



หลักสูตรสถานศึกษา
โรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร
พุทธศักราช 2566
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุรินทร์
กระทรวงศึกษาธิการ



หลักสูตรสถานศึกษา
โรงเรียนลำปลายพลวิทยาคาร พุทธศักราช 2566
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุรินทร์
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศโรงเรียนลำพลับพลาวิทยาคาร

เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนลำพลับพลาวิทยาคาร พุทธศักราช 2566
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560)

.....

ตามที่โรงเรียนลำพลับพลาวิทยาคาร ได้ประกาศใช้หลักสูตรโรงเรียนลำพลับพลาวิทยาคาร พุทธศักราช 2566 โดยเริ่มใช้หลักสูตรดังกล่าวกับนักเรียนทุกระดับชั้นในปีการศึกษา 2567 เพื่อให้สอดคล้องรับกับนโยบายเร่งด่วนของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ มีเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถและทักษะ การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม การสร้างวินัย การมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม ยึดมั่น ในสถาบันชาติศาสนา พระมหากษัตริย์ และมีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย ตลอดจนการเรียนการสอนในวิชาประวัติศาสตร์ และหน้าที่พลเมือง รวมถึงการสอนศีลธรรมแก่นักเรียน โรงเรียนลำพลับพลาวิทยาคาร ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรโรงเรียนลำพลับพลาวิทยาคาร พุทธศักราช 2566 สอดคล้องตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง การบริหารจัดการเวลาเรียน และปรับมาตรฐานและตัวชี้วัด สอดคล้องกับคำสั่ง สพฐ. ที่ 1239/60 และประกาศ สพฐ. ลงวันที่ 8 มกราคม 2560 และสอดคล้องตามหนังสือของ สพฐ. ที่ ศธ 04010/ว1543 ลงวันที่ 23 มิถุนายน 2566 เรื่อง ชักซ้อมความเข้าใจเกี่ยวกับตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และแนวทางการวัดและประเมินผล การเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทางตัวชี้วัดปลายทาง และเกณฑ์การตัดสินผลการเรียน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ทั้งนี้หลักสูตรโรงเรียนได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อวันที่ 24 มกราคม 2567 จึงประกาศให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 24 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567

ลงชื่อ

(นายอุทัย ปะทะขันธ์)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน
โรงเรียนลำพลับพลาวิทยาคาร

ลงชื่อ

(นายสมัย ศรีทอง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนลำพลับพลาวิทยาคาร

คำนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้พัฒนาให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ในโรงเรียนนาร่องและโรงเรียนเครือข่ายการใช้หลักสูตร ตั้งแต่ปีการศึกษา 2552 และจะใช้ในโรงเรียนทั่วประเทศ ที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในปีการศึกษา 2561

โรงเรียนลำปลายพลวิทยาคาร โดยกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในฐานะที่รับผิดชอบ จึงจัดทำ หลักสูตรสถานศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560) ที่มีโครงสร้างหลักสูตรที่ยืดหยุ่น กำหนดจุดมุ่งหมาย ซึ่งถือเป็นมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดสาระของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มาตรฐานการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ ช่วงชั้น 3 ปี การวัดผลประเมินผล โดยจัดทำสาระในรายละเอียดของหลักสูตรเป็นรายภาค

การจัดทำหลักสูตรของสถานศึกษา และการพัฒนาสาระของหลักสูตร ช่วงแรก ๆ นับว่าเป็นงานใหม่ เป็นงานยาก จนได้รับการอบรมสัมมนาเกี่ยวกับการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และได้รับคำแนะนำจากโรงเรียนนาร่องภายในจังหวัดสุรินทร์ จึงได้จัดทำสาระหลักสูตรสถานศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และได้นำปัญหา ข้อผิดพลาด มาวิเคราะห์ และมาพัฒนา จนได้หลักสูตรสถานศึกษา พุทธศักราช 2566 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ปรับปรุง พุทธศักราช 2560) ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่สมบูรณ์ในปัจจุบัน

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมช่วยในการจัดทำเอกสารดังกล่าวให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสม สำหรับการจัดการเรียนการสอนในแต่ละระดับชั้น สามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ปรับปรุง พุทธศักราช 2560)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนลำปลายพลวิทยาคาร จังหวัดสุรินทร์
2566

สารบัญ

	หน้า
ประกาศโรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร พุทธศักราช 2566 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560)	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
ความนำ	1
วิสัยทัศน์โรงเรียน	2
พันธกิจโรงเรียน	2
เป้าประสงค์หลัก	2
สัญลักษณ์ของโรงเรียน	2
วิสัยทัศน์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร	3
พันธกิจ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร	3
เป้าหมาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร	3
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร	3
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร	4
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560)	4
- วิสัยทัศน์	4
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	4
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์	5
- หลักการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	5
- ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา	5
- เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา	5
- สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	6
- คุณภาพผู้เรียน	6
- โครงสร้างเวลาเรียน	8
- โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร พุทธศักราช 2566	9
- ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	10
- โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	19
คำอธิบายรายวิชา	21
โครงสร้างรายวิชา	39
การจัดการเรียนรู้	73
การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	76
อภิธานศัพท์	78

สารบัญ (ต่อ)

ภาคผนวก

หน้า

85

- คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนลำปลายมาศวิทยา
ปีการศึกษา 2566 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
(ปรับปรุง พ.ศ. 2560)

ความนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรอิงมาตรฐาน กระบวนการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาจึงเริ่มจากการศึกษามาตรฐานการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางฯ ศึกษาเป้าหมายในการพัฒนาคนในระดับท้องถิ่น ที่กำหนดโดยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา แล้วจึงนำข้อมูลดังกล่าว มาจัดทำเป็นหลักสูตรสถานศึกษา

การดำเนินงานของสถานศึกษาในการใช้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 คือ จัดทำโครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษา จัดทำระเบียบการวัดและประเมินผล ครูผู้สอนจัดทำคำอธิบายรายวิชา โครงสร้างรายวิชา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ และสร้างเครื่องมือวัดผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

การนำหลักสูตรไปใช้ เป็นขั้นตอนที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาหลักสูตร เพราะเป็นการนำอุดมการณ์ จุดหมายของหลักสูตร เนื้อหาวิชา และประสบการณ์การเรียนรู้ไปสู่ผู้เรียน นักพัฒนาหลักสูตรทุกคนต่างก็ยอมรับความสำคัญของขั้นตอนการนำหลักสูตรไปใช้ว่ามีความสำคัญยิ่งกว่าขั้นตอนใด ๆ ทั้งหมด เป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของหลักสูตรโดยตรง หลักสูตรแม้จะสร้างไว้ดีเพียงใดก็ตาม ถ้าหากว่าการนำหลักสูตรไปใช้ดำเนินการโดยไม่ถูกต้องหรือไม่ดีเพียงพอ ความล้มเหลวของหลักสูตรจะบังเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะฉะนั้นการนำหลักสูตรไปใช้จึงมีความสำคัญที่บุคคลผู้เกี่ยวข้องในการนำหลักสูตรไปใช้จะต้องทำความเข้าใจกับวิธีการขั้นตอนต่างๆ เพื่อให้สามารถนำหลักสูตรไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดสมความมุ่งหมายทุกประการ

สถานศึกษามีภารกิจหลักในการจัดการศึกษาให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพสถานศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และดำเนินการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยต้องสร้างความมั่นใจต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุมชนว่าผู้เรียนจะมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด และเกิดสมรรถนะสำคัญ ตลอดจนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตร เพื่อให้บรรลุเจตนารมณ์ดังกล่าว สถานศึกษา จะต้องออกแบบหลักสูตรให้ครอบคลุมส่วนที่เป็นหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามที่กระทรวงศึกษาธิการประกาศใช้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุถึงคุณภาพตามมาตรฐาน อันเป็นความคาดหวังที่กำหนดไว้ร่วมกันในการพัฒนาเยาวชนทุกคนในชาติ นอกจากนั้นหลักสูตรยังต้องสอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของชุมชน และท้องถิ่น เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนสามารถอยู่ในสังคมแวดล้อมได้อย่างมีความสุข และเกิดความรักความผูกพันในบ้านเกิดเมืองนอน มีบทบาทในการร่วมพัฒนาชุมชน

วิสัยทัศน์ (VISION)

ภายใน 2567 โรงเรียนลำปลายล้าวิทยาคาร มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษา เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีคุณธรรมจริยธรรม มีทักษะอาชีพ ก้าวทันเทคโนโลยี ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม

พันธกิจ (MISSION)

1. พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษา ด้วยวิธีการที่หลากหลาย มีประสิทธิภาพตามศักยภาพของผู้เรียน
2. ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่พึงามอนุรักษ์สืบสานวัฒนธรรมไทยดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม
3. พัฒนาครูและบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. เพิ่มประสิทธิภาพระบบการบริหารจัดการโรงเรียน
5. จัดสภาพแวดล้อม บรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มีแหล่งเรียนรู้และเทคโนโลยีที่ทันสมัย
6. ส่งเสริมการสร้างอัตลักษณ์ของสถานศึกษาที่โดดเด่น
7. ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพสถานศึกษาตามแนวทางปฏิรูปการศึกษาในศตวรรษที่ 21

เป้าประสงค์หลัก (GOALS)

1. ผู้เรียนได้รับการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้เต็มตามศักยภาพ ด้วยวิธีการที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพ
2. ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมให้มีคุณธรรม จริยธรรม ร่วมสืบสานวัฒนธรรมไทยและดำรงตนอยู่อย่างพอเพียง
3. ครูและบุคลากรได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มตามศักยภาพ
4. โรงเรียนมีความเข้มแข็งและบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามระบบประกันคุณภาพภายใน
5. โรงเรียนมีการจัดหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. โรงเรียนมีสภาพแวดล้อม และบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มีแหล่งเรียนรู้และเทคโนโลยีที่ทันสมัย
7. โรงเรียนมีอัตลักษณ์ที่โดดเด่น
8. โรงเรียนมีการพัฒนาคุณภาพสถานศึกษาตามแนวทางปฏิรูปการศึกษาในศตวรรษที่ 21

สัญลักษณ์โรงเรียน

ตราโรงเรียน

อักษรย่อ

สีประจำโรงเรียน

คำขวัญ

ปรัชญา

เอกลักษณ์

อัตลักษณ์



ล.พ.ค.

