

คำอธิบายรายวิชา
สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1 รหัสวิชา พ11101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

ศึกษาการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ระบุสมาชิกในครอบครัว อธิบายถึงความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย อธิบายถึงวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การैया สารเสพติดและความรุนแรง โดยระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนานรักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.1/1, ป.1/2

พ2.1 ป.1/1, ป.1/2 , ป.1/3

พ3.1 ป.1/1, ป.1/12

พ3.2 ป.1/1, ป.1/2

พ4.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

พ5.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

รวมทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2 รหัสวิชา พ12101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

ศึกษาธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว บอกความสำคัญของเพื่อน ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ

ฝึกควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ออกกำลังกาย และเล่นเกม โดยปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

ได้อย่างสนุกสนาน

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3

พ3.1 ป.2/1, ป.2/2

พ2.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4

พ3.2 ป.2/1, ป.2/2

พ4.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5

พ 5.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5

รวมทั้งหมด 21 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 รหัสวิชา พ13101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เวลา 40 ชั่วโมง

ศึกษาลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การฉ้อโกง สารเสพติด และความรุนแรง ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

ฝึกควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเปิดเตล็ด

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา โดยปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เลือกรักษาสุขภาพ การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย และ การเล่น

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

พ2.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

พ3.1 ป.3/1, ป.3/2

พ3.2 ป.3/1, ป.3/2

พ4.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3, ป.3/4, ป.3/5

พ5.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

รวมทั้งหมด 18 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4

รหัสวิชา พ14101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้าง-เสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้อย่างถูกวิธี แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมีแมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

ฝึกควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

พ2.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

พ3.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4

พ3.2 ป.4/1, ป.4/2

พ4.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4

พ5.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

รวมทั้งหมด 19 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5รหัสวิชา พ15101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 40 ชั่วโมง

ศึกษาความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต อธิบายการเปลี่ยนแปลง ทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผลปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

ฝึกจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกมกีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ใน สุนทรียภาพของการกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.5/1, ป.5/2

พ2.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3

พ3.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5, ป.5/6

พ3.2 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4

พ4.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5,

พ5.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5

รวมทั้งหมด 25 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 6 รหัสวิชา พ16101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เวลา 40 ชั่วโมง

ศึกษาและอธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค และเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรักและรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตาม ลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิถีปฏิบัติของตนและผู้อื่น เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ

รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ใน สุนทรียภาพของการกีฬาปฏิบัติตาม กฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.6/1, ป.6/2

พ2.1 ป.6/1, ป.6/2

พ3.1 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4, ป.6/5

พ3.2 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4, ป.6/5, ป.6/6

พ4.1 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4

พ5.1 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3

รวมทั้งหมด 22 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา 1 พ21101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ พัฒนาการของวัยรุ่น การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ มีทักษะปฏิบัติและกระบวนการวิธีดูและระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ความเสมอภาค

ฝึกทักษะการวางตัวเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาและร่วมกิจกรรมนันทนาการ

โดยมีคุณลักษณะการพัฒนาดตนเองให้สมวัย ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้เหมาะสม มีทักษะและแสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีความสามารถตามหลักการเคลื่อนไหว และทักษะการเล่นกีฬากิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 อย่าง โดยนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์เชิงบูรณาการกับวิชาอื่นด้วย

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1, ม.1/2

พ 2.1 ม.1/1, ม.1/2

พ 3.1, ม.1/1 ม.1/2

พ3.2, ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3

พ 4.1, ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3

พ 5.1, ม.1/1 ม.1/2

รวม 14 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา 2 พ21102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย เข้าใจปัญหาจากการเกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ บอกลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อและป้องกันการติดเชื้อ เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ปฏิบัติการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ มีทักษะปฏิบัติแก้ไขปัญหาจากการเกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เลือกและเห็นประโยชน์ของการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย มีทักษะปฏิบัติการเลี้ยงเพื่อป้องกันการติดเชื้อและสุขภาพดี สามารถหาข้อดีเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

ฝึกทักษะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความรู้ ปฏิบัติและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายและเลือกเล่นกิจกรรมกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น

ตระหนักถึงความสำคัญของกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น เห็นความสำคัญของการวางแผนในการเล่นกีฬา สามารถวิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.1/1,ม.1/2,ม.1/3,ม.1/4,ม. 1/5,ม. 1/6

พ 4.1 ม.1/1,ม.1/2,ม.1/3,ม.1/4

พ 5.1 ม.1/1,ม.1/2,ม. 1/3,ม.1/4

รวม 14 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา 3 พ22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาให้รู้และเข้าใจ เห็นความสำคัญ สามารถดูแลปฏิบัติตนกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น เข้าใจ แยกแยะและเห็นคุณค่าปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และแนวทางแก้ไข หากเกิดกับเพื่อนและตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจและระบุประเภทหรือตอบสนองต่อการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ เห็นความสำคัญความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ และแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะเข้าใจเปรียบเทียบตอบสนองต่อการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสม ในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา เลือกรับ ยอมรับ ยกย่อง ชมเชยต่อการเล่นกีฬาไทย

ฝึกทักษะกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อ ลอตบ่วง ฟุตบอล วูตวู้ เทควันโด เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬากิจกรรมในชีวิตประจำวันและนำเสนอประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

เห็นความสำคัญของสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต มีการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำด้วยการปฏิบัติและเห็นคุณค่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม มีการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ชีวิตประจำวัน มีทักษะและนำเสนอประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีวินัยตามวินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง เข้าใจปฏิบัติจัดลำดับความสำคัญของรูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม การให้ความร่วมมือในการเล่นในการแข่งขันกีฬาและการทำงานร่วมกันเป็นทีม มีการพัฒนา ปฏิบัติรับรู้ และสนองตอบต่อการพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกรับ เล่น แก้ไขข้อบกพร่องการเพิ่มทักษะ การสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นและแข่งขันกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/1,ม.2/2

พ 2.1 ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4

พ 3.1 ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4

รวม 10 ตัวชี้วัด

ฝึกทักษะการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เข้าใจปฏิบัติเห็นคุณค่า การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างมีวินัยตามวินัยในการฝึก และการเล่นกีฬาตามกฎ กติกา และข้อตกลง

เข้าใจปฏิบัติจัดลำดับความสำคัญของรูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา เห็น
ความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม การให้ความร่วมมือในการเล่น ในการแข่งขัน
กีฬาและการทำงานร่วมกันเป็นทีม มีการพัฒนา ปฏิบัติรับรู้และสนองตอบต่อการพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสม
กับตนเอง การเลือกวิธีเล่น การแก้ไขข้อบกพร่อง การเพิ่มทักษะ การสร้างแรงจูงใจ และการสร้างความมุ่งมั่น
ในการเล่น และแข่งขันกีฬามารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา รู้เข้าใจ สรุป รับรู้ และ
สนองตอบต่อการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ และผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ เข้าใจ แยกแยะ รับรู้
และสนองตอบต่อความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้เข้าใจปฏิบัติรับรู้และสนองตอบในการ
ปฏิบัติตามวิธีเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด เห็นความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
และการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รู้เข้าใจนำเสนอตอบสนองต่อการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด นำเสนอวิธีการ
หลีกเลี่ยงและให้ความสำคัญพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่ง
อบายมุข การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน พร้อมปฏิบัติและให้ความสำคัญของทักษะชีวิตและการป้องกัน
ตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ข.2/1,ข.2/2,ข.2/3,ข.2/4,ข.2/5

พ 4.1 ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4,ม.2/5,ม.2/6,ม.2/7

พ 5.1 ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3

รวม 15 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา 5 พ23101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาและ แยกแยะ เสนอแนะ ให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ เข้าใจอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อ โฆษณา โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น มีความรู้ความเข้าใจนำเสนอคุณค่าขององค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ อนามัยแม่และเด็ก และการวางแผนครอบครัว จำแนกและนำเสนอปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ เข้าใจเปรียบเทียบ รับรู้ถึงสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวและแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

ฝึกทักษะและวิธีการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่ง ประเภทลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล มาใช้ในการพัฒนาสุขภาพตนเอง พร้อมเลือกนำเสนอสนองต่อการนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา

นำไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง มีความรู้ความเข้าใจ เต็มใจนำเสนอกิจกรรม นันทนาการแก่ผู้อื่น

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3

พ 2.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3

พ 3.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3

รวม 9 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา 6
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

พ23102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาและมีมารยาท ปฏิบัติตาม รับรู้ ตอบสนองต่อมารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา รู้และปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น รู้จักประยุกต์ประสบการณ์ การปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง กลวิธี การป้องกันในการเล่นกีฬาตามสถานการณ์การเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคมอย่างเห็นคุณค่าต่อการพัฒนาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ รู้เข้าใจเปรียบเทียบเห็นคุณค่าความสำคัญของการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงคุณค่าและความประหยัดทางโภชนาการ มีความรู้ความเข้าใจ แลกเปลี่ยนนำเสนอโรคที่เป็นปัญหาของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ โรคไข้หวัดนก ไข้หวัดเม็กซิโก ชิคุนกุนยา โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ วิเคราะห์และให้ความสำคัญต่อปัญหาสุขภาพชุมชนและแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติทักษะในการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพ ตอบสนองต่อกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ รู้ เข้าใจแยกแยะปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พร้อมเสนอแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ รับรู้แนวทาง ชี้นำ อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงและวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) เข้าใจความสัมพันธ์ หลีกเลี่ยง รับรู้ผลของการดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3,ม.3/4,ม.3/5

พ 4.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3,ม.3/4,ม.3/5,ม.3/6,ม.3/7

พ 5.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3,ม.3/4,ม.3/5

รวม 17 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รายวิชา วายน้ำ	รหัสวิชา พ21201	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เป็นรายวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง และถูกวิธี สามารถวิเคราะห์การใช้แขน การใช้เท้า การหายใจ การลอยตัว ในการว่ายน้ำได้อย่างถูกวิธี สามารถนำการว่ายน้ำที่ถูกวิธีไปใช้ในการออกกำลังกาย ทราบความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ รู้กฎ กติกา สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้และสามารถนำไปทำการแข่งขันได้ ความปลอดภัยในการว่ายน้ำ ประโยชน์ของการที่มีสมรรถภาพที่ดี วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สามารถสำรวจตนเองว่ามีสมรรถภาพที่ดีหรือไม่

โดยกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นข้อมูล และการลงมือปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำในท่าฟรีสไตล์อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ มีความรักในการออกกำลังกาย มีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

- 1.สืบค้นประวัติความเป็นมาของกีฬาว่ายน้ำ
- 2.อธิบายลักษณะการใช้ขาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
- 3.อธิบายลักษณะการใช้แขนในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
- 4.อธิบายลักษณะการว่ายน้ำในท่าฟรีสไตล์
- 5.ทราบถึงกฎ กติกา
- 6.สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

รวม 3 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา วายน้ำ	รหัสวิชา พ21201	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เป็นรายวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง และถูกวิธี สามารถวิเคราะห์การใช้แขน การใช้เท้า การหายใจ การลอยตัว ในการว่ายน้ำได้อย่างถูกวิธี สามารถนำการว่ายน้ำที่ถูกวิธีไปใช้ในการออกกำลังกาย ทราบความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ รู้กฎ กติกา สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้และสามารถนำไปทำการแข่งขันได้ ความปลอดภัยในการว่ายน้ำ ประโยชน์ของการที่มีสมรรถภาพที่ดี วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สามารถสำรวจตนเองว่ามีสมรรถภาพที่ดีหรือไม่

โดยกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นข้อมูล และการลงมือปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำในท่าฟรีสไตล์อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ มีความรักในการออกกำลังกาย มีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

