

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

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

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

✧ **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

✧ **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

✧ **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

✧ **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

✧ **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้ง ความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

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 และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

รายวิชาตามโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนตกรมวิทยาคาร พุทธศักราช ๒๕๖๓ ระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน

ระดับชั้น	รหัสวิชา	ชื่อรายวิชา	เวลาเรียนรายภาค
ชั้น ม. ๑	พ๒๑๑๐๑	สุขศึกษา ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๒๑๑๐๓	สุขศึกษา ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๒๑๑๐๒	พลศึกษา ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๒๑๑๐๔	พลศึกษา ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
ชั้น ม. ๒	พ๒๒๑๐๑	สุขศึกษา ๓	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๒๒๑๐๓	สุขศึกษา ๔	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๒๒๑๐๒	พลศึกษา ๓	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๒๒๑๐๔	พลศึกษา ๔	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
ชั้น ม. ๓	พ๒๓๑๐๑	สุขศึกษา ๕	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๒๓๑๐๓	สุขศึกษา ๖	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๒๓๑๐๒	พลศึกษา ๕	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๒๓๑๐๔	พลศึกษา ๖	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม

ระดับชั้น	รหัส	ชื่อรายวิชา	เวลาเรียนรายภาค
-	-	-	-

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย มีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรมทางเพศ การเบี่ยงเบนทางเพศแสดงทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑, ๒, ๓, ๔

พ ๒.๑ ม.๑/๑, ๒

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ศึกษาหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ รู้วิธีแก้ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่ขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ศึกษาเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย เช่น เป็นลม มีบาดแผล ไฟไหม้ กระดูกหัก น้ำร้อนลวก ฯลฯ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อและป้องกันโรคติดต่อ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลดละเลิกสารเสพติด

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑, ๒, ๓, ๔

พ ๕.๑ ม.๑/๑, ๒, ๓, ๔

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาความสำคัญของการออกกำลังกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีความรู้ความเข้าใจ
 ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จากการเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและทีม การพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬา
 ที่สูงขึ้น การใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถที่แตกต่างจากผู้อื่น จากการเข้าร่วมการแข่งขัน

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการ
 แก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่
 ได้เรียนรู้และนำไปประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ๒, ๓

พ ๓.๒ ม.๑/๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ความรู้ทั่วไป ประโยชน์ คุณค่า ความรู้ ความปลอดภัยในการประกอบกิจกรรม สามารถเคลื่อนไหวตามหลักการเคลื่อนไหว ทักษะพื้นฐาน ทักษะเฉพาะตัวเอง การเล่นเกม ปรเภทบุคคลและประเภททีม การปฏิบัติตามกฎ กติกาและการแข่งขัน รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่สามารถปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ๒, ๓

พ ๓.๒ ม.๑/๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาระบบการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่มีผลต่อจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง โดยเห็นความสำคัญของการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงของพันธุกรรมของมนุษย์ ที่เน้นหนักถึงสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการยอมรับ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตของวัยรุ่น การอบรมเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น และอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยสื่อต่างๆ ขนบธรรมเนียมที่มีผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยจะมีผลที่ตามมาคือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑, ๒, ๓, ๔

พ ๒.๑ ม.๒/๑

พ ๔.๑ ม.๒/๑, ๒, ๓

รวมทั้งหมด๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาการใช้บริการทางการแพทย์และเทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพให้ทันสมัย โดยสามารถเลือกใช้
 บริการทางการแพทย์ได้ถูกต้องตามลักษณะอาการ โดยเห็นความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
 เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด และสามารถบอกอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้หลักการ
 หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดสารเสพติด หรือสถานการณ์ที่จะทำให้ติดสารเสพติด และแหล่งอบายมุข
 ต่างๆ ตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิต หลีกเลี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการ
 แก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่
 ได้เรียนรู้และนำไปประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๔, ๕, ๖, ๗

พ ๕.๑ ม.๒/๑, ๒, ๓

รวมทั้งหมด๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษา วิเคราะห์ ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาตามถนัด การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม มีมรรยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดกีฬา นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและป้องกัน ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขัน และทำงานเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย รู้จักการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต อารมณ์ สังคม จิตสาธารณะที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๒/๑, ๒, ๓