เขียว-ขาว เขียว หมายถึง ความอุดมสมบูรณ์ ร่มรื่น

สีขาว หมายถึง ความบริสุทธิ์ใสสะอาด

เรียนดี มีวินัย ใฝ่คุณธรรม นำชุมชน

นย นยติ เมธาวิ หมายถึง คนมีปัญญาย่อมแนะนำในสิ่งที่ควรแนะนำ

เรียนดี มีจิตสาธารณะ

บริบทสะอาด บรรยากาศร่มรื่น

วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กระบวนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบและการประเมินผล อีกทั้งยังมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ในด้านสุขภาพและการกีฬาได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ

พันธกิจกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. จัดกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพและระเบียบวินัย
2. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
3. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
4. จัดโปรแกรมสุขศึกษาและพลศึกษาให้กับนักเรียนในโรงเรียน
5. ส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมและการแข่งขันความสามารถทางด้านกีฬาในแต่ละประเภทตามความถนัดและความสนใจทั้งภายในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน

เป้าหมายกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. ผู้เรียนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เต็มตามศักยภาพ
2. ผู้เรียนพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ
3. บุคลากรมีความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย พัฒนาผู้เรียนในด้านสุขภาพ และกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ
4. พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนให้เป็นไปตามมาตรฐาน
5. ผู้เรียนใส่ใจในการส่งเสริม ดูแล รักษา ป้องกัน ในเรื่องสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
6. ผู้เรียนมีทักษะทางด้านกีฬาเพื่อการแข่งขันในระดับภูมิภาคและระดับประเทศ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิด อย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การ

ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง

หลักการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมจึงต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

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

- การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติดและความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ

- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย

- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการ แข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตาม เป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน
- ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานและวิชาเพิ่มเติมไม่เกิน 81 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 66 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมตามที่สถานศึกษากำหนด
- ผู้เรียนต้องได้หน่วยกิตตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 77 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 66 หน่วย กิต และรายวิชาเพิ่มเติมไม่น้อยกว่า 11 หน่วยกิต
- ผู้เรียนต้องมีความรู้และทักษะ การอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินที่ สถานศึกษากำหนด
- ผู้เรียนต้องมีความรู้และทักษะ การอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่ สถานศึกษากำหนด
- ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีความรู้และทักษะในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่ สถานศึกษากำหนด

โครงสร้างเวลาเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น			ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
	ม. 1	ม. 2	ม. 3	ม. 4 – 6
● กลุ่มสาระการเรียนรู้				
ภาษาไทย	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	240 (6 นก.)
คณิตศาสตร์	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	240 (6 นก.)
วิทยาศาสตร์	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	240 (6 นก.)
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	160 (4 นก.)	160 (4 นก.)	160 (4 นก.)	320 (8 นก.)
สุขศึกษาและพลศึกษา	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	120 (3 นก.)
ศิลปะ	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	120 (3 นก.)
การงานอาชีพและ เทคโนโลยี	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	120 (3 นก.)
ภาษาต่างประเทศ	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	240 (6 นก.)
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	880 (22 นก.)	880 (22 นก.)	880 (22 นก.)	1,640 (41 นก.)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	120	120	120	360
รายวิชา / กิจกรรมเพิ่มเติม	3 ปีๆ ละไม่น้อยกว่า 200 ชั่วโมง			ไม่น้อยกว่า 1,600 ชั่วโมง
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	ไม่น้อยกว่า 1,200 ชั่วโมง/ปี			รวม 3 ปี ไม่น้อยกว่า 3,600 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนลำปลายล้าวิทยาการ

ระดับชั้น	ม.1						ม.2						ม.3						ม.1-3			จำนวนหน่วยกิต ทั้งหมด
กลุ่มสาระการเรียนรู้	ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		รวม ม.1		ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		รวม ม.2		ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2		รวม ม.3		รวม ม.1-3			
	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	รวม	
ภาษาไทย	60		60		120		60		60		120		60		60		120		360		360	9.0
คณิตศาสตร์	60		60		120		60		60		120		60		60		120		360		360	9.0
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	60		60		120		60		60		120		60		60		120		360		360	9.0
	20		20		40		20		20		40		20		20		40		120		120	3.0
สังคมศึกษา ฯ	60		60		120		60		60		120		60	20	60		120	20	360	20	380	9.5
ประวัติศาสตร์	20		20		40		20		20		40		20		20		40		120		120	3.0
วิชาด้านทุจริต		20		20		40		20		20		40		20		20		40		120	120	3.0
สุขศึกษาและพลศึกษา	40	20	40	20	80	40	40	20	40		80	20	40	20	40	20	80	40	240	100	340	8.5
ศิลปะ	40		40		80		40		40		80		40		40		80		240		240	6.0
การงานอาชีพ	20	60	20	40	40	100	20		20	20	40	20	20	20	20	40	40	60	120	180	300	7.5
ภาษาต่างประเทศ	60		60	20	120	20	60	20	60	20	120	40	60	20	60	20	120	40	360	100	460	11.5
IS								40		40		80								80	80	2.0
รวม	440	100	440	100	880	200	440	100	440	100	880	200	440	100	440	100	880	200	2640	600	3240	81.0
จำนวนหน่วยกิต	11	2.5	11	2.5	22	5	11	2.5	11	2.5	22	5	11	2.5	11	2.5	22	5	66	15	81	
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	80		80		160		80		80		160		80		80		160		480		480	
1. กิจกรรมลูกเสือ-เนตรนารี	20		20		40		20		20		40		20		20		40		120		120	
2. กิจกรรมแนะแนว	20		20		40		20		20		40		20		20		40		120		120	
3. กิจกรรมชุมนุม	20		20		40		20		20		40		20		20		40		120		120	
4. กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์	20		20		40		20		20		40		20		20		40		120		120	
กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้	60		60		120		60		60		120		60		60		120		360		360	
รายชั่วโมงทั้งหมด	680		680		1360		680		680		1360		680		680		1360		4080		4080	
จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์	34		34				34		34				34		34							

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
1	พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
	พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	
	พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการณ์เจริญเติบโต ทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
2	พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
3	พ 3.1 ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะ พื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	พ 3.1 ม.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด
4	-	พ 3.1 ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
5	พ 3.2 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	พ 3.2 ม.1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
	พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬา ตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	
	พ 3.2 ม.1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	
	พ 3.2 ม.1/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	
	พ 3.2 ม.1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับ ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเอง กับผู้อื่น	

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
6	พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเอง ให้ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	
	พ 4.1 ม.1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ	

สาระที่ 5 ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
7	-	พ 5.1 ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
8	พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด	พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะ ต่าง ๆ
	พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	

รวม 23 ตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 8 ตัวชี้วัดปลายทาง
--

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
1	พ 1.1 ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	พ 1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
2	พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติ ใน เรื่องเพศ	พ 2.1 ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ โดย ไม่พึงประสงค์
	พ 2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	
	พ 2.1 ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาค ทาง เพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา		
3	พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จาก แหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่ เหมาะสมในบริบทของตนเอง	พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ 1 ชนิด
	พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบ การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
	พ 3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	
	พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	
	พ 3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	
	พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	
	พ 3.2 ม.2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	
4	-	พ 3.1 ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นระบบ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
5	พ 4.1 ม.2/2 วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	พ 4.1 ม.2/1 เลือกใช้บริการทาง สุขภาพ อย่างมีเหตุผล
	พ 4.1 ม.2/3 วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	
6	พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของ ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	
	พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	

สาระที่ 5 ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
7	พ 5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการ ปักจ้ย และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกัน ตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่ อาจนำไปสู่อันตราย
	พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	

รวม 25 ตัวชี้วัด 18 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 7 ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
1	พ 1.1 ม.3/1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	พ 1.1 ม.3/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น
	พ 1.1 ม.3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
2	พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม	พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์
3	-	พ 2.1 ม.3/3 วิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
4	พ 3.1 ม.3/2 นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการ เล่นอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่กีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	พ 3.1 ม.3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม
	พ 3.2 ม.3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
	พ 3.2 ม.3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	
	พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	
	พ 3.2 ม.3/4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	
	พ 3.2 ม.3/5 เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นประจำ	
5	-	พ 3.1 ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
6	พ 4.1 ม.3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสม กับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	พ 4.1 ม.3/2 เสนอแนวทางป้องกันโรค ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
	พ 4.1 ม.3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	
7	พ 4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ม.3/5 ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระที่ 5 ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
8	พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ ยา ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
	พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	
	พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	
9	-	พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

รวม 24 ตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 9 ตัวชี้วัดปลายทาง

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1			
ภาคเรียนที่ 1			
รหัสวิชา	ชื่อวิชา	หน่วยกิต	ชั่วโมง / สัปดาห์
พ21101	สุขศึกษา 1	0.5	1
พ21102	พลศึกษา 1	0.5	1
พ21201	กรีฑา 1	0.5	1
ภาคเรียนที่ 2			
พ21103	สุขศึกษา 2	0.5	1
พ21104	พลศึกษา 2	0.5	1
พ21202	กรีฑา 2	0.5	1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2			
ภาคเรียนที่ 1			
รหัสวิชา	ชื่อวิชา	หน่วยกิต	ชั่วโมง / สัปดาห์
พ22101	สุขศึกษา 3	0.5	1
พ22102	พลศึกษา 3	0.5	1
พ22201	กระบี่กระบอง	0.5	1
ภาคเรียนที่ 2			
พ22103	สุขศึกษา 4	0.5	1
พ22104	พลศึกษา 4	0.5	1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3			
ภาคเรียนที่ 1			
รหัสวิชา	ชื่อวิชา	หน่วยกิต	ชั่วโมง / สัปดาห์
พ23101	สุขศึกษา 5	0.5	1
พ23102	พลศึกษา 5	0.5	1
พ23201	ฟุตซอล 1	0.5	1
ภาคเรียนที่ 2			
พ23103	สุขศึกษา 6	0.5	1
พ23104	พลศึกษา 6	0.5	1
พ23202	ฟุตซอล 2	0.5	1

**รายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

รายวิชาพื้นฐาน

พ21101	สุขศึกษา 1	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ21102	พลศึกษา 1	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ21103	สุขศึกษา 2	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ21104	พลศึกษา 2	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ22101	สุขศึกษา 3	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ22102	พลศึกษา 3	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ22103	สุขศึกษา 4	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ22104	พลศึกษา 4	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ23101	สุขศึกษา 5	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ23102	พลศึกษา 5	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ23103	สุขศึกษา 6	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ23104	พลศึกษา 6	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย

รายวิชาเพิ่มเติม

พ21201	กรีฑา 1	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ21202	กรีฑา 2	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ22201	กระบี่กระบอง	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ23201	ฟุตบอล 1	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย
พ23202	ฟุตบอล 2	1 ชั่วโมง / สัปดาห์	0.5 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชา

วิชา สุขศึกษา 1

รหัสวิชา พ21101

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาความรู้และวิเคราะห์เกี่ยวกับระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยตลอดจนควบคุมปัจจัยที่เกี่ยวข้อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยของตน เพื่อให้ร่างกายมีพัฒนาการอย่างสมวัย

โดยให้ผู้เรียนเข้ากลุ่ม เพื่อศึกษาความรู้เพิ่มเติม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น นำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ออกแบบหรือสร้างทางเลือกที่จะนำไปสู่การทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยเน้นการลงมือทำจริงจนเกิดเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้แสดงออก เพื่อผลในการเจริญงอกงามก้าวหน้าขึ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเพื่อใช้ในการดูแล รักษา และสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมในชีวิตประจำวัน

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 2 ตัวชี้วัดปลายทาง

5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

พ 4.1 ม.4/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

2 ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์ของกีฬาแชร์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทักษะการส่งลูกสองมือระดับอก ลูกกระดอน การส่งมือเดียวระดับหัวไหล่ การยิงประตู การเล่นเป็นทีมกฎกติกา มารยาท ในการแข่งขันเพื่อเป็นผู้ชมและผู้เล่นที่ดี

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูล การบันทึก จัดกลุ่มข้อมูล การอภิปราย และการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำเสนอสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 2 ตัวชี้วัดปลายทาง

5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
- พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
- พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม
- พ 3.2 ม.2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

2 ตัวชี้วัดปลายทาง

- พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ 1 ชนิด
- พ 3.1 ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

คำอธิบายรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ21103

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับทักษะการป้องกันตนเองจากการล่อลวงละเมิดทางเพศ อันตรายจากสารเสพติด ซึ่งประกอบไปด้วยเรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ การมีส่วนร่วมในการป้องกันสารเสพติดในโรงเรียนและทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ตลอดจนศึกษาเรื่อง หลักทั่วไปในการปฐมพยาบาล วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยอย่างปลอดภัยจากการเป็นลม การปฐมพยาบาลบาดแผล กระดูกหัก ข้อเคล็ด และ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รวมทั้งทดสอบสมรรถภาพทางกายมีกระบวนการเรียนรู้เน้นทักษะการดูแลสุขภาพ การแสวงหาความรู้ การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เห็นความสำคัญและตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง ให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย เลือกบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการตามวัย ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และอยู่ร่วมกับบุคคลทุกเพศได้อย่างมีความสุขและราบรื่น ปฏิเสธสารเสพติดและใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยจากภัยอันตรายต่าง ๆ

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด 2 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 3 ตัวชี้วัดปลายทาง

2 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

3 ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ

พ 5.1 ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะ ต่าง ๆ

วิชาพลศึกษา 2
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา
รหัสวิชา พ21104

ประเภทวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนา การเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและ แข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน มีสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความ รับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการวางแผนในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและ สมรรถภาพของตนเอง มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด 3 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 2 ตัวชี้วัดปลายทาง

3 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

พ 3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิด จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา ตนเอง

2 ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ 1 ชนิด

พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่าง เหมาะสมกับทีม

คำอธิบายรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 3

รหัสวิชา พ22101

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาพัฒนาการในวัยรุ่นทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยรุ่นกับเรื่องเพศ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพของรัฐบาลและเอกชน เทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่สมดุลกัน เพื่อให้ชีวิตมีความสุขและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยให้ผู้เรียนเข้ากลุ่ม เพื่อศึกษาความรู้เพิ่มเติม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ออกแบบหรือสร้างทางเลือกที่จะนำไปสู่การทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยเน้นการลงมือทำจริง จนเกิดเป็นความรู้ที่เกิดอยู่ในตัวผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้แสดงออก เพื่อผลในการเจริญงอกงามก้าวหน้าขึ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ในการดูแล รักษา และสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมในชีวิตประจำวัน

รวมทั้งหมด 9 ตัวชี้วัด 6 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 3 ตัวชี้วัดปลายทาง

6 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- พ 1.1 ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
- พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติ ในเรื่องเพศ
- พ 2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
- พ 2.1 ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาค ทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม
- พ 4.1 ม.2/2 วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
- พ 4.1 ม.2/3 วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
- พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

3 ตัวชี้วัดปลายทาง

- พ 1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
- พ 2.1 ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์
- พ 4.1 ม.2/1 เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ

ศึกษาอธิบายหลักการบริหารร่างกาย ประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อ ประโยชน์การเล่นกีฬาตะกร้อ การเล่นตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน การเล่นตะกร้อด้วยหลังเท้า การเล่นลูกด้วยศีรษะ การตั้งลูกตะกร้อ การส่งลูกตะกร้อได้ การเล่นทีมและกติกาการแข่งขันการเล่นตะกร้อด้วยหลังเท้า การเล่นลูกด้วยศีรษะ การตั้งลูกตะกร้อ การส่งลูกตะกร้อ การเล่นทีมและกติกาการแข่งขัน เพื่อผู้เรียนเกิดทักษะกระบวนการในการเรียนและการฝึกปฏิบัติจริง การนำความรู้ความเข้าใจ ทักษะกระบวนการไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และนำไปใช้อย่างสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีความรับผิดชอบ มีความเพียรพยายามและมีวิจรรณญาณ ใช้การวัดผลและการประเมินผลอย่างหลากหลาย ประเมินตามสภาพความเป็นจริง

โดยใช้กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจความ คิด สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และมีทักษะในชีวิต มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านความเป็นวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 1 ตัวชี้วัดปลายทาง
5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- พ 3.1 ม.3/2 นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการ เล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ
- พ 3.2 ม.3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
- พ 3.2 ม.3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่น ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ
- พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง ในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
- พ 3.2 ม.3/5 เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นประจำ

1 ตัวชี้วัดปลายทาง

- พ 3.1 ม.3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเอง และทีม

คำอธิบายรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 4 รหัสวิชา พ22103
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ประเภทวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เวลา 20 ชั่วโมง

ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น อารมณ์และความเครียด รวมทั้งศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยง และวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงในวัยรุ่น อีกทั้งศึกษาเรื่องทักษะชีวิต และทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่นำไปสู่อันตรายต่าง ๆ รวมทั้งเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย วิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ กระบวนการเรียนรู้เน้นทักษะการดูแลสุขภาพ การแสวงหาความรู้ การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เห็นความสำคัญและตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย มีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศและมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สามารถวางตัวต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น มีทักษะชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพและชีวิตที่เป็นสุข

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 2 ตัวชี้วัดปลายทาง
5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด
- พ 5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการ ป้จจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
- พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

2 ตัวชี้วัดปลายทาง

- พ 4.1 ม.2/6 เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล
- พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

วิชาพลศึกษา 4
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา
รหัสวิชา พ22104

ประเภทวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาประวัติความเป็นมา ความหมาย ประโยชน์ กฎ กติกา มารยาทในการเล่น การแข่งขัน ฝึกปฏิบัติทักษะในการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเปตอง การเรียนรู้ประวัติความเป็นมาของกีฬาเปตอง ทักษะการเล่นเปตองการเรียนรู้ระยะทางในการโยนลูกเปตอง การจับลูกเปตอง โยนลูกเปตอง(การวางลูก) ตามจุดที่ต้องการโยนลูกกระทบกติกาการแข่งขัน และการเล่นทีม ตลอดจนศึกษาในเรื่องการสร้างเสริมการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้กระบวนการในการศึกษาค้นคว้า สืบค้นข้อมูล การจัดบันทึกข้อมูลและกระบวนการในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเกิดเป็นทักษะเฉพาะตัวในการเล่นกีฬาเปตอง เห็นคุณค่าของการศึกษาหาความรู้และทักษะปฏิบัติไปใช้ประโยชน์ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ชื่นชมและส่งเสริมการกระทำที่แสดงออกถึงความมีน้ำใจ นักกีฬาและยึดเป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสม

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด 6 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 2 ตัวชี้วัดปลายทาง 6 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- พ 3.1 ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
- พ 3.2 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
- พ 3.2 ม.1/3 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
- พ 3.2 ม.1/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ
- พ 3.2 ม.1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับ ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

2 ตัวชี้วัดปลายทาง

- พ 3.1 ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
- พ 3.2 ม.1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน

คำอธิบายรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 5 รหัสวิชา พ23101
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ประเภทวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษา เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงวัย วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่น นานามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรรภ์ สาเหตุ และแนวทางป้องกันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ ป้องกันตนเองจากโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของ การเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทย ทั้งโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพที่แตกต่างของแต่ละชุมชน ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกวิธี จัดการเวลาในการออกกำลังกายการพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด 4 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 3 ตัวชี้วัดปลายทาง

4 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- พ 1.1 ม.3/1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา
แต่ละช่วงของชีวิต
- พ 1.1 ม.3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม
- พ 4.1 ม.3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสม กับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่า
ทางโภชนาการ

3 ตัวชี้วัดปลายทาง

- พ 1.1 ม.3/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น
- พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครรรภ์
- พ 2.1 ม.3/3 วิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

คำอธิบายรายวิชา

วิชาพลศึกษา 5

รหัสวิชา พ23102

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก การรับ กติกาการแข่งขัน ฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตบอล การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้ เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป บนฐานแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพของตนเอง มีคุณลักษณะ อันพึงประสงค์

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด 5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 1 ตัวชี้วัดปลายทาง

5 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.2 ม.2/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม

พ 3.2 ม.3/4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

พ 3.2 ม.3/5 เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

1 ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเอง และทีม

คำอธิบายรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 6

รหัสวิชา พ23103

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษา ปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน เรียนรู้เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อ สุขภาพ การแก้ไขปัญหการใช้ความรุนแรงของเยาวชน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับการเกิดอุบัติเหตุ และการป้องกันแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งศึกษาเรื่องหลักการช่วยฟื้นคืนชีพ ขั้น พื้นฐาน การวางแผนจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กระบวนการเรียนรู้เน้นทักษะการดูแลสุขภาพ การแสวงหาความรู้ การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เห็น ความสำคัญและตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองให้มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย มีทักษะชีวิต ในการดำเนินชีวิตในช่วงวัยรุ่นให้มีคุณภาพ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ความรุนแรง และป้องกัน โรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด 4 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 3 ตัวชี้วัดปลายทาง

4 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 4.1 ม.3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

พ 4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

3 ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 4.1 ม.3/5 ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนา การเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาแอนด์บอล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขัน อย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ แข่งขัน มีสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบ ตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการวางแผนในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและ สมรรถภาพของตนเอง มีคุณลักษณะ อันพึงประสงค์

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด 3 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 2 ตัวชี้วัดปลายทาง

3 ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
- พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- พ 3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิด จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต
- พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

2 ตัวชี้วัดปลายทาง

- พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ 1 ชนิด
- พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม

คำอธิบายรายวิชา

วิชากรีฑา 1

รหัสวิชา พ21201

ประเภทวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬากรีฑา อธิบายประโยชน์และความสำคัญของการเล่นกีฬากรีฑา มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬากรีฑาที่ตีความรู้ความเข้าใจในใช้อุปกรณ์และการเก็บรักษา มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬากรีฑา โดยใช้รูปแบบการฝึกปฏิบัติทั้งประเภทลู่และลาน พัฒนาทักษะไปสู่การเล่นที่ดี นำทักษะที่ได้ฝึกปฏิบัติไปใช้ในการเล่นหรือแข่งขันทั้งประเภทลู่และลาน มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬาป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากกิจกรรมกีฬากรีฑา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากรีฑาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจน แสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬากรีฑา
2. อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากรีฑาได้ อย่างถูกต้อง ตลอดจน ตระหนักในความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายในการเล่นกีฬากรีฑา

รวมผลการเรียนรู้ทั้งหมด 2 ข้อ

คำอธิบายรายวิชา

วิชากรีฑา 2

รหัสวิชา พ21202

ประเภทวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากีฬา กติกาการแข่งขันกีฬากีฬาสากล โดยสังเขปที่ควรทราบ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากีฬา การป้องกันและ ดูแลการบาดเจ็บจากกิจกรรมกีฬากีฬา นำไปสู่การฝึกทักษะกีฬากีฬา ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬากีฬา และทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬากีฬา

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬายิมนาสติกตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทาง กายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬากีฬาและแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬากีฬาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬากีฬาด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
2. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬากีฬา ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะ กีฬากีฬาด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
3. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬากีฬาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬากีฬาด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวมผลการเรียนรู้ทั้งหมด 3 ข้อ

วิชากระบี่กระบอง	คำอธิบายรายวิชา	ประเภทวิชาเพิ่มเติม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	รหัสวิชา พ22201	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
จำนวน 0.5 หน่วยกิต		เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ นำผลการปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬา มาศึกษาเปรียบเทียบและสามารถเลือกเล่นกีฬา กระบี่กระบองตามความเหมาะสม ในรูปแบบการเคลื่อนไหว โดยใช้ทักษะการรำไม้รำที่ 1 – 12 พรหมนั่ง พรหม ยืน การเดินแปลง การกลับหัวสนามไม้รำ ตลอดจนทักษะการต่อสู้ในท่าพลิกแพลง การดูแลรักษาสุขภาพให้ สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมทั้งอธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เป็นผลจาก การเล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วางแผนการเล่นกระบี่กระบองและการฝึกสมรรถภาพอย่างมีกฎ กติกา มารยาทและมีความเหมาะสมกับตนเอง

โดยใช้กระบวนการ ทักษะวิธีการทางพลศึกษา การแสวงหาความรู้ การสืบค้นการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ทักษะการอบอุ่นร่างกาย การสาธิต การอธิบาย การฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม เป็นรายบุคคลการสรุปให้เกิดความเข้าใจ นำมาแก้ไขปรับปรุง

เพื่อให้เกิดความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์ รักความเป็นไทย มีวินัยใฝ่เรียนรู้้อย่างพอเพียง มีความ มุ่งมั่นในการทำงานรวมทั้งมีจิตอันเป็นสาธารณะ อันจะนำมาสู่ค่านิยมที่พึงงาม มีคุณธรรมจริยธรรมที่เหมาะสม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนรู้คุณค่าและเกิดความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ รักความเป็นไทย
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการไหว้ครู
3. นักเรียนปฏิบัติทักษะไม้รำต่าง ๆ ได้
4. นักเรียนสามารถวางแผนในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงได้

รวมผลการเรียนรู้ทั้งหมด 4 ข้อ

คำอธิบายรายวิชา

วิชาฟุตบอล 1

รหัสวิชา พ23201

ประเภทวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาแหล่งเรียนรู้สนามกีฬาในชุมชน และประวัติความเป็นมา ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว การรับ-การส่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู วิธีเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ กฎกติกา ประโยชน์ และคุณค่าของกีฬาฟุตบอล มีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้เรียนรู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถนะในทักษะการคิด การแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร และทักษะชีวิต ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมเพื่อนำไปใช้ในการเล่นกีฬา

เพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของทีม พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม มีมารยาทในการเป็นผู้ดู ผู้เล่น ด้วยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนมีบุคลิกภาพที่ดีและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนรู้คุณค่าและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอลได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นทีมได้
4. นักเรียนสามารถวางแผนในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงได้

รวมผลการเรียนรู้ทั้งหมด 4 ข้อ

คำอธิบายรายวิชา

วิชาฟุตซอล 2

รหัสวิชา พ23202

ประเภทวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและวิวัฒนาการของกีฬาฟุตซอล ประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตซอล สนามที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์ วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาฟุตซอล ทักษะการเคลื่อนที่และการทรงตัว ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตซอล ทักษะการหยุดและบังคับลูก ทักษะการส่งและการสนับสนุนการเล่นฟุตซอล ทักษะการโหม่งลูกฟุตซอล ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตซอล ทักษะการยิงประตูและทักษะการเป็นผู้รักษาประตู (ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละบุคคล)

โดยนำเทคนิคการสอนกีฬาฟุตซอลสมัยใหม่มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาฟุตซอล เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาฟุตซอล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง ตลอดจน แสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาฟุตซอล
2. อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาฟุตซอลได้ อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักในสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายในการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬาฟุตซอลและแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาฟุตซอลด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
4. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬาฟุตซอล ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะ กีฬาฟุตซอลด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
5. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาฟุตซอลด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวมผลการเรียนรู้ทั้งหมด 6 ข้อ

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โครงสร้างรายวิชา

วิชา สุขศึกษา 1

รหัสวิชา พ21101

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่างทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อ	พ 1.1 ม. 1/1		ความสำคัญของระบบ ประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น	4		
		พ 1.1 ม. 1/2		วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ ทำงานตามปกติ			
2	การพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโต สมวัย	พ 1.1 ม.1/3		การวิเคราะห์ภาวะการ เจริญเติบโตตามเกณฑ์ มาตรฐานและปัจจัยที่ เกี่ยวข้อง	4		
			พ 1.1 ม.1/4	แนวทางในการพัฒนา ตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย		40	10
3	การเปลี่ยน แปลง ทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ	พ 2.1 ม.1/1		การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	8		
			พ 2.1 ม.1/2	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกัน การถูกล่วงละเมิดทางเพศ		30	20

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่างทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
4	อาหารที่เหมาะสม กับวัย	พ 4.1 ม.1/1		หลักการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับวัย	4		
	รวม 7 ตัวชี้วัด	5	2		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ประวัติความเป็นมาและ คุณประโยชน์ ของการเล่น กระบี่	พ 3.1 ม.1/1		หลักการเพิ่มพูน ความสามารถในการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่ การพัฒนาทักษะการเล่น กีฬา -ความเป็นมาของกระบี่ กระบอง -ประโยชน์และคุณค่าของ การฝึกกระบี่กระบอง -หลักการฝึกที่ปลอดภัย	3		
			พ 3.1 ม.1/2	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตาม ชนิดกีฬาที่เลือก -การวางไหว้ครู -มงคล และการสวมมงคล -การจับกระบี่/การคุมรำ/ การรำข้าง-รำหน้า -การจับมือ/การไล่และการ ยกเข้า		35	15
2	กฎ กติกาการ แข่งขันและ ความ ปลอดภัยใน การเล่นกระบี่	พ 3.2 ม.1/2		การเล่นกีฬาไทย และกีฬา สากล ทั้งประเภทบุคคล และทีม	3		
		พ 3.2 ม.1/3		กฎ กติกา การเล่นเกมและ การแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น			

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
3	ขั้นตอนใน การเล่น กระป๋อง	พ 3.2 ม.1/2		การเล่นกีฬาไทย และกีฬา สากล ทั้งประเภทบุคคล และทีม -การบริหารร่างกายก่อน และหลังการฝึก -การถวายบังคมและการขึ้น พรม (ถวายบังคม/การขึ้นพรม นั่ง/การขึ้นพรมยืน) -ทักษะไม้รำกลุ่มไม้รำก้าว เดินสลับฟันปลา	12		
			พ 3.2 ม.1/5	ร่วมมือในการเล่นกีฬา และ การทำงานเป็นทีมอย่าง สนุกสนาน		35	15
4	ประเมินการ เล่นกีฬา ของ ตนเองและ ผู้อื่น	พ 3.2 ม.1/6		การยอมรับความสามารถ และความแตกต่างระหว่าง บุคคลในการเล่นกีฬา	2		
	รวม 6 ตัวชี้วัด	4	2		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ21103