- 1.สืบค้นประวัติความเป็นมาของกีฬาว่ายน้ำ
- 2.อธิบายลักษณะการใช้ขาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
- 3.อธิบายลักษณะการใช้แขนในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
- 4.อธิบายลักษณะการว่ายน้ำในท่าฟรีสไตล์
- 5.ทราบถึงกฎ กติกา
- 6.สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

รวม 6 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา วายน้ำ รหัสวิชา พ22201 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เป็นรายวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง และถูกวิธี สามารถวิเคราะห์การใช้แขน การใช้เท้า การหายใจ การลอยตัว ในการว่ายน้ำท่ากรรเชียงได้อย่างถูกวิธี สามารถนำการว่ายน้ำที่ถูกวิธีไปใช้ในการออกกำลังกาย สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ ประโยชน์ของการที่มีสมรรถภาพที่ดี วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สามารถสำรวจตนเองว่ามีสมรรถภาพที่ดีหรือไม่

โดยกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นข้อมูล และการลงมือปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำในท่ากรรเชียงอย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการว่ายน้ำท่ากรรเชียงมีความรักในการออกกำลังกายมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

- 1.อธิบายลักษณะการใช้ขาในการการว่ายน้ำท่ากรรเชียง
- 2.อธิบายลักษณะการใช้แขนในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง
- 3.อธิบายลักษณะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง
4. สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

รวม 4 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา วายน้ำ	รหัสวิชา พ22201	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เป็นรายวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง และถูกวิธี สามารถวิเคราะห์การใช้แขน การใช้เท้า การหายใจ การลอยตัว ในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อได้อย่างถูกวิธี สามารถนำการว่ายน้ำที่ถูกวิธีไปใช้ในการออกกำลังกาย สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ ประโยชน์ของการที่มีสมรรถภาพที่ดี วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สามารถสำรวจตนเองว่ามีสมรรถภาพที่ดีหรือไม่

โดยกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นข้อมูล และการลงมือปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำในท่าผีเสื้ออย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อมีความรักในการออกกำลังกาย มีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

- 1.อธิบายลักษณะการใช้ขาในการการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
- 2.อธิบายลักษณะการใช้แขนในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
- 3.อธิบายลักษณะการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
4. สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

รวม 4 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา วายน้ำ รหัสวิชา พ23201 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เป็นรายวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง และถูกวิธี สามารถวิเคราะห์การใช้แขน การใช้เท้า การหายใจ การลอยตัว ในการว่ายน้ำท่ากบได้อย่างถูกวิธี สามารถนำการว่ายน้ำที่ถูกต้องไปใช้ในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายท่ากบ สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ ประโยชน์ของการที่มีสมรรถภาพที่ดี วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สามารถสำรวจตนเองว่ามีสมรรถภาพที่ดีหรือไม่

โดยกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นข้อมูล และการลงมือปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำในท่ากบ อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการว่ายน้ำท่ากบมีความรักในการออกกำลังกาย

จิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

- 1.อธิบายลักษณะการใช้ขาในการการว่ายน้ำท่ากบ
- 2.อธิบายลักษณะการใช้แขนในการว่ายน้ำท่ากบ
- 3.อธิบายลักษณะการว่ายน้ำท่ากบ
4. สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

รวม 4 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา วายน้ำ รหัสวิชา พ23201 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เป็นรายวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง และถูกวิธี สามารถวิเคราะห์การใช้
 แขน การใช้เท้า การหายใจ การลอยตัว ในการว่ายน้ำในท่าต่างๆได้อย่างถูกวิธี ความปลอดภัยในการว่าย
 น้ำ และการช่วยชีวิตทางน้ำ ตะโกน โยน ยื่น

โดยกระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นข้อมูล และการลงมือปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำในท่า
 ต่างๆอย่างถูกต้อง

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการว่ายน้ำท่าต่างๆมีความรักในการออกกำลังกายมีจิตสาธารณะ
ผลการเรียนรู้

- 1.สามารถนำทักษะการว่ายน้ำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้
- 2.มีความสามารถช่วยชีวิต ตนเอง และบุคคลอื่นได้

รวม 2 ผลการเรียนรู้