



ตารางการวิเคราะห์หลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้น ☐ อนุบาลปีที่..... ☐ ประถมศึกษาปีที่..... ☒ มัธยมศึกษาปีที่..1

ของ ☒ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว..... ประเสริฐ..... นามสกุล..... โต๊ะวาด.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติ ของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของ มนุษย์	พ 1.1 ม.1/1 อธิบายกระบวนการสร้าง เสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะ ต่างๆ	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ รวมถึง กระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบ อวัยวะต่างๆ ของมนุษย์ ได้แก่ ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ	นักเรียนสามารถ อธิบายกระบวนการ สร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบ อวัยวะต่างๆ			ความสำคัญของระบบ ประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และการพัฒนาการ ของวัยรุ่น	
	พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบประสาท และระบบ ต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	การดูแลรักษาระบบ ประสาท และระบบต่อม ไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	นักเรียนสามารถ อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบประสาท และ ระบบต่อมไร้ท่อให้ ทำงานตามปกติ			วิธีดูแลรักษาระบบ ประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อ ให้ทำงานตามปกติ	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
	พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นภาวะการเจริญเติบโตของตนเองตามเกณฑ์มาตรฐาน	นักเรียนสามารถวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน			การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	
	พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ธรรมชาติของการเจริญเติบโต และแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย			นักเรียนแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 2.1 เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิตด้านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ	นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม			การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเปี่ยมเบนทางเพศ	
	พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิตด้านทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ			นักเรียนสามารถแสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	

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	พ 3.1 ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถ ของตน ตามหลักการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่ การพัฒนาทักษะการเล่น กีฬา	ทักษะในการ เคลื่อนไหวตามหลักการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะ กลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนา ทักษะการเล่นกีฬา (การยืดหยุ่น และ วอลเลย์บอล)			นักเรียน เพิ่มพูนความ สามารถของตน ตามหลักการ เคลื่อนไหวที่ใช้ ทักษะกลไกและ ทักษะพื้นฐานที่ นำไปสู่การพัฒนา ทักษะการเล่น กีฬา	หลักการเพิ่มพูน ความสามารถในการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่ การพัฒนาทักษะการเล่น กีฬา	
	พ 3.1 ม.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากลประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิด กีฬา อย่างละ 1 ชนิด	กีฬาไทยและกีฬา สากลประเภทบุคคลและ ทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐาน ตามชนิดกีฬา ได้แก่ - การยืดหยุ่น - วอลเลย์บอล			นักเรียน สามารถเล่นกีฬา ไทยและกีฬา สากลประเภท บุคคลและทีมโดย ใช้ทักษะพื้นฐาน ตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และ กีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส ว่ายน้ำ	
	พ 3.1 ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำ หลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยง สัมพันธ์กับวิชาอื่น	การเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ และการ เชื่อมโยงความรู้กับวิชา ต่างๆ	นักเรียนสามารถ นำหลักความรู้ที่ได้ ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์ กับวิชาอื่น		นักเรียนร่วม กิจกรรม นันทนาการอย่าง น้อย 1 กิจกรรม	การนำความรู้และ หลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เชื่อมโยง สัมพันธ์กับวิชาอื่น	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ 3.2 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ความสำคัญของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อการมีสุขภาพดี	นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี			ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	
	พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมิณการเล่นของตนและผู้อื่น	การออกกำลังกาย และเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ และการการประเมิณการเล่นของตนและผู้อื่น	นักเรียนสามารถเลือกออกกำลังกายและเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด และความสนใจ นักเรียนสามารถประเมิณการเล่นของตนและผู้อื่น	นักเรียนออกกำลังกายและเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ		การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม การประเมิณการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น	
	พ 3.2 ม.1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	กฎ กติกา และข้อตกลงกีฬาของกีฬาวอลเลย์บอล และการยืดหยุ่น			นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	กฎ กติกา การเล่นเกม และการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น	
	พ 3.2 ม.1/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่	การวางแผนรุก และป้องกันในการเล่นกีฬา	นักเรียนสามารถวางแผนการรุกและการป้องกันในการ			รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
	เลือกและนำไปใช้ในการเล่น อย่างเป็นระบบ	วอลเลย์บอลได้อย่างเป็น ระบบ	เล่นกีฬาที่เลือกและ นำไปใช้ในการเล่น อย่างเป็นระบบ				
	พ 3.2 ม.1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่าง สนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล และการ ทำงานเป็นทีม		นักเรียนให้ ร่วมมือในการเล่น กีฬา และการ ทำงานเป็นทีม อย่างสนุกสนาน		การเล่น การแข่งขัน กีฬา และการทำงานเป็นทีม	
	พ 3.2 ม.1/6 วิเคราะห์เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่าง ระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของ ตนเองกับผู้อื่น	การวิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับ ความแตกต่างระหว่าง วิธีการเล่นของตนเองกับ ผู้อื่น ในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล และการ ยืดหยุ่น	นักเรียนสามารถ วิเคราะห์ความ แตกต่างระหว่าง วิธีการเล่นกีฬาของ ตนเองกับผู้อื่น นักเรียนสามารถ เปรียบเทียบความ แตกต่างระหว่าง วิธีการเล่นกีฬาของ ตนเองกับผู้อื่น	นักเรียน ยอมรับความ แตกต่างระหว่าง วิธีการเล่นกีฬา ของตนเองกับ ผู้อื่น		การยอมรับความ สามารถและความแตกต่าง ระหว่างบุคคลในการเล่น กีฬา	

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	การสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพด้านการวิเคราะห์ และการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย	นักเรียนสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย			หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	
	พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	การวิเคราะห์แก้ไข ปัญหาโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ	นักเรียนสามารถวิเคราะห์ ปัญหาที่เกิดจากการภาวะ โภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ			ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	
	พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	การสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพด้านการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน			นักเรียนสามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	
	พ 4.1 ม.1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ			นักเรียนสามารถสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง	วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
					กายตามผลการ ทดสอบ		

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.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย	หลักการปฐมพยาบาล เบื้องต้น และหลักการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ถูกวิธี			นักเรียน สามารถแสดงวิธี ปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	การปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ	
	พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการ ของผู้ติดสารเสพติดและการ ป้องกันการติดสารเสพติด	ลักษณะอาการของผู้ ติดสารเสพติดและการ ป้องกันการติดสารเสพติด	นักเรียน สามารถอธิบาย ลักษณะอาการ ของผู้ติดสารเสพติด และการ ป้องกันการติด สารเสพติด			ลักษณะของผู้ติดสาร เสพติด อาการของผู้ติดสาร เสพติด การป้องกันการติดสาร เสพติด	
	พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิด โรคและอุบัติเหตุ	โทษและความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรค และอุบัติเหตุ	นักเรียน สามารถอธิบาย ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ			ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
	พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ	การชักชวนให้ผู้อื่นเลิก ใช้สารเสพติด โดยใช้ ทักษะการคิด ทักษะการ สื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ			นักเรียน สามารถแสดง วิธีการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ	ทักษะที่ใช้ในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด - ทักษะการคิด วิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ	

ลงชื่อ

(นายประเสริฐ โต๊ะอาด.)

ครูผู้สอน