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายท าง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ทักษะการป้องกัน ตนเองจากการ ล่วง ละเมิดทางเพศ		พ 2.1 ม.1/2	ทักษะปฏิเสธเพื่อ ป้องกันการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	5	20	10
2	อันตรายจากสาร เสพติด	พ 5.1 ม.1/2		• ลักษณะของผู้ติดสาร เสพติด • อาการของผู้ติดสาร เสพติด • การป้องกันการติด สารเสพติด	5		
		พ 5.1 ม.1/3		ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการ เกิดโรค และอุบัติเหตุ			
3	ชักชวนทำดีหลีกเลี่ยง อันตรายจากสารเสพติด		พ 5.1 ม.1/4	ทักษะที่ใช้ในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิด วิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ	3	20	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายท าง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
4	การปฐมพยาบาล		พ 5.1 ม.1/1	การปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระตุกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ	7	30	10
	รวม 5 ตัวชี้วัด	2	3		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาพลศึกษา 2

รหัสวิชา พ21104

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ประวัติและ คุณประโยชน์ ของการเล่นเป ตอง	พ 3.1 ม.1/1		หลักการเพิ่มพูนความสามารถ ในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะ กลไกและทักษะพื้นฐานที่ นำไปสู่การพัฒนาทักษะการ เล่นกีฬา	3		
			พ 3.1 ม.1/3	การนำความรู้และหลักการของ กิจกรรมนันทนาการไปใช้ เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น		20	20
		พ 3.2 ม.1/1		ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จนเป็นวิถี ชีวิตที่มีสุขภาพดี			
2	กฎ กติกาการ แข่งขันและ ความปลอดภัย ในการเล่นเป ตอง	พ 3.2 ม.1/2		การเล่นกีฬาไทย และกีฬา สากล ทั้งประเภทบุคคลและ ทีม	3		
		พ 3.2 ม.1/3		กฎ กติกา การเล่นเกมและ การแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น			
3	ทักษะการ เล่นเปตอง	พ 3.2 ม.1/2		การเล่นกีฬาไทย และกีฬา สากล ทั้งประเภทบุคคลและ ทีม	12		
		พ 3.2 ม.1/4		รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกัน ในการเล่นกีฬาที่เลือก			
			พ 3.2 ม.1/5	ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการ ทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน		50	10
4	ประเมินการเล่น กีฬา ของตนเอง และผู้อื่น	พ 3.2 ม.1/6		การยอมรับความสามารถและ ความแตกต่างระหว่างบุคคลใน การเล่นกีฬา	2		
	รวม 8 ตัวชี้วัด	6	2		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 3

รหัสวิชา พ22101

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลาย ทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	พัฒนาการในวัยรุ่น	พ 1.1 ม. 2/1		การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติ ปัญญาในวัยรุ่น	5		
			พ 1.1 ม. 2/2	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู		20	10
2	วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	พ 2.1 ม. 2/1		ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ	8		
		พ 2.1 ม. 2/2		ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น			
			พ 2.1 ม. 2/3	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์		30	10

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่างทาง	ปลายท าง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
		พ 2.1 ม. 2/4		โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึง ประสงค์			
3	การเลือกใช้ บริการทาง สุขภาพ		พ 4.1 ม. 2/1	การเลือกใช้บริการทาง สุขภาพ	2	20	10
4	เทคโนโลยีและ ความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์	พ 4.1 ม. 2/2		ผลกระทบของ เทคโนโลยีที่มีต่อ สุขภาพ	3		
		พ 4.1 ม. 2/3		ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพ			
5	ความสมดุล ระหว่างสุขภาพ กายและ สุขภาพจิต	พ 4.1 ม. 2/4		ความสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต	2		
	รวม 10 ตัวชี้วัด	7	3		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาพลศึกษา 3

รหัสวิชา พ22102

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬาแฮนด์บอล	พ 3.1 ม. 2/1		การนำผลการปฏิบัติตน เกี่ยวกับทักษะกลไกและ ทักษะการเคลื่อนไหวใน การเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธี ที่เหมาะสม สมในบริบทของ ตนเองในการเล่นกีฬา -ประวัติกีฬาแฮนด์บอล -ประโยชน์ที่ได้รับ -มารยาทของผู้เล่นและผู้ดู กีฬาที่ดี -ความปลอดภัยในการเล่น กีฬา -การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา แฮนด์บอล	2		
2	ทักษะเบื้องต้น	พ 3.1 ม. 2/3		ประสิทธิภาพของรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อ การเล่นกีฬาและกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน -การครอบครองลูก แฮนด์บอล -การส่งลูกแฮนด์บอล -การเลี้ยงลูกแฮนด์บอล -การยิงประตูแฮนด์บอล -การเป็นผู้รักษาประตู	4		
		พ 3.2 ม. 2/2		การวิเคราะห์ความแตกต่าง ระหว่างบุคคลเพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนาการ			

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
				ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา			
3	กฎ กติกาการแข่งขัน	พ 3.2 ม. 2/3		วินัยในการฝึก และการเล่น กีฬา ตามกฎ กติกาและ ข้อตกลง -สนามแฮนด์บอลและเวลา การแข่งขัน -ลูกแฮนด์บอลและทีม แฮนด์บอล -ผู้รักษาประตูและเขตประตู แฮนด์บอล -การเล่นลูกแฮนด์บอลและ การเข้าเล่นกับฝ่ายตรงข้าม -การได้ประตูและการเริ่ม เล่น -การส่งลูกเข้าเล่นและ ผู้รักษาประตูส่ง -การส่งลูกกินเปล่าและการ ยิงลูก 7 เมตร -การปฏิบัติในการส่งและ การลงโทษ -ผู้ตัดสิน ผู้บันทึกและผู้จับ เวลา	4		
4	การเป็นเล่นทีม		พ 3.1 ม. 2/2	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เลือก -การเล่นทีมของกีฬา แฮนด์บอล -ตำแหน่งและการวางตัวผู้ เล่น -วิธีการเล่นเป็นทีมของกีฬา แฮนด์บอล	10	10	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
			พ 3.2 ม. 2/4	เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่าย รุก - เทคนิคในการเล่นเป็นฝ่าย รับ - รูปแบบ กลวิธีการรุก การ ป้องกันในการเล่นกีฬาเป็น ทีม - ประโยชน์ของการเล่นและ การทำงานเป็นทีม - หลักการให้ความร่วมมือใน การเล่นการแข่งขันกีฬาและ การทำ งานเป็นทีม		60	20
		พ 3.2 ม. 2/1		สาเหตุการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา จากการออก กำลังกายและการเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถี ชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี โดยการออก กำลังกายและเล่นกีฬาเป็น ประจำ			
	รวม 5 ตัวชี้วัด	3	2		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 4

รหัสวิชา พ22103

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข	พ 4.1 ม. 2/4		ความสมดุลของสุขภาพกาย และ สุขภาพจิต	2		
2	จิตดี ชีวิตเป็นสุข	พ 4.1 ม. 2/5		ความสมดุลระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต	3		
			พ 4.1 ม. 2/6	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และความเครียด		20	10
3	อย่าริ อย่าลอง อย่าเสพ	พ 5.1 ม. 2/1		วิธีการ ป้จจัยและแหล่งที่ ช่วยเหลือ พี่นผู้ติดสารเสพ ติด	7		
		พ 5.1 ม. 2/2		การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และ สถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บน ท้องถนน ฯลฯ			
4	ทักษะชีวิต		พ 5.1 ม. 2/3	ทักษะชีวิตในการป้องกัน ตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะ การต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจ นำไปสู่อันตราย	5	50	20

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
5	แนวทางในการพัฒนา สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ม. 2/7		เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย	3		
	รวม 7 ตัวชี้วัด	5	2		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาพลศึกษา 4

รหัสวิชา พ22104

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬาแชร์ บอล	พ 3.1 ม.2/1		การนำผลการปฏิบัติ ตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการ เคลื่อนไหวในการเล่น กีฬาจากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุป เป็นวิธีที่เหมาะสมใน บริบทของตนเองใน การเล่นกีฬา	2		
2	ทักษะเบื้องต้น	พ 3.1 ม. 2/3		ประสิทธิภาพของ รูปแบบการ เคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อ การเล่นกีฬาและ กิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน -การรับส่งบอลแบบ อยู่กับที่ -การรับส่งบอลแบบ เคลื่อนที่ -การรับ - ส่งบอล แบบสามมุม -การส่งบอลแบบสาม คนอ้อมหลัง -ทักษะการยิงประตู	2		
3	กฎ กติกาการ แข่งขัน	พ 3.2 ม. 2/2		การวิเคราะห์ความ แตกต่างระหว่าง บุคคลเพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนา การร่วมกิจกรรมการ	2		

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
				ออกกำลังกายและเล่น กีฬา			
4	การเป็นเล่นทีม		พ 3.1 ม. 2/2	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เลือก	14	60	20
		พ 3.2 ม. 2/4		รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่น กีฬาเป็นทีม - ประโยชน์ของการ เล่นและการทำงาน เป็นทีม - หลักการให้ความ ร่วมมือในการเล่นการ แข่งขันกีฬาและการ ทำงานเป็นทีม - ประโยชน์ของการ เล่นและการทำงาน เป็นทีม - การให้ความร่วมมือ ในการเล่นการแข่งขัน กีฬาและการทำงาน เป็นทีม			
		พ 3.2 ม. 2/5		การพัฒนาวิธีเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไข ข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ การสร้างแรงจูงใจและ การสร้างความมุ่งมั่น ในการเล่นและแข่งขัน กีฬา			

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
			พ 3.1 ม. 2/4	การนำประสบการณ์ จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน		10	10
	รวม 7 ตัวชี้วัด	5	2		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ23101

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่างทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ช่วงวัยชีวิต	พ 1.1 ม.3/1		การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาใน แต่ ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ	2		
2	ความ คาดหวัง ของสังคม ต่อวัยรุ่น	พ 1.1 ม.3/2		อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคม ที่ มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น	2		
3	อิทธิพลของ สื่อโฆษณา ต่อวัยรุ่น		พ 1.1 ม. 3/3	สื่อโฆษณา ที่มี อิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการของ วัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต	2	25	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่างทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
4	อนามัยการ เจริญพันธุ์	พ 2.1 ม.3/1		- องค์ประกอบของ อนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และ เด็ก - การวางแผน ครอบครัว	8		
			พ 2.1 ม. 3/2	- ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการ ตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์		20	10
5	ปัญหา ความ ขัดแย้งใน ครอบครัว		พ 2.1 ม. 3/3	สาเหตุความ ขัดแย้งใน ครอบครัว แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้ง ในครอบครัว	2	25	10
6	อาหารตาม วัย	พ 4.1 ม.3/1		- การกำหนด รายการอาหารที่ เหมาะสมกับวัย ต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัย เรียน) วัยรุ่น วัย ผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความ ประหยัดและ	4		

