได้อย่างปลอดภัย และสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทเบิลเทนนิสได้
๒. รู้และเข้าใจอภิปรายประโยชน์จากการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทเบิลเทนนิสได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทำการตีลูกเทนนิสแบบต่าง ๆ ได้
๕. รู้และเข้าใจวางแผนการนำทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๒ รายวิชา เทเบิลเทนนิส ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรม เทเบิลเทนนิส ในเรื่อง การเสิร์ฟลูก การตบลูก การหยอด การลูกตัด การเล่นเกม ทักษะการรุก การรับ ของกีฬาเทเบิลเทนนิส การวางแผนการเล่น การแก้ไขสถานการณ์การเล่น เทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิล เทนนิสในระดับแข่งขัน รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การแข่งขัน

เพื่อให้เกิดทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้ง ออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสตามคำแนะนำได้อย่างปลอดภัย และสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติการส่งเสริมและการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟ ไปใช้ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติปฏิบัติทักษะการเล่นลูกต่าง ๆ ในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นเทเบิลเทนนิสตามกฎ กติกาได้อย่างถูกต้อง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยวและทีมตามกฎ กติกาได้อย่างถูกต้อง
๖. รู้และเข้าใจบอกหลักการเล่นอย่างปลอดภัยและแนะนำผู้อื่นได้
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัตินำทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการเล่นร่วมกับผู้อื่นอย่างสนุกสนาน ได้

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พท๒๒๐๓ รายวิชา ฟุตบอล ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับความสำคัญของกีฬาฟุตบอล ทราบถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลเน้นทักษะกีฬาฟุตบอลโดยเฉพาะการใช้ฝ่าเท้าเล่นกับบอลซึ่งลูกบอลจะมีขนาดเล็กกว่าฟุตบอลธรรมดา เช่นทักษะการเหยียบบอลด้วยฝ่าเท้า, การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า, การหลอกล่อ, การยิงประตูแบบต่าง ๆ และการเป็นผู้รักษาประตู ตลอดจนการเล่นทีมฟุตบอลแบบต่างๆ ทั้งรุกและรับ อีกทั้งมีมารยาทนักกีฬาฟุตบอลที่ดี

โดยเน้นการกระบวนกลุ่มการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

เพื่อพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย มีคุณค่าประโยชน์จากการเล่นกีฬาฟุตบอล สอดแทรกคุณธรรมอันพึงประสงค์ ความมีระเบียบวินัย, ความรับผิดชอบ, ความซื่อสัตย์ จิตสาธารณะ, และนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจบอกประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล, การใช้ฝ่าเท้า การเลี้ยงบอล ตลอดจนการยิงประตูแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมทั้งรุกและรับ และการเป็นผู้รักษาประตูได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตามกฎ กติกา มีมารยาทที่ดีได้ถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๔ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหวของวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ จัดรูปแบบกลไกการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะอย่างเหมาะสม ร่วมรับผิดชอบตามที่ได้รับมอบหมายมีทักษะในการเคลื่อนไหว ปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และสนุกสนานกับการออกกำลังกาย การเล่นเกม แบบประหยัดค่าใช้จ่าย ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดยเน้นการกระบวนกลุ่ม การฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ออกแบบคิดประดิษฐ์ท่าเต้นประกอบเพลง จัดแสดงความสามารถของกลุ่มตนเองตามบริบทของงาน มีเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ มีน้ำใจนักกีฬา มีคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เป็นปกติวิสัย

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการทำงานเป็นทีมได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำเพลงพื้นบ้านมาคิดประดิษฐ์ท่าเคลื่อนไหวประกอบดนตรีได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์ตกแต่งอุปกรณ์ตามแนวพระราชบัญญัติเศรษฐกิจพอเพียง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำผลงานการเต้นประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะไปเข้าร่วมแสดงกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตสำนึกในการสร้างเสริมกิจกรรมในชุมชน

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๕ รายวิชา ฟุตซอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับฟุตซอลที่สูงขึ้นการเล่นทีมที่เป็นระบบ ทั้งเกมรุกและรับแบบต่าง ๆ และมีหลักการการเล่นทีมแบบรุกและรับโดยเพิ่มแนวอีกตำแหน่งเป็นการเล่นทีมเพื่อแก้ไขสถานการณ์ทีม โดยนำผู้รักษาประตูมาเล่นในฝ่ายตรงข้าม รวมถึงกติกา มารยาทของกีฬาฟุตซอล ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน กีฬาฟุตซอลทิศทางการเคลื่อนที่ของผู้ตัดสินและศึกษากติกา กีฬาฟุตซอลโดยละเอียดเพื่อสู่การปฏิบัติ

โดยเน้นการกระบวนกรกลุ่มการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญมีประสิทธิภาพพัฒนาทักษะกีฬาฟุตซอลที่สูงขึ้นอีกทั้ง พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและรู้คุณค่าที่สอดแทรกในกติกา มารยาท การมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา รวมถึงคุณธรรมอันพึงประสงค์ จริยธรรมและค่านิยมที่พึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอลเพิ่มมากขึ้น
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นทีมที่เป็นระบบทั้งเกมรุกและรับแบบต่างๆได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเป็นผู้รักษาประตูได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะขั้นตอนการรับหรือการป้องกันได้ถูกต้อง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตามระเบียบ ข้อบังคับ และกติกาการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๑ รายวิชา ฟุตบอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารกาย การเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอล บอกความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นฟุตบอล การทรงตัว การรับ-ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข้า ออก การหยุดบอล การโหม่งบอล การเล่นเป็นทีม

โดยเน้นการกระบวนกรกลุ่มการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถ มีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

เพื่อให้เกิดประโยชน์และเห็นคุณค่าของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความมีน้ำใจนักกีฬา และการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการบริหารกาย และเคลื่อนไหวเหมาะสมกับการเล่นฟุตบอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอลได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นฟุตบอลเป็นทีมได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ไปปรับใช้ชีวิตประจำวันได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตาม กฎ กติกา ของการเล่นฟุตบอลได้ถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๒ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะ หลักการเคลื่อนไหว ประกอบเพลงพื้นเมือง ทักษะเบื้องต้นกิจกรรมเข้าจังหวะประกอบดนตรี ได้แก่ การเดิน วิ่ง เขย่ง กระโดด วิ่งโย่ง วิ่งสลับเท้า สั้นไกล และควบม้า การจัดรูปแบบการออกกำลังกายการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี

โดยเน้นการกระบวนกรฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

เพื่อให้เกิดเจตคติและเห็นคุณค่าในการเต้นประกอบดนตรีและนำหลักการความรู้ที่ได้ไปเป็นแนว ปฏิบัติและมีส่วนร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมเข้าจังหวะพื้นฐานได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติการฟังและประดิษฐ์ท่าการเคลื่อนไหวให้เข้าจังหวะเพลงได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเดิน, กระโดด, พรบมือและเต้นประกอบดนตรีเป็นกลุ่มได้
๔. รู้และเข้าใจสามารถนำการเต้นประกอบดนตรีไปเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายใน ชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๓ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหวของวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ เลือกเข้าร่วมกีฬาตามความถนัดและความสนใจ ฝึกปฏิบัติทักษะการบริหาร การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี ท่าเบื้องต้น การเดิน การเต้นประกอบเพลง โดยเน้น พัฒนาการตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้เข้าใจในแนวทาง และเสริมสร้างสมรรถภาพของตนเอง

โดยเน้นการกระบวนกรกลุ่มการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเป็นประจำ มีคุณธรรมและเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา และนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการทำงานเป็นทีมได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำเพลงพื้นบ้านมาคิดประดิษฐ์ท่าเคลื่อนไหวประกอบดนตรีได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์ตกแต่งอุปกรณ์ตามแนวพระราชบัญญัติเศรษฐกิจพอเพียง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำผลงานการเต้นประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะไปเข้าร่วมแสดงกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตสำนึกในการสร้างเสริมกิจกรรมในชุมชน

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๖ รายวิชา ลีลาศ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาประเภทการเต้นลีลาศ ฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา และกีฬาประเภทลีลาศ ทักษะในการเล่นกีฬา มีคุณธรรม เห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้ความเข้าใจ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสังเกต การอภิปราย กระบวนการคิดวิเคราะห์ และทักษะการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจอธิบาย และสรุปประวัติความเป็นมาของลีลาศได้
๒. รู้และเข้าใจบอกความรู้พื้นฐานในการลีลาศได้
๓. รู้และเข้าใจอธิบายประเภทของลีลาศได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นจังหวะบิกินและจังหวะออฟบิทได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นจังหวะแซมบ้าและจังหวะรัมบ้าได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นจังหวะชะ ชะ ซ่าและจังหวะตลุงได้
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นจังหวะโจฟ (ดิสโก้)และจังหวะ กัว ละ ซ่าได้
๘. รู้และเข้าใจอธิบายมารยาททางสังคมในการลีลาศได้
๙. รู้และเข้าใจอธิบายวิธีการเต้นลีลาศแต่ละจังหวะได้อย่างถูกต้อง
๑๐. รู้และเข้าใจบอกประโยชน์ของการเต้นลีลาศได้

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

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

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิด อย่างสร้างสรรค์ 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 กิจกรรมทางสังคมรู้จักการสร้างความรักใคร่ชอบและสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน และในชุมชนทั้งชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยและชุมชนอื่นอื่นๆ ที่แตกต่างออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกันและยอมรับในความแตกต่างนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาที่ทำนาย 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 ๖

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และ พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ อุบัติเหตุ การช้ำยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมี ประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และ วัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อ สุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่น ชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความ ปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตาม เป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และ นำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้อง เหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

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 การใช้จ่าย สารเสพติด 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. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบประสาท 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 - วิทย์ - 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. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเป็ยงเบนทางเพศ 	
	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 	เช่น -หมากรุก -หมากฮอส
	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 ตรีกรี้อลด์บ่วง ฟุตซอล วายน้ำ เทควันโด 	- ตรีกรี้อว

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม.๒	๓. เปรียบเทียบ ประสิทธิภาพของรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อ การเล่นกีฬาและกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน 	
	๔. ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างเป็น ระบบ	<ul style="list-style-type: none"> การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 	เช่น หมากรุก หมากฮอส
ม.๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	<ul style="list-style-type: none"> เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬา สากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ 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 เชียร์ลีดเดอร์ 	
	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 ๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี • การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น 	
	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 รักรการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ใน
สุนทรียภาพของการกีฬา

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 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ใน
สุนทรียภาพของการกีฬา

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 ใน
สุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระ การ เรียนรู้ ท้องถิ่น
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา 	
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ประเภทบุคคล และประเภททีม การนำเสนอประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 	
	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	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๔- ม.๖	<p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่น โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 	
	<p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน 	
	<p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p>	<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. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	<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	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
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 - ภาษีตัดถนน - 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	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ม. ๔- ม.๖	๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	<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. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว 	
	๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> • การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน 	<p>เช่น -กายบริหารท่า ฤาษี ตัดต้น -นวดแผนโบราณ -การรักษาโรคด้วย แพทย์แผนไทย - จัดทำสวนสมุนไพร -สวนสุขภาพ</p>
	๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	<ul style="list-style-type: none"> • การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก 	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม. ๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> • การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ 	
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด 	
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ 	
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ 	

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. อธิบายวิธีการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	<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 พุทธิกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ม.๔-ม.๖	๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา 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"> ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน 	
	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
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ลำดับ	รหัสวิชา	รหัสกลาง	รายวิชา	หน่วยกิต	ประเภท	ปีที่	ภาคเรียน
๑	พ๓๐๒๐๑	พ๓๐๒๐๑	โครงการนสุขศึกษาและพลศึกษา	๑.๐	๒	๐	๒
๒	พ๓๑๑๐๑	พ๓๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๐.๕	๑	๔	๑
๓	พ๓๑๑๐๒	พ๓๑๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา	๐.๕	๑	๔	๒
๔	พ๓๑๒๐๑	พ๓๑๒๐๑	แบดมินตัน ๑	๐.๕	๒	๔	๑
๕	พ๓๑๒๐๒	พ๓๑๒๐๒	แบดมินตัน ๒	๐.๕	๒	๔	๒
๖	พ๓๑๒๐๓	พ๓๑๒๐๓	วอลเลย์บอล ๑	๐.๕	๒	๔	๑
๗	พ๓๑๒๐๔	พ๓๑๒๐๔	วอลเลย์บอล ๒	๐.๕	๒	๔	๒
๘	พ๓๒๑๐๑	พ๓๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๐.๕	๑	๕	๑
๙	พ๓๒๑๐๒	พ๓๒๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา	๐.๕	๑	๕	๒
๑๐	พ๓๒๒๐๑	พ๓๒๒๐๑	เทเบิลเทนนิส ๑	๐.๕	๒	๕	๑
๑๑	พ๓๒๒๐๒	พ๓๒๒๐๒	เทเบิลเทนนิส ๒	๐.๕	๒	๕	๒
๑๒	พ๓๒๒๐๓	พ๓๒๒๐๓	ฟุตซอล ๑	๑.๐	๒	๕	๑
๑๓	พ๓๒๒๐๔	พ๓๒๒๐๔	กิจกรรมเข้าจังหวะ	๐.๕	๒	๕	๒
๑๔	พ๓๒๒๐๕	พ๓๒๒๐๕	ฟุตซอล ๒	๑.๐	๒	๕	๒
๑๕	พ๓๓๑๐๑	พ๓๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๐.๕	๑	๖	๑
๑๖	พ๓๓๑๐๒	พ๓๓๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา	๐.๕	๑	๖	๒
๑๗	พ๓๓๒๐๑	พ๓๓๒๐๑	ฟุตบอล ๑	๐.๕	๒	๖	๑
๑๘	พ๓๓๒๐๒	พ๓๓๒๐๒	กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑	๐.๕	๒	๖	๑
๑๙	พ๓๓๒๐๓	พ๓๓๒๐๓	กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒	๑.๐	๒	๖	๒
๒๐	พ๓๓๒๐๔	พ๓๓๒๐๔	ฟุตบอล ๒	๐.๕	๒	๖	๒
๒๑	พ๓๓๒๐๖	พ๓๓๒๐๖	ลีลาศ	๐.๕	๒	๖	๒