พ ๓.๒ ม.๒/๑, ๒, ๓, ๔, ๕

พ ๔.๑ ม.๒/๔, ๕

รวมทั้งหมด๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษา วิเคราะห์ ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาตามถนัด การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม มีมรรยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดกีฬา นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและป้องกัน ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขัน และทำงานเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย รู้จักการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต มีจิตใจ อารมณ์ สังคม จิตสาธารณะที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๒/๑, ๒, ๓

พ ๓.๒ ม.๒/๑, ๒, ๓, ๔, ๕

พ ๔.๑ ม.๒/๔, ๕

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษา วิเคราะห์เกี่ยวกับลักษณะและปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการของบุคคลวัยต่างๆ อิทธิพลที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และอิทธิพลที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น การวางแผนครอบครัว วิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม วิเคราะห์ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และสาเหตุความแข็งแรงในครอบครัวกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ อธิบายสาเหตุของการเกิดโรค และแนวทางการป้องกันโรคติดต่อและไม่ติดต่อที่สำคัญ

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑, ๒, ๓

พ ๒.๑ ม.๓/๑, ๒, ๓

พ ๔.๑ ม.๓/๑, ๒

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษา วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในชุมชน และแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน มีพฤติกรรม
 การออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยง
 สุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงแสดงวิธีการฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้อง

โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการ
 แก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่
 ได้เรียนรู้และนำไปประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑, ๒, ๓

พ ๔.๑ ม.๓/๑, ๒

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษา วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาตามถนัด การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม มีมารยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่น การแข่งขัน และทำงานเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย รู้จักการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต มีจิตใจ อารมณ์ สังคม จิตสาธารณะที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้ทักษะชีวิต เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ การแก้ปัญหา เมื่อเผชิญอันตรายในสถานการณ์ที่คับขัน เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑, ๒, ๓

พ ๓.๒ ม.๓/๑, ๒, ๓, ๔, ๕

พ ๔.๑ ม.๓/๔, ๕

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษา วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาตามถนัด การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม มีมรรยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่น การแข่งขัน และทำงานเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย รู้จักการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต มีจิตใจ อารมณ์ สังคม จิตสาธารณะที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้ทักษะชีวิต เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ การแก้ปัญหา เมื่อเผชิญอันตรายในสถานการณ์ที่คับขัน เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑, ๒, ๓

พ ๓.๒ ม.๓/๑, ๒, ๓, ๔, ๕

พ ๔.๑ ม.๓/๔, ๕

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

รายวิชาตามโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนตกรมวิทยาคาร พุทธศักราช ๒๕๖๓ ระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน

ระดับชั้น	รหัส	ชื่อรายวิชา	เวลาเรียนรายภาค
ชั้น ม. ๔	พ๓๑๑๐๑	สุขศึกษา ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๑๑๐๓	สุขศึกษา ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๑๑๐๒	พลศึกษา ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๑๑๐๔	พลศึกษา ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
ชั้น ม. ๕	พ๓๒๑๐๑	สุขศึกษา ๓	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๒๑๐๓	สุขศึกษา ๔	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๒๑๐๒	พลศึกษา ๓	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๒๑๐๔	พลศึกษา ๔	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม

ระดับชั้น	รหัส	ชื่อรายวิชา	เวลาเรียนรายภาค
ชั้น ม. ๖	พ๓๒๒๐๑	สุขศึกษาเพิ่มเติม ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๒๒๐๓	สุขศึกษาเพิ่มเติม ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๒๒๐๒	พลศึกษาเพิ่มเติม ๑	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๒๒๐๔	พลศึกษาเพิ่มเติม ๒	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๐.๕ หน่วยกิต)
ชั้น ม. ๔-๖	พ๓๐๒๐๑	ป้องกัน	๓ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๑.๕ หน่วยกิต)
	พ๓๐๒๐๒	เปิดอง	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๑.๐ หน่วยกิต)
	พ๓๐๒๐๕	แฮนด์บอล	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๑.๐ หน่วยกิต)
	พ๓๐๒๐๗	วอลเลย์บอล	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๑.๐ หน่วยกิต)
	พ๓๐๒๐๘	บาสเกตบอล	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๑.๐ หน่วยกิต)
	พ๓๐๒๑๐	ฟุตซอล	๓ ชั่วโมง/สัปดาห์ (๑.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาให้มีความรู้เรื่อง การสร้างเสริมการทำงานของระบบ ผิวหนัง กระดูก และระบบกล้ามเนื้อ การวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตของตนเองและครอบครัว วางแผนและปฏิบัติตามแผนการ พัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อ พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

โดยการแสดงบทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การ นำเสนอ นักเรียนนำผลงาน กระบวนการเรียนรู้ ไปปรับใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการ ทำงาน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการ แก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่ง ที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔/๑, ๒

พ ๒.๑ ม.๔/๑, ๒ ,๔

พ ๔.๒ ม.๔/๕

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาให้มีความรู้ วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชน และเสนอแนวทางแก้ปัญหา มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยการแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงาน ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต กระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๔/๔

พ ๕.๑ ม.๔/๑, ๒, ๖, ๗

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ และการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล โดยใช้กระบวนการอธิบาย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ลงมือฝึกปฏิบัติทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว มีการบันทึกจากการปฏิบัติ เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์และออกแบบ หรือสร้างทางเลือก เพื่อนำไปพัฒนาการปฏิบัติให้ดีขึ้นกว่าเดิม เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการทำกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ที่มาผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล จนเกิดค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ติดตัวผู้เรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

โดย ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย เห็นคุณค่า ประโยชน์ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมรูปแบบการรุก การป้องกัน การทำงานเป็นทีม และกีฬามีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในความสุนทรีย์ภาพของการกีฬา นำไปปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔/๑, ๒, ๓

พ ๓.๒ ม.๔/๑, ๒, ๓, ๔

พ ๔.๑ ม.๔/๗

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ และกิจกรรมนันทนาการ และการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กระบวนการ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ลงมือปฏิบัติทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว มีการบันทึกจากการปฏิบัติ เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์และออกแบบหรือสร้างทางเลือก เพื่อนำไปพัฒนาการปฏิบัติให้ดีขึ้นกว่าเดิม เกิดความรู้ติดตามผู้เรียนไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ และกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล จนเกิดค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ติดตัวผู้เรียน ในการนำไปเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

โดยใช้การฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย เห็นคุณค่า ประโยชน์ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมรูปแบบการรุก การป้องกัน การทำงานเป็นทีม และกีฬามีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในความสุนทรีย์ภาพของการกีฬา นำไปปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔/๑, ๒, ๓, ๔, ๕

พ ๓.๒ ม.๔/๑, ๒, ๓, ๔

พ ๔.๑ ม.๔/๗

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา พลศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาของมนุษย์ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว การเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และการแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต

โดยการแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงาน กระบวนการเรียนรู้ ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย ยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล จัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๕/๑, ๒, ๓

พ ๓.๒ ม.๕/๑, ๒, ๓, ๔

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาถึงสาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รู้หลักการวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาศักยภาพของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและความรุนแรงของคนไทย วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน โดยมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในการสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต

โดยการแสดงบทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงาน กระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถ สื่อสารสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๕/๔, ๗

พ ๕.๑ ม.๕/๓

รวมทั้งหมด ๓ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๒ รายวิชา พลศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาการเคลื่อนไหวเพื่อเล่นกีฬา และการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ลงมือปฏิบัติทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว มีการบันทึกจากการปฏิบัติ เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ และออกแบบหรือสร้างทางเลือก เพื่อนำไปพัฒนาการปฏิบัติให้ดีขึ้นกว่าเดิม เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหว ที่มีผลต่อการทำกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคล ประเภทคู่ และประเภททีม จนเกิดค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ติดตัวผู้เรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

โดย ใช้กระบวนการเรียนรู้ ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย ยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย เห็นคุณค่า ประโยชน์ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมรูปแบบการรุก การป้องกัน การทำงานเป็นทีม และกีฬามีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในความสุนทรีย์ภาพของการกีฬา นำไปปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๕/๑, ๒, ๓, ๔, ๕

พ ๓.๒ ม.๕/๑, ๒, ๓, ๔

พ ๔.๑ ม.๕/๗

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๔ รายวิชา พลศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ และกิจกรรมนันทนาการ และการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ลงมือฝึกปฏิบัติทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว มีการบันทึกจากการปฏิบัติ เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์และออกแบบ หรือสร้างทางเลือก เพื่อนำไปพัฒนาการปฏิบัติให้ดีขึ้นกว่าเดิม เกิดความรู้ติดตามผู้เรียนไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันเห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ และกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล จนเกิดค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ติดตัวผู้เรียน ในการนำไปเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

โดย ใช้กระบวนการเรียนรู้ ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย ยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล จัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรม เห็นคุณค่า ประโยชน์ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมรูปแบบการรุก การป้องกัน การทำงานเป็นทีม และกีฬามีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในความสุนทรีย์ภาพของการกีฬา นำไปปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๕/๑, ๒, ๓, ๔, ๕