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่างทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
				คุณค่าทาง โภชนาการ			
	รวม 7 ตัวชี้วัด	4	3		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาพลศึกษา 5

รหัสวิชา พ23102

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา ฟุตบอล	พ 3.2 ม. 3/1		มารยาทในการเล่นและการ ดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา -ประวัติกีฬาฟุตบอล -ประโยชน์ที่ได้รับ -มารยาทของผู้เล่นและผู้ดู กีฬาที่ดี -ความปลอดภัยในการเล่น -การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา ฟุตบอล	2		
		พ 3.2 ม. 3/3		กฎ กติกาและข้อตกลงใน การเล่นกีฬาที่เลือกเล่น			
2	ทักษะการ เคลื่อนไหว	พ 3.2 ม. 3/5		การพัฒนาสุขภาพตนเองที่ เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็น ประจำ -การอบอุ่นร่างกาย -การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -การทรงตัว -การเคลื่อนที่ไปทิศทาง ต่างๆ -การบำรุงรักษาสุขภาพ	3		

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
3	ทักษะการเล่น ฟุตบอล		พ 3.1 ม. 3/1	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่ เลือก -การสร้างความคุ้นเคย กับลูกฟุตบอล -การรับ-ส่ง ลูกฟุตบอล -การยิงประตู -การเลี้ยง ส่ง โหม่ง ยิง -การเป็นผู้รักษาประตู การส่งลูกเข้าเล่น	8	70	30
4	ขั้นตอนการรุก และขั้นตอนการ รับหรือป้องกัน	พ 3.2 ม. 3/4		วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการ รุกและการป้องกันในการ เล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ ของการเล่น -ขั้นตอนการรุก -ขั้นตอนการรับหรือป้องกัน	7		
		พ 3.2 ม. 3/2		การออกกำลังกายและการ เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม -การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไป ประยุกต์ใช้ในการพัฒนา คุณภาพชีวิต			
	รวม 6 ตัวชี้วัด	5	1		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาสุขศึกษา 6

รหัสวิชา พ23103

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่าง ทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ปัญหาสุขภาพใน ชุมชน	พ 4.1 ม.3/3		ปัญหาสุขภาพในชุมชน-แนว ทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพใน ชุมชน	2		
2	พฤติกรรมเสี่ยงที่มี ผลต่อสุขภาพ	พ 5.1 ม.3/1		ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ แนวทางการป้องกันความ เสี่ยงต่อสุขภาพ	2		
3	การแก้ไขปัญหาการใช้ ความรุนแรงของ เยาวชน		พ 5.1 ม. 3/2	ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ ความรุนแรงวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ ความรุนแรง	6	30	10
		พ 5.1 ม.3/3		อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง (คลิป วิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)			
4	การดื่มแอลกอฮอล์ การเกิดอุบัติเหตุ	พ 5.1 ม.3/4		ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการ เกิดอุบัติเหตุ	3		
5	หลักการช่วยฟื้นคืน ชีพ		พ 5.1 ม. 3/5	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	2	20	10
6	การวางแผนการ สร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ม.3/4		การวางแผนและการจัดเวลาใน การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทาง กาย	2		
7	การพัฒนา สมรรถภาพทางกาย		พ 4.1 ม. 3/5	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบต่าง ๆ และการพัฒนา สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	3	20	10
	รวม 8 ตัวชี้วัด	5	3		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชาพลศึกษา 6

รหัสวิชา พ23104

ประเภทวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่างทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
1	ความรู้ ทั่วไป เกี่ยวกับ กีฬาเซปัก ตะกร้อ	พ 3.2 ม.3/1		มารยาทในการเล่น และการดูกีฬาด้วย ความมีน้ำใจนักกีฬา -ประวัติกีฬาเซปัก ตะกร้อ -มารยาทของผู้เล่น	2		
		พ 3.2 ม.3/3		กฎกติกาและข้อตกลง ในการเล่นกีฬาที่เลือก เล่น -กติกาการแข่งขัน			
2	การฝึก สมรรถภาพ ทางกาย	พ 3.2 ม.3/5		การพัฒนาสุขภาพ ตนเองที่เกิดจากการ ออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาเป็น ประจำ -ความแข็งแรง -ความเร็ว -ความคล่องตัว -ความอ่อนตัว	3		
3	ทักษะกีฬา การเล่น กีฬาเซปัก ตะกร้อ		พ 3.1 ม. 3/1	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬา สากลที่เลือก -การสร้าง ความคุ้นเคยกับลูก ตะกร้อ -ทักษะการเตะลูก ตะกร้อด้วยข้างเท้า ด้านใน	8	70	30

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่างทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
				-ทักษะการเดาะลูก ตะกร้อด้วยหลังเท้า -ทักษะการเดาะลูก ตะกร้อด้วยเข่า -ทักษะการเดาะลูก ตะกร้อด้วยศีรษะ -ทักษะการรับตะกร้อ ด้วยข้างเท้าด้านใน -ทักษะการรับลูก ตะกร้อด้วยหลังเท้า -ทักษะการรับลูก ตะกร้อด้วยเข่า -.ทักษะการรับลูก ตะกร้อด้วยศีรษะ -ทักษะการโต้คู่ด้วย ข้างเท้าด้านใน -ทักษะการโต้คู่ด้วย ข้างหลังเท้า -การเสิร์ฟ -ทักษะการรุกด้วย ศีรษะ -ทักษะการกระโดด ฟาด -การสกัดกั้น (การ บล็อก)			
4	การเล่นทีม	พ 3.1 ม.3/2		การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรม ทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็น ระบบสร้างเสริม สุขภาพอย่างต่อเนื่อง	7		

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	
		ระหว่างทาง	ปลายทาง			ระหว่าง ภาค	ปลาย ภาค
		พ 3.2 ม.3/2		การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ประเภทบุคคล และ ประเภททีม -การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออก กำลังกายและเล่น กีฬาไปประยุกต์ใช้ใน การพัฒนาคุณภาพ ชีวิต			
	รวม 6 ตัวชี้วัด	5	1		20	70	30

โครงสร้างรายวิชา

วิชากรีฑา 1

รหัสวิชา พ21201

ประเภทวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก	
					ระหว่างเรียน	ปลายภาค
1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากรีฑา	อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากรีฑาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจน แสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬากรีฑา	ประวัติ ประโยชน์ และ ความสำคัญของกีฬา กรีฑา มารยาทในการ เป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี	2	10	2
2	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับกรีฑา	อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักใน ความสำคัญของการดูแลรักษา สุขภาพและการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายในการเล่น กีฬากรีฑา	หลักการและวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทาง กายที่เหมาะสมสำหรับ กีฬากรีฑา	3	15	3
3	ทักษะพื้นฐานกรีฑาประเภทลู่	- อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากรีฑาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจน แสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬากรีฑา - อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักใน ความสำคัญของการดูแลรักษา สุขภาพและการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายในการเล่น กีฬากรีฑา	เทคนิคและทักษะ พื้นฐานของกรีฑา ประเภทลู่ เช่น การวิ่ง ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล	6	20	5

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก	
					ระหว่างเรียน	ปลายภาค
4	ทักษะพื้นฐาน กรีฑาประเภท ลาน	- อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากรีฑาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจน แสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬากรีฑา - อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากรีฑาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักใน ความสำคัญของการดูแลรักษา สุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากรีฑา	เทคนิคและทักษะพื้นฐานของกรีฑาประเภทลาน เช่น กระโดดไกล กระโดดสูง และทุ่มน้ำหนัก	6	25	5
5	การป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากกีฬากรีฑา	- อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากรีฑาได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักใน ความสำคัญของการดูแลรักษา สุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากรีฑา	วิธีการป้องกันการบาดเจ็บ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการดูแลร่างกายหลังการเล่นกีฬากรีฑา	3	10	5
รวม				20	80	20

โครงสร้างรายวิชา

วิชากรีฑา 2

รหัสวิชา พ21202

ประเภทวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก	
					ระหว่างเรียน	ปลายภาค
1	ความรู้พื้นฐาน และเกมนำสู่กีฬา กรีฑา	อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬา กรีฑาและแสดงความเป็นผู้นำ และผู้ตามในการเล่นเกมนำไปสู่ การฝึกทักษะกีฬาได้อย่าง ถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจน เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่นเกม นำไปสู่การฝึกทักษะกีฬา ด้วยความสนใจและ กระตือรือร้น	- ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับกีฬากรีฑา - กติกาการแข่งขันกีฬา กรีฑาสากลโดยสังเขป - การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายใน การเล่นกีฬากรีฑา - การป้องกันและดูแล การบาดเจ็บจากกิจกรรม กีฬากรีฑา - เกมนำสู่กีฬากรีฑา	6	20	5
2	ทักษะพื้นฐาน เบื้องต้นของกีฬา กรีฑา	อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐาน เบื้องต้นของกีฬากรีฑา ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬา ด้วยความสนใจและ กระตือรือร้น	- ทักษะพื้นฐานเบื้องต้น ของกีฬากรีฑา - การฝึกปฏิบัติทักษะ พื้นฐานเบื้องต้น - การประยุกต์ใช้ทักษะ ในสถานการณ์ต่างๆ	7	30	10
3	ทักษะพื้นฐานขั้น สูงเบื้องต้นของ กีฬากรีฑา	อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐาน ขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬากรีฑาได้ อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วม ฝึกทักษะกีฬาด้วยความ สนใจและกระตือรือร้น	- ทักษะพื้นฐานขั้นสูง เบื้องต้นของกีฬากรีฑา - การฝึกปฏิบัติทักษะ พื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้น - การประยุกต์ใช้ทักษะ ในการแข่งขัน	7	30	5
รวม				20	80	20