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อภิปราย โครงสร้างและหน้าที่ในการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ เสนอแนะแนวทางในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพในการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย อธิบายความสัมพันธ์ของสุขภาพของตนเองกับสุขภาพของครอบครัว ระบุวิธีการวางแผนเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว บอกถึงความสำคัญวิเคราะห์การสืบค้นข้อมูลแหล่งข่าวสารทางสุขภาพ ที่มีคุณค่า อย่างเหมาะสม นำข้อมูลข่าวสารสุขภาพมาใช้ประกอบการตัดสินใจ ในการดำเนินชีวิต รู้และเข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และสามารถปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศอย่างถูกต้องเหมาะสม รู้และเข้าใจหลักการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว ระหว่างเพื่อนและสังคม การเกิดอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น รู้วิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับอารมณ์ทางเพศตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ การประเมินภาวะสุขภาพและวิธีการลดพฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการป้องกันสิทธิผู้บริโภค การวางแผนแนวทางลดอุบัติเหตุภัยอันตรายที่อาจเกิดจากการประกอบอาชีพ ความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจและมีความถนัด สามารถปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

โดยใช้กระบวนการการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์สถานการณ์และการเข้าร่วมกิจกรรม ในการส่งเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพที่ดี จัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้วยวิธีการกระบวนการที่เหมาะสม ออกกำลังกาย พักผ่อน และร่วมกิจกรรมนันทนาการตามความสนใจของตนเอง ใช้กระบวนการกลุ่ม ในการสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล

เพื่อให้เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง รู้และตระหนักว่า ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น การสร้างเสริม สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ตระหนักในคุณค่าความเป็นชายและหญิง เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ คำนึงถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพของตนเอง ผู้อื่น และสังคม ให้นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักษาดี ชื่อสัตย์ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ความเป็นไทย มีวินัย

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๑.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒

พ๒.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๓

พ๔.๑ ม.๔-๖/๕ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๑๐๑

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ระบบอวัยวะของร่างกาย	พ๑.๑ม๒/๑	สร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)	๔	๑๐
๒	การวางแผนพัฒนาสุขภาพ	พ๑.๑ม๒/๑	วางแผนและปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ พัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวให้มีความสุขที่ดีที่สุดต่อไป ๑. วางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ๒. วางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	๒	๑๐
๓	พฤติกรรมทางเพศ	พ๑.๑ม๒/๒	๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ ที่เหมาะสม	๔	๑๐
๔	สิทธิผู้บริโภค	พ๑.๑ม๒/๒	ปฏิบัติตนตามสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	๒	๑๐
๕	สื่อโฆษณากับสุขภาพ	พ๑.๑ม๒/๓	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อเป็นแนวทางในการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย	๓	๑๐
๖	โรคจากการประกอบอาชีพและพันธุกรรม		๑. วิเคราะห์สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม ๒. การหาทางป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคได้ถูกต้อง	๓	๑๐
สอบกลางภาค/ปลายภาค				๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อภิปราย ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ มีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เข้าใจความหมายความสำคัญ และองค์ประกอบของกระบวนการ ทางสังคม รู้และเข้าใจหลักการการใช้ยารักษาโรคที่ถูกต้องและนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย มีการวางแผนแนวทางลดอุบัติเหตุระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ ภัยจากการเดินทาง การขับขี่ยานพาหนะภัยที่ไม่ได้คาดคิด เข้าใจกฎหมายคุ้มครองความปลอดภัยในชีวิตของประชาชน เมื่อเกิดปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติ และทราบหน่วยงานที่ช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา รู้และเข้าใจหลักการช่วยฟื้นคืนชีพถูกต้องถูกหลักและสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ทันท่วงที เข้าใจความหมายและประเภทของความรุนแรง ค้นหาสาเหตุความรุนแรง วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาในชุมชน รู้เท่าทันค่านิยมที่นำไปสู่ ความรุนแรงในสังคม แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาความรุนแรง รู้เข้าใจประเภทของสารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยง สาเหตุการแพร่ระบาด แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และแนวทางการแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน

โดยใช้กระบวนการการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์สถานการณ์และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในดำรงชีวิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย และมีการตัดสินใจที่ดี

เพื่อให้เห็นคุณค่า และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ความเป็นไทย มีวินัย

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๔.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๕

พ๕.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๑๐๒

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๗	สุขภาพชุมชน		๑. บอกบทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ๒. การปฏิบัติตนให้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	๒	๑๐
๘	ใส่ใจความปลอดภัย		๑. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ๒. จัดกิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	๒	๑๐
๙	ป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา		จัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	๒	๑๐
๑๐	สารเสพติดให้โทษ		๑. จัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และความรุนแรง ๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) ๓. บอกโทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติดแก่ชุมชน ครอบครัว และสังคมส่วนรวม ฯลฯ	๔	๑๐
๑๑	สัมพันธวิธีที่มีมิติเสี่ยงความขัดแย้ง		๑. เลือกแนวทางใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว เช่น - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง – ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ ๒. วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและวิเคราะห์ผลกระทบพร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน ๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน ๔. สร้างทักษะในการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ	๒	๑๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑๒	การช่วยฟื้นคืนชีพ		แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	๓	๑๐
๑๓	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย		วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	๓	
สอบกลางภาค/ปลายภาค				๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบหายใจ ไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร และขับถ่ายปัสสาวะ การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพศกับวัฒนธรรมไทย วิเคราะห์ค่านิยมตามวัฒนธรรมไทย ปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว ปฏิบัติตนตามสิทธิผู้บริโภคและรู้เท่าทันสื่อ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ เลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ การสืบค้นข้อมูล การปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ นำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงพฤติกรรมการดูแลรักษาและพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว มีคุณธรรมจริยธรรม และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านความรัก ชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๓ ม.๔-๖/๔