พ ๓.๒ ม.๕/๑, ๒, ๓, ๔

พ ๔.๑ ม.๕/๗

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๑ รายวิชา สุขศึกษาเพิ่มเติม ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ กระบวนการสร้างเสริม ดำรง
 ประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ ระบบไร้ท่อ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการ
 ป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจ
 เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางป้องกัน วางแผนและปฏิบัติตามแผนการ
 พัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง
 และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

โดยใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ ใช้เหตุผลใน
 การแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทาง
 อินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ
 นักเรียนนำผลงาน กระบวนการการเรียนรู้

เพื่อให้ ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย ยอมรับการ
 ตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล

รหัสผลการเรียนรู้

พ ๓.๑ ม.๖/๑

พ ๒.๑ ม.๖/๓, ๔

พ ๔.๑ ม.๖/๕

รวมทั้งหมด ๔ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๓ รายวิชา สุขศึกษาเพิ่มเติม ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาและมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ และป้องกันโรคของบุคคลใน
 ครอบครัวและชุมชน มีการวางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพกลไก
 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ใช้ทักษะ
 การตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืน
 ชีพได้อย่างถูกต้องวิธี

โดยฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ยอมรับ
 ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาท
 สมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ รายงาน เกม การนำเสนอ นักเรียนนำผลงาน

เพื่อให้กระบวนการการเรียนรู้ ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มี
 ความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย ยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล จัดพฤติกรรมที่
 ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

รหัสผลการเรียนรู้

พ ๔.๑ ม.๖/๑, ๒

พ ๕.๑ ม.๖/๑, ๒, ๓

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๒ รายวิชา พลศึกษาเพิ่มเติม ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาการเคลื่อนไหวเพื่อเล่นกีฬา สามารถเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ลงมือปฏิบัติทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว มีการบันทึกจากการปฏิบัติ เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ และออกแบบหรือสร้างทางเลือก เพื่อนำไปพัฒนาการปฏิบัติให้ดีขึ้นกว่าเดิม เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหว ที่มีผลต่อการทำกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคล ประเภทคู่ และประเภททีม จนเกิดค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ติดตัวผู้เรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

โดยมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย เห็นคุณค่า ประโยชน์ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมรูปแบบการรุก การป้องกัน การทำงานเป็นทีม และกีฬามีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในความสุนทรีย์ภาพของการกีฬา นำไปปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ เกิดค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ติดตัวผู้เรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

รหัสผลการเรียนรู้

พ ๓.๑ ม.๖/๑, ๒, ๓, ๕

พ ๓.๒ ม.๖/๑, ๒, ๓, ๔

พ ๔.๑ ม.๖/๗

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๔ รายวิชา พลศึกษาเพิ่มเติม ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการ แนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพ
 ชีวิตของตนเองและสังคม วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทาง
 กลไก ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

โดยฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ยอมรับ
 ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาท
 สมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ รายงาน เกม การนำเสนอ นักเรียนนำผลงาน

เพื่อปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการ
 ทำงาน มีวินัย ยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อ
 ตนเองและผู้อื่น

รหัสผลการเรียนรู้

พ ๓.๑ ม.๖/๕

พ ๓.๒ ม.๖/๔

พ ๔.๑ ม.๖/๗

รวมทั้งหมด ๓ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๑ รายวิชา ปิงปอง ออกกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๑.๕ หน่วยกิต ๓ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาปิงปอง การดูแลรักษาสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาปิงปอง เกม นำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาปิงปอง ทักษะพื้นฐานของกีฬาปิงปอง ทักษะและเทคนิคในการเล่นกีฬาปิงปองในระดับแข่งขัน

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแล และสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติกฎกติกา ข้อตกลง ในการเล่นกีฬาปิงปองตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาปิงปองได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนแสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาปิงปอง

๒. อธิบายและแสดงวิธีการดูแลรักษาสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาปิงปองได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาปิงปอง

๓. อธิบายเกี่ยวกับเกม นำไปสู่กีฬาปิงปอง และแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาปิงปองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่นเกม นำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาปิงปองด้วยความสนใจ กระตือรือร้น

๔. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาปิงปอง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาปิงปองด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

๕. อธิบายและแสดงทักษะ และเทคนิคในการเล่นกีฬาปิงปองระดับแข่งขันได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะการเล่นกีฬาปิงปองในระดับแข่งขันด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๒