โครงสร้างรายวิชา

วิชากระบี่กระบอง

รหัสวิชา พ2201

ประเภทวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก	
					ระหว่างเรียน	ปลายภาค
1	คุณค่าและความเป็นไทยในกระบี่กระบอง	นักเรียนรู้คุณค่าและเกิดความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ รักความเป็นไทย	- ประวัติและความเป็นมาของกระบี่กระบอง - คุณค่าและความสำคัญของกระบี่กระบองต่อวัฒนธรรมไทย - การอนุรักษ์และสืบสานศิลปะการต่อสู้แบบไทย	4	20	5
2	พิธีไหว้ครูและมารยาทในการฝึก	นักเรียนปฏิบัติทักษะการไหว้ครู	- ความสำคัญของพิธีไหว้ครู - ขั้นตอนและวิธีการไหว้ครูกระบี่กระบอง - มารยาทและระเบียบวินัยในการฝึกกระบี่กระบอง	4	20	5
3	ทักษะพื้นฐานกระบี่กระบอง	นักเรียนปฏิบัติทักษะไม่รำต่าง ๆ ได้	- การรำไม้รำที่ 1-12 - พรหมนั่ง พรหมยืน - การเดินแปลง การกลับหัวสนามไม้รำ - ทักษะการต่อสู้ในท่าพลิกแพลง	8	20	5
4	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	นักเรียนสามารถวางแผนในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงได้	- การอบอุ่นร่างกายสำหรับกระบี่กระบอง - การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับกระบี่กระบอง - การวางแผนและประเมินผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	4	20	5
รวม				20	80	20

โครงสร้างรายวิชา

วิชาฟุตซอล 1

รหัสวิชา พ23201

ประเภทวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก	
					ระหว่างเรียน	ปลายภาค
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับฟุตซอล	นักเรียนรู้คุณค่าและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล	- ประวัติความเป็นมาของฟุตซอล - คุณค่าและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล - กฎ กติกาพื้นฐานของฟุตซอล - แหล่งเรียนรู้สนามกีฬาในชุมชน	4	20	5
2	ทักษะพื้นฐานฟุตซอล	นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตซอลได้	- การเคลื่อนไหวพื้นฐาน - การรับ-ส่งลูก - การเลี้ยงลูก - การยิงประตู	6	20	5
3	การเล่นเป็นทีม	นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นทีมได้	- วิธีเล่นในตำแหน่งต่างๆ - การเล่นเป็นทีม - กลยุทธ์และเทคนิคในการเล่น - มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี	6	20	5
4	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	นักเรียนสามารถวางแผนในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงได้	- หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง - การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับฟุตซอล - การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย - การประเมินสมรรถภาพทางกาย	4	20	5
รวม				20	80	20

โครงสร้างรายวิชา

วิชาฟุตซอล 2

รหัสวิชา พ23202

ประเภทวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก	
					ระหว่างเรียน	ปลายภาค
1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล	อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้องตลอดจนแสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาฟุตซอล	- ประวัติ ความเป็นมา และวิวัฒนาการของกีฬาฟุตซอล - ประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตซอล - สนามที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์	2	15	2
2	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาฟุตซอลได้ อย่างถูกต้องตลอดจนตระหนักใน重要性ของการดูแลรักษาสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาฟุตซอล	- วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ - สมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาฟุตซอล	3	15	3
3	เกมนำไปสู่กีฬาฟุตซอล	อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬาฟุตซอลและแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาฟุตซอลด้วยความสนใจและกระตือรือร้น	- เกมฝึกทักษะการเคลื่อนที่และการทรงตัว - เกมฝึกทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตซอล	3	10	2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก	
					ระหว่างเรียน	ปลายภาค
4	ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬาฟุตซอล	อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬาฟุตซอล ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะ กีฬาฟุตซอลด้วยความสนใจและกระตือรือร้น	- ทักษะการหยุดและบังคับลูก - ทักษะการส่งและการสนับสนุนการเล่นฟุตซอล - ทักษะการโหม่งลูกฟุตซอล	6	20	5
5	ทักษะพื้นฐานขั้นสูงของกีฬาฟุตซอล	อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาฟุตซอลด้วยความสนใจและกระตือรือร้น	- ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตซอล - ทักษะการยิงประตู - ทักษะการเป็นผู้รักษาประตู (ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละบุคคล)	6	20	8
รวม				20	80	20

การจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรโรงเรียนลำปลายพลา วิทยาการ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2566 ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560) เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึง ประสงค์ของผู้เรียนเป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน

ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายหลักสูตร ผู้สอนพยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้โดยช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านสาระที่กำหนดไว้ในหลักสูตร 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ รวมทั้งปลูกฝัง เสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่างๆ อันเป็นสมรรถนะสำคัญให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมาย

1. หลักการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักว่าผู้เรียนมี ความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียนกระบวนการ จัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่าง ระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมองเน้นให้ความสำคัญทั้งความรู้และคุณธรรม

2. กระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายเป็น เครื่องมือที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการ เผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย

กระบวนการเหล่านี้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝน พัฒนา เพราะจะ สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การออกแบบการจัดการเรียนรู้

ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรโรงเรียนลำปลายพลาวิทยาการ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2566 ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560) ให้เข้าใจถึงมาตรฐานการ เรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน แล้วจึงพิจารณาออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ/แหล่งเรียนรู้ การวัดและ ประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

4. บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตรโรงเรียนลำปลายพลาวิทยาการ ฉบับ ปรับปรุง พุทธศักราช 2566 ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560) ทั้งผู้สอนและผู้เรียนควรมีบทบาท ดังนี้

4.1 บทบาทของผู้สอน

1) ศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนการจัดการ เรียนรู้ที่ท้าทายความสามารถของผู้เรียน

2) กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ด้านความรู้และทักษะกระบวนการที่ เป็นความคิดรวบยอด หลักการและความสัมพันธ์ รวมทั้งคุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 3) ออกแบบการเรียนรู้และจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย
- 4) จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้
- 5) จัดเตรียมและเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน
- 6) ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย เหมาะสมกับธรรมชาติของวิชาและระดับพัฒนาการของผู้เรียน
- 7) วิเคราะห์ผลการประเมินมาใช้ในการซ่อมเสริมและพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

4.2 บทบาทของผู้เรียน

- 1) กำหนดเป้าหมาย วางแผน และรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง
- 2) เสาะแสวงหาความรู้ เข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อความรู้ตั้งคำถาม คิดหาคำตอบหรือหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ
- 3) ลงมือปฏิบัติจริง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ
- 4) มีปฏิสัมพันธ์ ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มและครู
- 5) ประเมินและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้ ทักษะ กระบวนการ และคุณลักษณะตามมาตรฐานของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ สื่อการเรียนรู้มีหลากหลายประเภท ทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และเครือข่าย การเรียนรู้ต่างๆ ที่มีในท้องถิ่นการเลือกใช้สื่อควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการ และลีลาการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียน การจัดหาสื่อการเรียนรู้ ผู้เรียนและผู้สอนสามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นเอง หรือปรับปรุงเลือกใช้อย่างมีคุณภาพจากสื่อต่างๆ ที่มีอยู่รอบตัวเพื่อนำมาใช้ประกอบในการจัดการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมและสื่อสารให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยโรงเรียนจัดให้มีอย่างพอเพียง เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง โรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีหน้าที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ควรดำเนินการดังนี้

1. จัดให้มีแหล่งการเรียนรู้ ศูนย์สื่อการเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งในสถานศึกษาและในชุมชน เพื่อการศึกษาค้นคว้าและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างสถานศึกษา ท้องถิ่น ชุมชน สังคมโลก
2. จัดทำและจัดหาสื่อการเรียนรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าของผู้เรียน เสริมความรู้ให้ผู้สอน รวมทั้งจัดหาสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้
3. เลือกและใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีความเหมาะสม มีความหลากหลาย สอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน
4. ประเมินคุณภาพของสื่อการเรียนรู้ที่เลือกใช้อย่างเป็นระบบ
5. ศึกษาค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน
6. จัดให้มีการกำกับ ติดตาม ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพเกี่ยวกับสื่อและการใช้สื่อการเรียนรู้เป็นระยะ ๆ และสม่ำเสมอ

ในการจัดทำ การเลือกใช้ และการประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในโรงเรียนควรคำนึงถึงหลักการสำคัญของสื่อการเรียนรู้ เช่น ความสอดคล้องกับหลักสูตร วัตถุประสงค์การเรียนรู้ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เนื้อหามีความถูกต้องและทันสมัย ไม่กระทบความมั่นคงของชาติไม่ขัดต่อศีลธรรม มีการใช้ภาษาที่ถูกต้อง รูปแบบการนำเสนอที่เข้าใจง่าย และน่าสนใจ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เพื่อที่จะทราบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือไม่เพียงใด จำเป็นต้องมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนในอดีตที่ผ่านมา การวัดและประเมินผลส่วนใหญ่ ให้ความสำคัญกับการใช้ข้อสอบ ซึ่งไม่สามารถสนองเจตนารมณ์การเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนคิด ลงมือปฏิบัติด้วยกระบวนการหลากหลาย เพื่อสร้างองค์ความรู้ ดังนั้น ผู้สอนต้องตระหนักว่า การเรียนการสอนและการวัดผลและประเมินผลเป็นกระบวนการเดียวกัน และจะต้องวางแผนไปพร้อม ๆ กัน

แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ จะบรรลุตามเป้าหมายการเรียนการสอน ที่วางไว้ได้ควรมีแนวทางดังต่อไปนี้

1. ต้องวัดและประเมินผลทั้งความรู้ ความคิด ความสามารถ ทักษะและกระบวนการ เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมในศิลปะ รวมทั้งโอกาสในการเรียนรู้ของผู้เรียน
2. วิธีการวัดและประเมินผลต้องสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้
3. ต้องเก็บข้อมูลที่ได้จากการวัดและประเมินอย่างตรงไปตรงมา และต้องประเมินผลภายใต้ข้อมูลที่มีอยู่
4. ผลการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ของผู้เรียนต้องนำไปสู่การแปรผล และลงข้อสรุปที่สมเหตุสมผล
5. การวัดและประเมินผลต้องมีความเที่ยงตรงและเป็นธรรมทั้งในด้านของวิธีการวัด โอกาสของการประเมิน

เกณฑ์การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การตัดสินผลการเรียน ให้ถือปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ตัดสินผลการเรียนเป็นรายวิชา ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนตลอดภาคเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมดในรายวิชานั้น ๆ
2. ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัดและผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
3. ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา
4. ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินและมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดในการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