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๓ ม.๔-๖/๕ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ระบบแห่งชีวิต	พ๑.๑ม๕/๑	สร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ และการประสานงานทั้ง ๔ ระบบ ให้ทำหน้าที่เป็นปกติ	๔	๑๐
๒	วางแผนดีชีวิตมีสุข	พ๑.๑ม๕/๒	วางแผนและปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ พัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวให้มีสุขภาพที่ดีตลอดไป	๒	๑๐
๓	เพศกับวัฒนธรรมไทย	พ๒.๑ม๕/๑ ม๕/๒	๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ ที่เหมาะสม	๒	๑๐
๔	ใส่ใจกับบทบาททางเพศ	พ๒.๑ม๕/๑	๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ๒. เลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ	๓	๑๐
๕	รู้จักสิทธิ	พ๔.๑ม๕/๓	ปฏิบัติตามสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	๓	๑๐
๖	พิษจากสื่อ	พ๔.๑ ม๕/๒	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทาง ในการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย	๔	๑๐
ทดสอบ	กลางภาค/ปลายภาค			๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ แนวทางพัฒนาสุขภาพในชุมชน การเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน สารเสพติด หลีกเลียงความรุนแรง การช่วยฟื้นคืนชีพและการทดสอบสมรรถภาพ บอบกบเทาและความ รับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพในชุมชน วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และการเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน รวมทั้งจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด วิเคราะห์ ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด รวมทั้งให้ความรู้เรื่องกฎหมายแก่ชุมชน ครอบครัว และสังคม จัดกิจกรรม ป้องกันความรุนแรง แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีและการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และ สมรรถภาพทางกลไก

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ การสืบค้นข้อมูล การปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การออกกำลังกายโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนานและปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๔.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๖ ม.๔-๖/๗

พ๕.๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๓ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๕ ม.๔-๖/๖ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๒๑๐๒

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๗	โรคพาให้ทุกข์	พ๔.๑ม๕/๔	๑. บอกบทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนได้ ๒. วิเคราะห์สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม และหาทางป้องกันโรคได้ถูกต้อง ๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลร้ายต่อสุขภาพคนไทย และหาทางป้องกันได้ถูกต้อง เช่น โรคฝุ่นหิน หรือโรคซิฟิโคสิส โรคจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ฯลฯ	๒	๕
๘	กายจิตสัมพันธ์	พ๔.๑ม๕/๕	๑. บอกบทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชนได้ ๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลร้ายต่อสุขภาพของคนไทย และหาทางป้องกันได้ถูกต้อง	๒	๑๐
๙	ชุมชนร่วมใจชีวิตปลอดภัย	พ๒.๑ม๕/๖	๑. การปฏิบัติตนให้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน ๒. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน รวมทั้งจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	๒	๑๐
๑๐	อย่าไปหาสารเสพติด	พ๕.๑ม๕/๑ ม๕/๒	๑. จัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดและความรุนแรง ๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครองการใช้และจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครั้ว เศรษฐกิจ สังคม) รวมทั้งให้ความรู้เรื่องโทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครองการใช้และการจำหน่ายสารเสพติดแก่ชุมชน ครอบครั้ว และสังคมส่วนรวม	๔	๑๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑๑	เฉียดเรื่องเสียง	พ๕.๑ม๕/๑ ม๕/๓ ม๕/๔ ม๕/๖	๑. จัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดและความรุนแรง ๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลร้ายต่อสุขภาพของคนไทยและหาทางป้องกันได้ถูกต้อง ๓. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ๔. สร้างทักษะในการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ	๒	๑๐
๑๒	หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง	พ๕.๑ ม๕/๔ ม๕/๕ ม๕/๖	๑. เลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหารื่องเพศ และสร้างสัมพันธภาพ เช่น - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญห ฯลฯ ๒. วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และวิเคราะห์ผลกระทบ พร้อมทั้ง หาแนวทางแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน ๓. สร้างทักษะในการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ	๒	๑๐
๑๓	ช่วยผู้อื่นวิธีชีวิตปลอดภัย	พ๕.๑ ม๕/๗	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	๒	๕
๑๔	ทดสอบความพร้อม	พ๕.๑ ม๕/๖ ม๕/๗	๑. การปฏิบัติตนให้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน ๒. วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	๒	
ทดสอบ	กลางภาค/ปลายภาค			๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เพื่อให้รู้กระบวนการเสริมสร้างและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ ระบบสืบพันธุ์ สาเหตุของความขัดแย้ง ผลกระทบ ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหา เรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์สาเหตุและผลที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนในชุมชน การมีส่วนร่วมในชุมชน ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ การเสริมสร้างสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน การปฏิบัติตนตามสิทธิผู้บริโภค การวางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้น การแสดงบทบาทสมมติ โดยเน้น การปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง จนเกิดองค์ความรู้ที่ยั่งยืน

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่า การมีส่วนร่วมชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด สามารถนำไปสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ดูแลสุขภาพตนเอง และปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

มาตรฐานตัวชี้วัด

- พ๑.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒
- พ๒.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๓ ม.๔-๖/๔
- พ๔.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๓ ม.๔-๖/๕ ม.๔-๖/๖
- พ๕.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๕