รายวิชา เปตอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเปตอง กติกาการแข่งขัน และหลักในการเล่นกีฬาเปตองให้ปลอดภัย การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเปตอง การบริหารร่างกายในกีฬาเปตอง การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ทักษะพื้นฐานของกีฬาเปตอง และเทคนิคการเล่นกีฬาเปตองในระดับแข่งขัน รวมทั้งแบบทดสอบทักษะกีฬาเปตอง

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะในการดูแล และสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลง ในการเล่นกีฬาเปตองตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเปตอง และกติกาการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง และแสดงความเป็นผู้มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเปตอง

๒. อธิบายความสำคัญของความมีสุขภาพ และวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเปตองได้อย่างถูกต้อง และแสดงการบริหารร่างกายในกีฬาเปตอง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก รวมทั้งตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๓. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาเปตองได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาเปตองด้วยความกระตือรือร้น

๔. อธิบายและแสดงเทคนิคการเล่นกีฬาเปตองในระดับแข่งขันได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกในการเล่นทีมด้วยความกระตือรือร้น

๕. บอกความหมายและความสำคัญของแบบทดสอบทักษะกีฬาเปตองได้ และแสดงการทดสอบทักษะกีฬาเปตองแบบต่างๆ รวมทั้งเข้ารับการทดสอบทักษะกีฬาเปตองด้วยความกระตือรือร้น

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๕ รายวิชา แอนด์บอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาแอนด์บอล ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาแอนด์บอล การเล่นเป็นทีมของกีฬาแอนด์บอล กติกาการเล่นแอนด์บอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกายปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาแอนด์บอล ทั้งทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาแอนด์บอล การเล่นเป็นทีมของกีฬาแอนด์บอล กติกาการเล่นแอนด์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจอธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาแอนด์บอลได้

โดย ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแอนด์บอลไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

- ๑.อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาแอนด์บอลได้
- ๒.ทักษะในการรับและส่งลูกแอนด์บอล
- ๓.ทักษะในการเลี้ยงลูกแอนด์บอล และทักษะในการยิงประตู
- ๔.มีทักษะในการเป็นผู้รักษาประตู
- ๕.มีทักษะในการเล่นเป็นทีม ทั้งการเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ
- ๖.อธิบายและปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาแอนด์บอลได้อย่างถูกต้อง
- ๗.อธิบายและปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๗ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๗ รายวิชา วอลเลย์บอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล กติกาการแข่งขัน และหลักในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลให้ปลอดภัย การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การบริหารร่างกายในกีฬาวอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล และเทคนิคการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในระดับแข่งขัน รวมทั้งแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะในการดูแล และสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลง ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล และกติกาการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง และแสดงความเป็นผู้มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

๒. อธิบายความสำคัญของความมีสุขภาพ และวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง และแสดงการบริหารร่างกายในกีฬาวอลเลย์บอล ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก รวมทั้งตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๓. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลด้วยความกระตือรือร้น

๔. อธิบายและแสดงเทคนิคการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในระดับแข่งขันได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกในการเล่นทีมด้วยความกระตือรือร้น

๕. บอกความหมายและความสำคัญของแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลได้ และแสดงการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลแบบต่างๆ รวมทั้งเข้ารับการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลด้วยความกระตือรือร้น

รวมทั้งหมด๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๘

รายวิชา บาสเกตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล การดูแลรักษาสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เกม นำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล ทักษะและเทคนิคในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในระดับแข่งขัน

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแล และสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติกฎกติกา ข้อตกลง ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ไม่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนแสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล

๒. อธิบายและแสดงวิธีการดูแลรักษาสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

๓. อธิบายเกี่ยวกับเกม นำไปสู่กีฬาบาสเกตบอล และแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่นเกม นำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยความสนใจ กระตือรือร้น

๔. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

๕. อธิบายและแสดงทักษะ และเทคนิคในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลระดับแข่งขันได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในระดับแข่งขันด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวมทั้งหมด๕ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ๓๐๒๑๐

รายวิชา ฟุตซอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๑.๕ หน่วยกิต

๓ ชั่วโมง/สัปดาห์

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล หลักการรุก หลักการรับ กติกาการแข่งขันฟุตซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ฝึกปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ กติกาการแข่งขันฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

โดย ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอลได้
๒. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล
๓. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๔. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๕. อธิบายและปฏิบัติตามกติกการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
๖. อธิบายและปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้