การให้ระดับผลการเรียนรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้ใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียน ดังต่อไปนี้

4	หมายถึงผลการประเมิน	ดีเยี่ยม	ได้คะแนนร้อยละ 80-100
3.5	หมายถึงผลการประเมิน	ดีมาก	ได้คะแนนร้อยละ 75-79
3	หมายถึงผลการประเมิน	ดี	ได้คะแนนร้อยละ 70-74
2.5	หมายถึงผลการประเมิน	ค่อนข้างดี	ได้คะแนนร้อยละ 65-69
2	หมายถึงผลการประเมิน	ปานกลาง	ได้คะแนนร้อยละ 60-64
1.5	หมายถึงผลการประเมิน	พอใช้	ได้คะแนนร้อยละ 55-59
1	หมายถึงผลการประเมิน	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	ได้คะแนนร้อยละ 50-54
0	หมายถึงผลการประเมิน	ต่ำกว่าเกณฑ์	ได้คะแนนร้อยละ 0-4

การประเมินการอ่านคิดวิเคราะห์และเขียน ให้ระดับผลการประเมิน คุณภาพ เป็น 4 ระดับดังนี้

ดีเยี่ยม (3)	หมายถึง	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนที่มีคุณภาพดีเลิศอยู่เสมอ
ดี (2)	หมายถึง	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ
ผ่าน (1)	หมายถึง	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ แต่ยังมีข้อบกพร่องบางประการ
ไม่ผ่าน (0)	หมายถึง	ไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน หรือถ้ามีผลงาน ผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลายประการ

การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ให้ระดับผลการประเมิน เป็น 4 ระดับดังนี้

ดีเยี่ยม (3)	หมายถึง	ผู้เรียนปฏิบัติตามคุณลักษณะจนเป็นนิสัยและนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจาก ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม (3) จำนวน 5-8 คุณลักษณะและไม่มี คุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี (2)
ดี (2)	หมายถึง	ผู้เรียนมีคุณลักษณะในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เพื่อให้เกิดการยอมรับ ของสังคมโดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม (3) จำนวน 1-4 คุณลักษณะ และ ไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมิน ต่ำกว่าระดับดี (2) หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม (3) จำนวน 4 คุณลักษณะ และไม่มี คุณลักษณะใดได้ผลการประเมิน ต่ำกว่าระดับผ่าน (1) หรือ 3. ได้ผลการประเมินระดับดี (2) จำนวน 5-8 คุณลักษณะ และไม่มี คุณลักษณะใดได้ผลการประเมิน ต่ำกว่าระดับผ่าน (1)
ผ่าน (1)	หมายถึง	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไข ที่สถานศึกษากำหนดโดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับผ่าน (1) จำนวน 5-8 คุณลักษณะ และไม่มี คุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน (1) หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับดี (2) จำนวน 4 คุณลักษณะ และไม่มี คุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน (1)
ไม่ผ่าน (0)	หมายถึง	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไข ที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับไม่ผ่าน (0) ตั้งแต่ 1 คุณลักษณะ

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้ เงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อนไหว (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้ในการผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

2. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การพลิกและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังใจแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี้นำส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบกับบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปลความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรม และค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นโมโนมิติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงการตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงามรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมาจน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้

ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายตรงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เทาที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงค่าน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้า

ทางสุศึกษาและพลศึกษาและเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

สมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่นกลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง
2. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลานานได้
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ
4. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อด้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลานาน
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสัณฐาน
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรีย์ภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ 3 แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ 1 เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน 10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

ภาคผนวก



คำสั่งโรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร

ที่ 5/2567

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร ปีการศึกษา 2566
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ปรับปรุง พ.ศ. 2560)

ตามที่โรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร ได้ประกาศใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ปรับปรุง พ.ศ. 2560) นั้น และได้ปรับหลักสูตรให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ

เพื่อให้การบริหารหลักสูตรและงานพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 หมวด 4 มาตรา 27 ที่กำหนดให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำกรอบสาระการเรียนรู้ของหลักสูตร เพื่อความเป็นพลเมืองดีของชาติ การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ ตลอดจนการศึกษาต่อ จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนลำปลายพลาวิทยาคาร ปีการศึกษา 2566 ดังนี้

1. คณะกรรมการอำนวยการ ประกอบด้วย

1. นายสมัย ศรีทอง	ผู้อำนวยการ	ประธานกรรมการ
2. นางสาวรัตน์ วงศ์พล	ครูชำนาญการพิเศษ	กรรมการ
3. นางปัทมา ศรีโสภ	ครูชำนาญการ	กรรมการ
4. นายศรศิลป์ อินทะสะ	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
5. นางสาวภาพตะวัน บุญใบ	พนักงานราชการ	กรรมการ
6. นางสาวสร้อยทิพย์ คำมาโฮม	ครู	กรรมการ

หน้าที่ เป็นที่ปรึกษาและอำนวยความสะดวก สนับสนุน และส่งเสริมให้การดำเนินงานสำเร็จเป็นไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์

2. คณะกรรมการดำเนินงานพัฒนาหลักสูตร ประกอบด้วย

1. นายสมัย ศรีทอง	ผู้อำนวยการ	ประธานกรรมการ
2. นางสาวรัตน์ วงศ์พล	ครูชำนาญการพิเศษ	รองประธานกรรมการ
3. นางปัทมา ศรีโสภ	ครูชำนาญการ	กรรมการ
4. นายศรศิลป์ อินทะสะ	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
5. นางสาวภาพตะวัน บุญใบ	พนักงานราชการ	กรรมการ
6. นางสาวสร้อยทิพย์ คำมาโฮม	ครู	กรรมการ

หน้าที่ 1. กำหนดโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา

2. รวบรวมข้อมูลจากคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรประจำกลุ่มสาระ ศึกษาวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐานและแนวการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน

3. จัดทำโครงสร้างหลักสูตรและสาระต่าง ๆ ที่กำหนดให้มีในหลักสูตรสถานศึกษาที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ เป้าหมายและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ บูรณาการเนื้อหาสาระทั้งในกลุ่มสาระการเรียนรู้และระหว่างกลุ่มสาระการเรียนรู้ตามความเหมาะสม

4. จัดทำหลักสูตรสถานศึกษา นิเทศการใช้หลักสูตรสถานศึกษา ติดตามประเมินผลการใช้หลักสูตร ปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร

3. คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร

3.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ประกอบด้วย

1. นางปัทมา ศรีโสภา	ครูชำนาญการ	ประธานกรรมการ
---------------------	-------------	---------------

3.2 กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ประกอบด้วย

1. นางสาวสร้อยทิพย์ คำมาโฮม	ครู	ประธานกรรมการ
-----------------------------	-----	---------------

2. นางสาวภาพตะวัน บุญใบ	พนักงานราชการ	กรรมการ
-------------------------	---------------	---------

3.3 กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประกอบด้วย

1. นางสาวรัตน์ วงศ์พล	ครูชำนาญการพิเศษ	ประธานกรรมการ
-----------------------	------------------	---------------

2. นางสาวสร้อยสังวาลย์ คำเกลี้ยง	ครูชำนาญการพิเศษ	กรรมการ
----------------------------------	------------------	---------

3. นางสาววรรณ สมบูรณ์	พนักงานราชการ	กรรมการ
-----------------------	---------------	---------

3.4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ประกอบด้วย

1. นายวิรัช อานไมล์	ครูชำนาญการพิเศษ	ประธานกรรมการ
---------------------	------------------	---------------

2. นายพูนทรัพย์ ทองมาก	ครู	กรรมการ
------------------------	-----	---------

3.5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

1. นายอดิศักดิ์ ศรีโสภา	พนักงานราชการ	ประธานกรรมการ
-------------------------	---------------	---------------

2. นายอัษฎากร ใจหาญ	ครูอัตราจ้าง	กรรมการ
---------------------	--------------	---------

3.6 กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ประกอบด้วย

1. นายศรศิลป์ อินทะสะ	ครูผู้ช่วย	ประธานกรรมการ
-----------------------	------------	---------------

3.7 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ประกอบด้วย

1. นางสาวนิตยา เจริญราช	พนักงานราชการ	ประธานกรรมการ
-------------------------	---------------	---------------

2. นางสาววรรณ สมบูรณ์	พนักงานราชการ	กรรมการ
-----------------------	---------------	---------

3.8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ประกอบด้วย

1. นางสาวรัชนิกรนิภา มีมาก	ครูชำนาญการพิเศษ	ประธานกรรมการ
----------------------------	------------------	---------------

2. นายสุรสิทธิ์ เสาทอง	ครูชำนาญการ	กรรมการ
------------------------	-------------	---------

3.9 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ประกอบด้วย

1. นายศรศิลป์ อินทะสะ	ครูผู้ช่วย	ประธานกรรมการ
-----------------------	------------	---------------

2. นางสาวรัชนิกรนิภา มีมาก	ครูชำนาญการพิเศษ	กรรมการ
----------------------------	------------------	---------

3. นางปัทมา ศรีโสภา	ครูชำนาญการ	กรรมการ
---------------------	-------------	---------

4. นางสาวสร้อยทิพย์ คำมาโฮม	ครู	กรรมการ
-----------------------------	-----	---------

หน้าที่ 1. ศึกษาวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานและแนวการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน เพื่อนำมาจัดทำเป็นหลักสูตรของกลุ่มสาระและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

2. จัดทำโครงสร้างหลักสูตรและสาระต่าง ๆ ที่กำหนดให้มีในหลักสูตรสถานศึกษาที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ เป้าหมายและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ บูรณาการเนื้อหาสาระทั้งในกลุ่มสาระการเรียนรู้และระหว่างกลุ่มสาระการเรียนรู้ตามความเหมาะสม

3. นำส่งไฟล์หลักสูตร 1 ชุดที่รองประธานคณะกรรมการการดำเนินงานพัฒนาหลักสูตร

ทั้งนี้ให้คณะกรรมการทุกฝ่ายปฏิบัติงานเต็มความสามารถเพื่อให้เกิดผลดีแก่นักเรียนและทางราชการ

สั่ง ณ วันที่ 8 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567

ลงชื่อ



(นายสมัย ศรีทอง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนลำพลับพลาวิทยาการ