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๓๑๐๑

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ระบบการทำงานของอวัยวะ	พ๑.๑ม๖/๑	ระบบประสาทเป็นระบบที่เป็นศูนย์กลางควบคุมการทำงานของร่างกาย ระบบสืบพันธุ์เป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับการดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ และระบบต่อมไร้ท่อเป็นระบบที่ผลิตฮอร์โมนที่มีอิทธิพลต่ออวัยวะต่าง ๆ ซึ่งแต่ละระบบทำงานประสานกัน มีความสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ ดังนั้นเราควรเอาใจใส่ดูแลอวัยวะต่าง ๆ ทุกระบบเพื่อให้การทำงานของระบบต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ	๓	๑๐
๒	เพศวิถีศึกษา	พ๒.๑ม๖/๓	วัยรุ่นทุกคนมีสิทธิที่จะรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสมในการดูแลสุขภาพและพัฒนาการ ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย การเรียนรู้เรื่องเพศวิถีจะทำให้นักเรียนได้รับความรู้ที่ถูกต้องชัดเจน บนพื้นฐานวิทยาศาสตร์ มีทัศนคติและทักษะในการลดความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตทางเพศรวมทั้งมีทักษะในการป้องกันลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	๓	๕
๓	สุขภาพดีสร้างได้	พ๔.๑ม๖/๑ ม๖/๖	ปัญหาด้านสุขภาพ มีสาเหตุจากหลายปัจจัยทั้งจากตัวบุคคลเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีบทบาทและความรับผิดชอบต่อการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อีกทั้งควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนด้วย	๓	๑๐
๔	สิทธิผู้บริโภค	พ๔.๑ม๖/๓	ผู้บริโภคมีสิทธิตามกฎหมายที่จะได้รับการคุ้มครอง เมื่อเกิดปัญหาจากการบริโภคจึงควรใช้สิทธิได้จามกฎหมายในการปกป้องสิทธิผู้บริโภค นั้นเป็นหน้าที่ของทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน หรือตัวผู้บริโภคที่จะต้องดำเนินการปกป้องและแก้ปัญหาเพื่อความเป็นธรรมในการบริโภค	๓	๑๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๕	สิ่งแวดล้อมดีชีวีมีสุข	พ๔.๑ม๖/๑ ม๖/๖	การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ เป็นหนึ่งในกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนซึ่งเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลและควรมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี	๒	๕
๖	ชุมชนปลอดภัย	พ๕.๑ม๖/๔	อุบัติเหตุทำให้เกิดความสูญเสียทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางเศรษฐกิจของชาติ ซึ่งเราควรมีส่วนร่วมวางแผน กำหนดแนวทางการลดอุบัติเหตุและร่วมกันสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	๒	๑๐
๗	ผลกระทบจากสารเสพติด	พ๕.๑ม๖/๒	ปัญหาสารเสพติดถือเป็นปัญหาที่สำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตและอนาคต ไม่ว่าจะเกิดจากการครอบครอง การใช้ หรือการจำหน่ายสารเสพติด ซึ่งเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย ดังนั้น นักเรียนจึงควรป้องกันตนเองไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยว	๒	๑๐
ทดสอบ	กลางภาค/สอบปลายภาค			๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๓๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับ การมีส่วนร่วมส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพและการป้องกันโรคของบุคคล ในชุมชน โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอ แนวทางป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพในปัจจุบัน ทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ การวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

โดยใช้กระบวนการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้น การแสดงบทบาทสมมุติ โดยเน้น การปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วม แสดงความคิดอย่างกว้างขวาง จนเกิดองค์ความรู้อย่าง ยั่งยืน

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ นำหลักการไปปฏิบัติการดูแลรักษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านี้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

มาตรฐานตัวชี้วัด

พ๔.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๕ ม.๔-๖/๖ ม.๔-๖/๗
พ๕.๑ ม.๔-๖/๖ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๓๓๑๐๒

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การแก้ปัญหาความขัดแย้ง	พ๒.๑ม๖/๓ ม๖/๔	ความขัดแย้งเป็นการกระทำที่ไม่ลงรอยกัน ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างนักเรียนและครอบครัว ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว และปัญหาสังคม เราจึงควรฝึกฝนให้เกิดทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาด่าง ๆ	๓	๑๕
๒	โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม	พ๔.๑ม๖/๔	โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เป็นปัญหาการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ทำได้แค่เพียงบรรเทาอาการไม่ให้เกิดขึ้นมากเท่านั้น ดังนั้น เราจึงควรศึกษาเพื่อหาวิธีป้องกันทั้งก่อนแต่งงาน ละก่อนมีบุตร เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นโรคทางพันธุกรรม	๓	๑๐
๓	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและความรุนแรง	พ๕.๑ม๖/๓	สุขภาพของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านปัจเจกบุคคล ด้านสภาวะแวดล้อม และด้านระบบสาธารณสุข ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรงเกิดจากค่านิยม เจตคติ ครอบครัว สภาวะเศรษฐกิจและสื่อต่าง ๆ ดังนั้น เราควรศึกษาเพื่อหาแนวทางป้องกันเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีต่อไป	๓	๑๐
๔	การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน (ในเด็ก)	พ๕.๑ม๖/๗	วัยเด็กเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างต่อเนื่อง โดยมักจะไม่อยู่นิ่ง ชุกชน มีพลังมากที่จะเคลื่อนไหวทำสิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการ วัยเด็กจึงเป็นวัยที่มีความเสี่ยงจากการได้รับอุบัติเหตุ การศึกษาวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐานในเด็ก (อายุ ๑ ปี ถึงวัยเริ่มหนุ่มสาว) จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหา ความสูญเสียชีวิตในเด็ก เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ ปลอดภัย ปราศจากอันตรายและมีสุขภาพดี เป็นกำลังสำคัญของสังคมและประเทศชาติต่อไป	๕	๑๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๕	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	พ๕.๑ม๖/๗	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญกับทุกคน การออกกำลังกายเอพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ จะต้องมีการวางแผนฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับตนเอง โดยปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	๔	๑๐
ทดสอบ	กลางภาค/ปลายภาค			๒	๔๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๑รายวิชาโครงการนุศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อภิปรายปฏิบัติเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ให้ดำรงประสิทธิภาพ เห็นคุณค่าของชีวิตครอบครัว เพศศึกษาและการดำเนินชีวิต ส่งเสริมการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมในการเล่นกีฬา รู้จักสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพที่ดี รู้จักการแก้ปัญหา หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

โดยใช้กระบวนการการสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์สถานการณ์และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในดำรงชีวิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยและมีการตัดสินใจที่ดี

เพื่อให้เห็นคุณค่า และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ความเป็นไทย มีวินัย

