



ตารางการวิเคราะห์หลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้น ☐ อนุบาลปีที่..... ☐ ประถมศึกษาปีที่..... ☒ มัธยมศึกษาปีที่ 2

ของ ☒ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว..... รณยุทธ..... นามสกุล..... ทองตะโก.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติ ของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของ มนุษย์	พ 1.1 ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาใน วัยรุ่น	นักเรียนสามารถ อธิบายการ เปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น			การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาใน วัยรุ่น	
	พ 1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการเจริญเติบโต และ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น	ปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม	นักเรียนสามารถ ระบุปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการ เจริญเติบโต และ พัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ			ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
		- การอบรมเลี้ยงดู	สติปัญญาในวัยรุ่น อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู			- การอบรมเลี้ยงดู	

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 2.1 เข้าใจ และเห็น คุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมี ทักษะในการดำเนิน ชีวิต	พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ	นักเรียนสามารถ วิเคราะห์ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อเจตคติใน เรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ			ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจต คติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ	
	พ 2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและ ผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาและ ผลกระทบที่เกิดจากการ มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	นักเรียนสามารถ วิเคราะห์ปัญหาและ ผลกระทบที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์ใน วัยเรียน			ปัญหาและผลกระทบที่ เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ใน วัยเรียน	
	พ 2.1 ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และ การตั้งครรภ์โดยไม่พึง ประสงค์	โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่ พึงประสงค์	นักเรียนสามารถ อธิบายวิธีป้องกัน ตนเองและ หลีกเลี่ยง - โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์			- โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึง ประสงค์	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
			- การตั้งครุฑ โดยไม่พึงประสงค์				
	พ 2.1 ม.2/4 อธิบายความสำคัญของ ความเสมอภาคทางเพศ และ วางตัวได้อย่างเหมาะสม	ความสำคัญของ ความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศ ตรงข้าม ปัญหาทางเพศ	นักเรียนสามารถ อธิบาย • ความสำคัญของ ความเสมอภาค ทางเพศ • การวางตัวต่อ เพศตรงข้าม • ปัญหาทางเพศ			• ความสำคัญของความ เสมอภาคทางเพศ • การวางตัวต่อเพศตรง ข้าม • ปัญหาทางเพศ	

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา	พ3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตน เกี่ยวกับทักษะกลไกและ ทักษะการเคลื่อนไหวในการ เล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่ เหมาะสมในบริบทของ ตนเอง	การนำผลการ ปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการ เคลื่อนไหวในการเล่น กีฬาจากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุปเป็น วิธีที่เหมาะสมในบริบท ของตนเองในการเล่น กีฬา	การนำผลการ ปฏิบัติตนเกี่ยวกับ ทักษะกลไกและ ทักษะการ เคลื่อนไหวในการ เล่นกีฬาจาก แหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุป เป็นวิธีที่เหมาะสม ในบริบทของตนเอง ในการเล่นกีฬา			การนำผลการปฏิบัติตน เกี่ยวกับทักษะกลไกและ ทักษะการเคลื่อนไหวในการ เล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่ เหมาะสมในบริบทของ ตนเองในการเล่นกีฬา	
	พ3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากล ทั้งประเภทบุคคล และทีมได้อย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬา ที่เลือก เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่งและลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอด บ่วง ฟุตซอล วายน้ำ เทควันโด			นักเรียน สามารถเล่นกีฬา ไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่ เลือกได้	การเล่นกีฬาไทย กีฬา สากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่วิ่งและ ลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วายน้ำ เทควันโด	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
	พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบ ประสิทธิภาพของรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อ การเล่นกีฬาและกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน			นักเรียน สามารถ เปรียบเทียบ ประสิทธิภาพของ รูปแบบการ เคลื่อนไหวที่ ส่งผลต่อกีฬาได้	ประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน	
	พ 3.1 ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และ นำความรู้และหลักการที่ได้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์ จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน		นักเรียนนำ ประสบการณ์จาก การร่วมกิจกรรม ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้		การนำประสบการณ์ จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน	
พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มี วินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิต	พ 3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการ เปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ที่เกิดจากการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	สาเหตุการ เปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต		นักเรียนออก กำลังกายและเล่น กีฬาที่เหมาะสม กับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ		- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออก	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
วิद्यุณณในการ แข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของ การกีฬา		การสร้างวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี โดยการออก กำลังกายและเล่นกีฬา เป็นประจำ				กำลังกายและเล่นกีฬาเป็น ประจำ	
	พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ตาม ความถนัดและความ สนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการ พัฒนาตนเอง	การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภท บุคคลและประเภททีม การวิเคราะห์ความ แตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการ พัฒนาการร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	นักเรียนออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ไทย กีฬาสากลทั้ง ประเภทบุคคลและ ประเภททีม นักเรียนวิเคราะห์ ความแตกต่าง ระหว่างบุคคลเพื่อ เป็นแนวทางในการ พัฒนาการร่วม กิจกรรมการออก กำลังกายและเล่น กีฬา	นักเรียน สามารถนำความรู้ ไปสรุปเป็นแนว ปฏิบัติและใช้ใน ชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่อง		- การออกกำลังกายและการ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้ง ประเภทบุคคลและประเภท ทีม - การวิเคราะห์ความ แตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อ เป็นแนวทางในการ พัฒนาการร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
	พ 3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง		นักเรียนสามารถปฏิบัติ มีวินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง		วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง	
	พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นที่ ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม		นักเรียนร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่า และความงามของการกีฬา		- รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม - หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม	
	พ 3.2 ม.2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่	การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง		นักเรียนสามารถพัฒนาวิธีการเล่นที่		การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
	เหมาะสมกับตนเองด้วย ความมุ่งมั่น	- การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ การสร้างแรงจูงใจ และการสร้างความ มุ่งมั่นในการเล่นและ แข่งขันกีฬา		เหมาะสมกับ ตนเอง		- การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ • การสร้างแรงจูงใจและ การสร้างความมุ่งมั่นในการ เล่นและแข่งขันกีฬา	

