



ตารางการวิเคราะห์หลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้น ☐ อนุบาลปีที่..... ☐ ประถมศึกษาปีที่..... ☒ มัธยมศึกษาปีที่ 5

ของ ☒ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว..... กัณฑ์..... นามสกุล..... ศุภผล.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติ ของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของ มนุษย์	พ 1.1 ม.4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้าง เสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะ ต่างๆ	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ รวมถึง กระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบ อวัยวะต่างๆ ของมนุษย์ ได้แก่ - ระบบกระดูก - ระบบกล้ามเนื้อ - การทำงานของ ระบบต่างๆ ที่ ประกอบกันจน เกิดเป็นการ เคลื่อนไหว	นักเรียนสามารถ อธิบายกระบวนการ สร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบ อวัยวะต่างๆ			กระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการ ทำงานของระบบอวัยวะ ต่างๆ - การทำงานของระบบ อวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและ ดำรงประสิทธิภาพของ อวัยวะต่างๆ (อาหาร การ ออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)	

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.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่ เหมาะสมในการป้องกัน ลด ความขัดแย้งและแก้ปัญหา เรื่องเพศและครอบครัว	การเลือกใช้ทักษะ ต่างๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และ แก้ปัญหาเรื่องเพศ และ ครอบครัว				แนวทางในการเลือกใช้ ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และ แก้ปัญหาเรื่องเพศ และ ครอบครัว - ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิด วิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ	
	พ 2.1 ม.4-6/4 วิเคราะห์สาเหตุและผล ของความขัดแย้งที่อาจ เกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือ เยาวชนในชุมชน และเสนอ แนวทางแก้ไขปัญหา	การวิเคราะห์ความ ขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น ระหว่างนักเรียนหรือ เยาวชนในชุมชน ทั้ง สาเหตุ และผลกระทบที่ อาจเกิดขึ้น				ความขัดแย้งที่อาจ เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือ เยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความ ขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจาก ความขัดแย้งระหว่าง นักเรียน หรือเยาวชนใน ชุมชน	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
						- แนวทางในการ แก้ปัญหาที่อาจเกิดจาก ความขัดแย้งของนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน	

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.4-6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบ ยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว รูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	ทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทาง กาย การเล่นเกม และ กีฬา การวิเคราะห์ ความคิดรวบยอด เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว รูปแบบต่างๆ ในการเล่น กีฬา (วอลเลย์บอล และ ซอฟท์บอล)	นักเรียนสามารถ วิเคราะห์ความคิด รวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหว รูปแบบต่างๆ ใน การเล่นกีฬา			ความคิดรวบยอด เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว รูปแบบต่างๆ ในการเล่น กีฬา การวิเคราะห์ความคิด รวบยอดเกี่ยวกับการ เคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ใน การเล่นกีฬา	
	พ 3.1 ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬา ประเภททีม อย่างน้อย 1 ชนิด	ทักษะในการ เคลื่อนไหว การเล่นกีฬา วอลเลย์บอล และ ซอฟท์บอล			นักเรียน สามารถเล่นกีฬา ไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย 1 ชนิด	กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว	
	พ 3.1 ม.4-6/4 แสดงการเคลื่อนไหวได้ อย่างสร้างสรรค์	การเคลื่อนไหวใน การเล่นกีฬา วอลเลย์บอล และ ซอฟท์บอล อย่าง สร้างสรรค์			นักเรียน สามารถแสดงการ เคลื่อนไหวได้ อย่างสร้างสรรค์	การเคลื่อนไหวที่ สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้า จังหวะ เชียร์ลีดเดอร์	

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.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	การปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล และซอฟท์บอล กับผู้อื่น และการนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น ไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	นักเรียนปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
	พ 3.2 ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	มารยาทในการดูการเล่น และการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล และซอฟท์บอล ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี		นักเรียนแสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี		การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่นการแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา บุคลิกภาพที่ดี	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
	พ 3.2 ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงาม ของการกีฬา	การเข้าร่วมกิจกรรม ทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีจิตวิญญาณใน การแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการ กีฬาวอลเลย์บอล และ ซอฟท์บอล		นักเรียนร่วม กิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่า และความงามของ การกีฬา		ความสุขที่ได้จากการ เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา คุณค่าและความงาม ของการกีฬา	

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	พ 4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	การบริโภคสินค้าและผลิตภัณฑ์สุขภาพมีความเสี่ยงต่ออันตรายผู้บริโภค จึงควรเรียนรู้สิทธิพื้นฐาน หากถูกละเมิดสิทธิจะได้มีวิธีการดำเนินการได้อย่างถูกต้อง			นักเรียนสามารถปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค	สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	
	พ 4.1 ม.4-6/4 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกัน การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	การวิเคราะห์สาเหตุ การเกิดอุบัติเหตุมาใช้ในการกำหนดแนวทางการวางแผนการป้องกันและส่งเสริมความปลอดภัยในชุมชน	นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย			สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	
	พ 4.1 ม.4-6/7 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	สมรรถภาพทางกาย เป็นองค์ประกอบสำคัญที่บ่งบอกความสมบูรณ์ของร่างกายการเรียนรู้และการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และกลไกตามผล การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้มีคุณภาพใน			นักเรียนสามารถวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
		การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้ตามปกติ					

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.4-6/3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อ สุขภาพ หรือความรุนแรง ของคนไทยและเสนอ แนวทางป้องกัน	การวิเคราะห์ปัจจัยที่มี ผลต่อสุขภาพความรุนแรง และการเสนอแนวทาง ป้องกัน	นักเรียน สามารถวิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลต่อ สุขภาพ หรือ ความรุนแรงของ คนไทยและเสนอ แนวทางป้องกัน			ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ ของคนไทยและเสนอ แนวทางป้องกัน	
	พ 5.1 ม.4-6/4 วางแผน กำหนด แนวทางลดอุบัติเหตุ และ สร้างเสริมความปลอดภัยใน ชุมชน	การวางแผน การ กำหนด และแนวทาง ป้องกัน และลดอุบัติเหตุ รวมถึงการสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	นักเรียน วางแผน กำหนด แนวทางลด อุบัติเหตุ และ สร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน			การวางแผน กำหนด แนวทางลดอุบัติเหตุ และ สร้างเสริมความปลอดภัยใน ชุมชน	
	พ 5.1 ม.4-6/5 มีส่วนร่วมในการสร้าง เสริมความปลอดภัยในชุมชน	หลักการจัดกิจกรรม เพื่อการสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน			นักเรียนมีส่วน ร่วมในการสร้าง เสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริม ความปลอดภัย ในชุมชน	

ลงชื่อ

(นายกัมพล...ศุภผล.)

ครูผู้สอน