ผลการเรียนรู้

๑. เข้าใจกระบวนการสร้างเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของบุตร
๒. วิเคราะห์คุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและการดำเนินชีวิตได้
๓. สามารถนำทักษะต่าง ๆ ของกีฬาในการออกกำลังกายและเข้ากิจกรรมในการเล่นกีฬา
๔. เห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬาด้วยความชื่นชม
๕. สามารถสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคได้
๖. สามารถแก้ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**รหัสวิชา พ๓๑๒๐๑ รายวิชา แبدมินตัน ๑**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาแบดมินตัน กิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานในการเล่นแบดมินตัน ในเรื่องการจับไม้ การเคลื่อนที่ การส่งลูก การตีลูกเสิร์ฟ การตีโยน การตีลูกหยอด การตีลูกตาด การตีลูกตบ การตีลูกตัดหยอด การตีลูกกวด กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นเกมอย่างปลอดภัย สนุกสนาน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารรู้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ เพื่อให้เห็นเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการเล่นแบดมินตัน มีระเบียบวินัย นำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและ สมรรถภาพของตนเองและครอบครัวได้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะกายบริหารเกี่ยวกับการเล่นแบดมินตันได้
๒. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของการเล่นกีฬาแบดมินตันได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นแบดมินตันได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะแข่งขันตามกติกาการแข่งขันได้
๕. รู้และเข้าใจบอกประโยชน์ของการเล่นแบดมินตันได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะเล่นกีฬาแบดมินตันกับผู้อื่นได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานได้

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาแบดมินตัน ๑ รหัสวิชา พ๓๑๒๐๑

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	หลักการของกีฬา	พ๓.๑ ม๔/๓	๑.๑ แนวทางการดำเนินการจัดการเรียนการสอน สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม รายวิชาแบดมินตันรหัสวิชา พ ๓๒๒๐๖ ๑.๒ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน ๑.๓ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ๑.๔ การป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาแบดมินตันและการรักษาเบื้องต้น	๒	๑๐
๒	พัฒนาสุขภาพ	พ๓.๑ ม๔/๓	๒.๑ สัดส่วนของร่างกายและการควบคุมน้ำหนัก ๒.๒ โภชนาการและพลังงานในกิจกรรมกีฬา ๒.๓ การพิจารณาเลือกกิจกรรมกีฬา ๒.๔ การออกกำลังกายตามลำดับขั้นตอน	๒	๑๐
๓	สมรรถภาพทางกาย	พ๓.๑ ม๔/๓ พ๔.๑ ม๔/๗	๓.๑ หลักปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ ๓.๒ การส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย ๓.๓ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๓.๔ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ๓.๕ การสรุปและประเมินผลสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๓	๑๐
๔	สุขสบายด้วยการกีฬา	พ๓.๑ ม๔/๑ ม๔/๓	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 การตีลูกคาด ๔.๑๐ การตบลูก ๔.๑๑ การรับลูกตบ ๔.๑๒ กลวิธีและเทคนิคการเล่น	๑๓	๗๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**รหัสวิชา พ๓๑๒๐๒ รายวิชา แบดมินตัน ๒**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับนำทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน มาใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแข่งขันประเภทรายบุคคล ประเภทคู่ และประเภทคู่ผสม ทักษะการรุก ทักษะการรับ การแก้ไขสถานการณ์การเล่น รูปแบบวิธีการเล่น กติกาการเล่นแบดมินตัน การเป็นผู้ตัดสิน รู้เทคนิค และวิธีการเล่นประเภทต่าง ๆ ขนาดสนามและส่วนต่างๆของสนามได้อย่างถูกต้อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารรู้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแบดมินตัน ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพอย่างเป็นประจำ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันแบดมินตันประเภทเดี่ยวและทีมได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการแข่งขันแบดมินตันตามกติกาสากลได้อย่างถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนและแก้ไขสถานการณ์การเล่นได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการจัดการแข่งขันและเป็นผู้ตัดสินได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาแบดมินตัน ๒ รหัสวิชา พ๓๑๒๐๒
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๕	พัฒนาสู่การแข่งขัน	พ๓.๑ ม๔/๓ พ๓.๒ ม๔/๒	๕.๑ กติกาการแข่งขันแบดมินตัน ๕.๒ เทคนิคการตีตีสินกีฬาแบดมินตัน ๕.๒ การเล่นประเภทเดี่ยว ๕.๓ การเล่นประเภทคู่ ๕.๔ การเล่นประเภทคู่ผสม ๕.๕ การนำกีฬาแบดมินตันไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	๒๐	๑๐๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๓ รายวิชา วอลเลย์บอล ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ กีฬาวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล การเล่นอย่างปลอดภัย มารยาทในการเล่นการเป็นผู้ดูที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ทักษะ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ภายบริหารเกี่ยวกับการเล่นวอลเลย์บอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นวอลเลย์บอลด้วยลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีม

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามถนัดและความสนใจ นำทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นวอลเลย์บอลได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลอย่างปลอดภัยการดูแลรักษาอุปกรณ์และมีมารยาทในการเล่นได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลแบบต่างๆได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๔ รายวิชา วอลเลย์บอล ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นวอลเลย์บอล ทักษะการตบลูก การสกัดกั้น การหยอด การเสิร์ฟ การวางแผนการ รุก-รับ กฎกติกาการเล่นวอลเลย์บอล พร้อมทั้งพื้นฐานการเล่นทีม และการทดสอบสมรรถภาพ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีม

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้อง เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัด และความสนใจ นำหลักการและทักษะกีฬา วอลเลย์บอล ไปแนะนำบุคคลอื่นเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย และพัฒนาบุคลิกภาพ สมรรถภาพในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นวอลเลย์บอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการตบลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ ได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอลได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการหยอดหรือปัดลูกวอลเลย์บอลหน้าตาข่ายแบบต่าง ๆ ได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบต่าง ๆ ได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลตามกฎกติกา วอลเลย์บอลได้ถูกต้อง
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะวางแผนการเล่นเป็นทีมและสามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้
๘. รู้และเข้าใจปฏิบัติวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๑ รายวิชา เทเบิลเทนนิส ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ การมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทเบิลเทนนิส ในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นพื้นฐานการเล่น เทเบิลเทนนิส การตั้งท่าเตรียมพร้อม การเคลื่อนไหวในจังหวะต่างๆเพื่อตีลูก การจับไม้ การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ การตีลูกกับผนัง และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร

เพื่อให้เกิดทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้ง ออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสตามคำแนะนำได้อย่างปลอดภัย และสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทเบิลเทนนิสได้
๒. รู้และเข้าใจอภิปรายประโยชน์จากการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเทเบิลเทนนิสได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทำการตีลูกเทนนิสแบบต่าง ๆ ได้
๕. รู้และเข้าใจวางแผนการนำทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาเทเบิลเทนนิส ๑ รหัสวิชา พ๓๒๒๐๑