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	พ 4.1 ม.2/1 เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	นักเรียนสามารถเลือกใช้บริการทางสุขภาพได้ถูกต้อง			การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	
	พ 4.1 ม.2/2 วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	นักเรียนสามารถเลือกใช้บริการทางสุขภาพได้ถูกต้อง			การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	
	พ 4.1 ม.2/3 วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	นักเรียนเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้ถูกต้อง			ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	
	พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ความสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	นักเรียนวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ถูกต้อง			ความสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
	พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต	ความสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต	นักเรียน อธิบายลักษณะ อาการเบื้องต้น ของผู้มีปัญหา สุขภาพจิตได้			ความสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต	
	พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับอารมณ์และ ความเครียด		นักเรียน สามารถปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียดได้		วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการ กับอารมณ์และความเครียด	
	พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทาง กายตนเองให้เป็นไปตาม เกณฑ์ที่กำหนด	เกณฑ์สมรรถภาพ ทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย	นักเรียนรู้ถึง เกณฑ์สมรรถภาพ ทางกาย	นักเรียน สามารถพัฒนา สมรรถภาพทาง กายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์ ที่กำหนดได้		- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 5.1 ป้องกันและ หลีกเลี่ยงปัจจัย เสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ ความรุนแรง	พ 5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการ ปักจ้ยและ แหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติด สารเสพติด	วิธีการ ปักจ้ยและ แหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ ติดสารเสพติด		นักเรียนมี ส่วนร่วมในการ ป้องกันความเสี่ยง ต่อการใชัยา การ ใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของ ตนเอง ครอบครัว และสังคม		วิธีการ ปักจ้ยและแหล่ง ที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสาร เสพติด	
	พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง	การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่ง อบายมุข - การแข่ง จักรยานยนต์บน ท้องถนน ฯลฯ	นักเรียนสามารถ วิเคราะห์การ หลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์ เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะ วิวาท - การเข้าไปใน แหล่งอบายมุข			การหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่ง อบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บน ท้องถนน ฯลฯ	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
			- การแข่ง จักรยานยนต์บน ท้องถนน ฯลฯ				
	พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกัน ตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจ นำไปสู่อันตราย	ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเอง (ทักษะ ปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจ นำไปสู่อันตราย		นักเรียนมี ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับ ขันที่อาจนำไปสู่ อันตราย		ทักษะชีวิตในการป้องกัน ตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	