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ 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	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 การหยอด ๔.๘ การตีลูกตัด ๔.๙ การตบลูก ๔.๑๐ การรับลูกตบ ๔.๑๑ กลวิธีและเทคนิคการเล่น	๑๓	๗๐
	สอบกลางภาค/ ปลายภาค			๒	
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๒ รายวิชา เทเบิลเทนนิส ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรม เทเบิลเทนนิส ในเรื่อง การเสิร์ฟลูก การตบลูก การหยอด การลูกตัด การเล่นเกม ทักษะการรุก การรับ ของกีฬาเทเบิลเทนนิส การวางแผนการเล่น การแก้ไขสถานการณ์การเล่น เทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิล เทนนิสในระดับแข่งขัน รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ปฏิบัติทักษะทางพลศึกษา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การแข่งขัน

เพื่อให้เกิดทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้ง ออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสตามคำแนะนำได้อย่างปลอดภัย และสนุกสนาน มีระเบียบวินัย และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติการส่งเสริมและการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟ ไปใช้ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติปฏิบัติทักษะการเล่นลูกต่าง ๆ ในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นเทเบิลเทนนิสตามกฎ กติกาได้อย่างถูกต้อง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติการเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยวและทีมตามกฎ กติกาได้อย่างถูกต้อง
๖. รู้และเข้าใจบอกหลักการเล่นอย่างปลอดภัยและแนะนำผู้อื่นได้
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัตินำทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการเล่นร่วมกับผู้อื่นอย่างสนุกสนานได้

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาเทเบิลเทนนิส ๒ รหัสวิชา พ๓๒๒๐๒
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๒๐ 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 เทคนิคการตีสินกี้ฟาเทเบิลเทนนิส ๕.๓ การเล่นประเภทเดี่ยว ๕.๔ การเล่นประเภทคู่ ๕.๕ การเล่นประเภทคู่ผสม ๕.๖ การนำกีฬาเทเบิลเทนนิสไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	๑๘	๑๐๐
	สอบกลางภาค/ ปลายภาค			๒	
รวม				๑๘	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๓ รายวิชา ฟุตบอล ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับความสำคัญของกีฬาฟุตบอล ทราบถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลเน้นทักษะกีฬาฟุตบอลโดยเฉพาะการใช้ฝ่าเท้าเล่นกับบอลซึ่งลูกบอลจะมีขนาดเล็กกว่าฟุตบอลธรรมดา เช่นทักษะการเหยียบบอลด้วยฝ่าเท้า, การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า, การหลอกล่อ, การยิงประตูแบบต่าง ๆ และการเป็นผู้รักษาประตู ตลอดจนการเล่นทีมฟุตบอลแบบต่างๆ ทั้งรุกและรับ อีกทั้งมีมารยาทนักกีฬาฟุตบอลที่ดี

โดยเน้นการกระบวนกลุ่มการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

เพื่อพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย มีคุณค่าประโยชน์จากการเล่นกีฬาฟุตบอล สอดแทรกคุณธรรมอันพึงประสงค์ ความมีระเบียบวินัย, ความรับผิดชอบ, ความซื่อสัตย์ จิตสาธารณะ, และนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจบอกประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล, การใช้ฝ่าเท้า การเลี้ยงบอล ตลอดจนการยิงประตูแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมทั้งรุกและรับ และการเป็นผู้รักษาประตูได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตามกฎ กติกา มีมารยาทที่ดีได้ถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๔ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหวของวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ จัดรูปแบบกลไกการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะอย่างเหมาะสม ร่วมรับผิดชอบตามที่ได้รับมอบหมายมีทักษะในการเคลื่อนไหว ปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และสนุกสนานกับการออกกำลังกาย การเล่นเกม แบบประหยัดค่าใช้จ่าย ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดยเน้นการกระบวนกลุ่ม การฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ออกแบบคิดประดิษฐ์ท่าเต้นประกอบเพลง จัดแสดงความสามารถของกลุ่มตนเองตามบริบทของงาน มีเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ มีน้ำใจนักกีฬา มีคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง เป็นปกติวิสัย

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการทำงานเป็นทีมได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำเพลงพื้นบ้านมาคิดประดิษฐ์ท่าเคลื่อนไหวประกอบดนตรีได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์ตกแต่งอุปกรณ์ตามแนวพระราชบัญญัติเศรษฐกิจพอเพียง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำผลงานการเต้นประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะไปเข้าร่วมแสดงกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตสำนึกในการสร้างเสริมกิจกรรมในชุมชน

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๕ รายวิชา ฟุตซอล ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับฟุตซอลที่สูงขึ้นการเล่นทีมที่เป็นระบบ ทั้งเกมรุกและรับแบบต่าง ๆ และมีหลักการการเล่นทีมแบบรุกและรับโดยเพิ่มแนวอีกตำแหน่งเป็นการเล่นทีมเพื่อแก้ไขสถานการณ์ทีม โดยนำผู้รักษาประตูมาเล่นในฝ่ายตรงข้าม รวมถึงกติกา มารยาทของกีฬาฟุตซอล ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน กีฬาฟุตซอลทิศทางการเคลื่อนที่ของผู้ตัดสินและศึกษากติกา กีฬาฟุตซอลโดยละเอียดเพื่อสู่การปฏิบัติ

โดยเน้นการกระบวนกรกลุ่มการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

เพื่อให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญมีประสิทธิภาพพัฒนาทักษะกีฬาฟุตซอลที่สูงขึ้นอีก ทั้งพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและรู้คุณค่าที่สอดแทรกในกติกา มารยาท การมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา รวมถึงคุณธรรมอันพึงประสงค์ จริยธรรมและค่านิยมที่พึงงามไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอลเพิ่มมากขึ้น
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นทีมที่เป็นระบบทั้งเกมรุกและรับแบบต่างๆได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเป็นผู้รักษาประตูได้อย่างถูกต้อง
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะขั้นตอนการรับหรือการป้องกันได้ถูกต้อง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตามระเบียบ ข้อบังคับ และกติกาการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๑ รายวิชา ฟุตบอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารกาย การเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอล บอกความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นฟุตบอล การทรงตัว การรับ-ส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข่า ออก การหยุดบอล การโหม่งบอล การเล่นเป็นทีม

โดยเน้นการกระบวนกรกลุ่มการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถ มีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

เพื่อให้เกิดประโยชน์และเห็นคุณค่าของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความมีน้ำใจนักกีฬา และการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการบริหารกาย และเคลื่อนไหวเหมาะสมกับการเล่นฟุตบอลได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นฟุตบอลได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเล่นฟุตบอลเป็นทีมได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ไปปรับใช้ชีวิตประจำวันได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะตาม กฎ กติกา ของการเล่นฟุตบอลได้ถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๒ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะ หลักการเคลื่อนไหว ประกอบเพลงพื้นเมือง ทักษะเบื้องต้นกิจกรรมเข้าจังหวะประกอบดนตรี ได้แก่ การเดิน วิ่ง เขย่ง กระโดด วิ่งโย่ง วิ่งสลับเท้า ลื่นไถล และควบม้า การจัดรูปแบบการออกกำลังกายการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี

โดยเน้นการกระบวนกรฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

เพื่อให้เกิดเจตคติและเห็นคุณค่าในการเต้นประกอบดนตรีและนำหลักการความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวปฏิบัติและมีส่วนร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมเข้าจังหวะพื้นฐานได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติการฟังและประดิษฐ์ทำการเคลื่อนไหวให้เข้าจังหวะเพลงได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเดิน,กระโดด,ปรบมือและเต้นประกอบดนตรีเป็นกลุ่มได้
๔. รู้และเข้าใจสามารถนำการเต้นประกอบดนตรีไปเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ ๑ รหัสวิชา พ๓๓๒๐๒

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ปฐมนิเทศการเรียนรู้		ประวัติความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะ ทิศทางของกิจกรรมเข้าจังหวะ ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ	๒	
๒	ประเภทของการเคลื่อนไหว		เข้าใจทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของการเข้ากิจกรรมเข้าจังหวะ	๑	
๓	ทดสอบการเคลื่อนไหวอยู่กับที่และเคลื่อนที่		สามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวของกิจกรรมเข้าจังหวะเบื้องต้นได้	๑	
๔	ทบทวนการฝึกการเคลื่อนไหว ๒ ประเภท		การฝึกซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เพื่อเพิ่มความชำนาญของทักษะการเคลื่อนไหวในกิจกรรมเข้าจังหวะ	๓	
๕	ฝึกปฏิบัติ		จังหวะ Mayim,Mayim (อิสราเอล) จังหวะ Bunny Hop (U.S.A.)	๗	
๖	สอบปฏิบัติ		จังหวะ Mayim,Mayim (อิสราเอล) จังหวะ Bunny Hop (U.S.A.)	๒	
ทดสอบ	สอบทฤษฎี	-		๔	
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๓ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนไหวของวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ เลือกเข้าร่วมกีฬาตามความถนัดและความสนใจ ฝึกปฏิบัติทักษะการบริหาร การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี ทำเบื้องต้น การเดิน การเต้นประกอบเพลง โดยเน้น พัฒนาการตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้เข้าใจในแนวทาง และเสริมสร้างสมรรถภาพของตนเอง

โดยเน้นการกระบวนกรกลุ่มการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน การสาธิต ทดสอบปฏิบัติ ให้สามารถมีความรู้ ประสบการณ์เข้าร่วมกับสังคมได้

ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเป็นประจำ มีคุณธรรมและเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา และนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีได้
๒. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการทำงานเป็นทีมได้
๓. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำเพลงพื้นบ้านมาคิดประดิษฐ์ท่าเคลื่อนไหวประกอบดนตรีได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์ตกแต่งอุปกรณ์ตามแนวพระราชบัญญัติเศรษฐกิจพอเพียง
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะนำผลงานการเต้นประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะไปเข้าร่วมแสดงกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจิตสำนึกในการสร้างเสริมกิจกรรมในชุมชน

รวมทั้งหมด ๒ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ ๒ รหัสวิชา พ๓๓๒๐๓

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลารวม ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

แผนที่	ชื่อแผนการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ปฐมนิเทศการเรียนรู้		ประวัติความเป็นมาของลีลาศ ประโยชน์ของลีลาศ และการเข้าสังคมด้วยลีลาศ	๑	
๒	จังหวะ begin		จังหวะ begin เป็นการลีลาศในท่าเริ่มต้นสำหรับผู้เริ่มฝึกทักษะการเต้นลีลาศ	๕	
๓	จังหวะ cha cha cha		จังหวะ ชะชะช่า เป็นจังหวะที่เน้นให้ผู้เต้นลีลาศ มีความสนุกสนาน เนื่องจากเป็นจังหวะที่ใช้ ประกอบกับเพลงที่มีความเร็ว	๕	
๔	จังหวะ ตะลุง		จังหวะ ตะลุง เป็นจังหวะที่คนไทยคิดค้นขึ้นมาเอง โดยดัดแปลงจากทำนองดนตรีของชาวไทยภาคใต้	๕	
ทดสอบ	สอบปฏิบัติ	-		๔	
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๖ รายวิชา ลีลาศ
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาประเภทการเต้นลีลาศ ฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา และกีฬาประเภทลีลาศ ทักษะในการเล่นกีฬา มีคุณธรรม เห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้ความเข้าใจ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสังเกต การอภิปราย กระบวนการคิดวิเคราะห์ และทักษะการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจอธิบาย และสรุปประวัติความเป็นมาของลีลาศได้
๒. รู้และเข้าใจบอกความรู้พื้นฐานในการลีลาศได้
๓. รู้และเข้าใจอธิบายประเภทของลีลาศได้
๔. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นจังหวะปีกินและจังหวะออฟบิทได้
๕. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นจังหวะแซมบ้าและจังหวะรุมบ้าได้
๖. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นจังหวะชะ ชะ ซ่าและจังหวะตลุงได้
๗. รู้และเข้าใจปฏิบัติทักษะการเต้นจังหวะแจ๊พ (ดิสโก้)และจังหวะ กั๋ว ละ ซ่าได้
๘. รู้และเข้าใจอธิบายมารยาททางสังคมในการลีลาศได้
๙. รู้และเข้าใจอธิบายวิธีการเต้นลีลาศแต่ละจังหวะได้อย่างถูกต้อง
๑๐. รู้และเข้าใจบอกประโยชน์ของการเต้นลีลาศได้

รวมทั้งหมด ๑๐ ผลการเรียนรู้

คณะผู้จัดทำ

กรรมการที่ปรึกษา

๑.	นายปราโมทย์	เจริญสูง	ผู้อำนวยการโรงเรียน
๒.	นางเรณู	รมโพธิ์	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ
๓.	นางสาวอรรณ	ฉ่ำชื่น	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงบประมาณ
๔.	นายจำเริญ	หล้าริ้ว	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารกิจการนักเรียน
๕.	นายมานพ	แสงสว่าง	รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไปและบุคคล

กรรมการจัดทำหลักสูตร

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

