

คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนทุ่งเสลี่ยมชนูปถัมภ์ อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รายวิชาพื้นฐาน

ชั้น	รายวิชา	โครงสร้าง รายวิชา	หน่วย การเรียนรู้	คาบ/ สัปดาห์	จำนวน ห้องเรียน	จำนวน คาบรวม
ม.1	พ21101 สุขศึกษา 1	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.1	พ21107 พลศึกษา 1	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.1	พ21103 สุขศึกษา 2	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.1	พ21107 พลศึกษา 2	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.2	พ22101 สุขศึกษา 3	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.2	พ22107 พลศึกษา 3	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.2	พ22103 สุขศึกษา 4	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.2	พ22108 พลศึกษา 4	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.3	พ23101 สุขศึกษา 5	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.3	พ23107 พลศึกษา 5	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.3	พ23103 สุขศึกษา 6	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
ม.3	พ23108 พลศึกษา 6	พื้นฐาน	0.5	1	8	8
รวมจำนวนคาบเรียนทั้งหมด						96

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21101

รายวิชา สุขศึกษา 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ องค์ประกอบของระบบประสาท ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ องค์ประกอบของระบบไร้ท่อ ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ปัจจัยของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น การประเมินภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ การใช้ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ไม่เรียนรู้อย่างมั่นใจในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 1.1 ม.1/1 , พ 1.1 ม.1/2 , พ 1.1 ม.1/3

พ 2.1 ม.1/1

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 1.1 ม.1/4

พ 2.1 ม.1/2

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21101

รายวิชา สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อ	พ 1.1 (ม.1/1) อธิบาย ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น	● ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มี ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	6	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด - การนำเสนอ
		พ 1.1 (ม. 1/2) อธิบายวิธีดูแล รักษาระบบประสาท และระบบ ต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ ทำงานตามปกติ			
2	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 (ม. 1/3) วิเคราะห์ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกาย ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	● การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัด
		พ 1.1 (ม. 1/4) แสวงหาแนวทาง ในการพัฒนาตนเองให้ เจริญเติบโตสมวัย	● แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย			
3	วัยรุ่นกับการ เปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ	พ 2.1 (ม. 1/1) อธิบายวิธีการ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายจิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศอย่าง เหมาะสม	● การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ	9	40	- ใบงาน - แบบฝึกหัด - บทบาทสมมติ

		พ 2.1 (ม. 1/2) แสดงทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเอง จาก การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	- การเบี่ยงเบนทางเพศ • ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ			
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21107

รายวิชา พลศึกษา 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และคุณค่า กีฬา และ มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา และ มีทักษะในการม้วน การวิ่ง การกลิ้ง การกระโดด การพุ่ง การเตะลูกพลิกแพลงแบบต่างๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนขณะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เห็นคุณค่าการปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกาการแข่งขัน ความปลอดภัยและกลวิธีในการเล่นและการแข่งขันกีฬา การมีจิตวิญญาณในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีสร้างเสริมสุขภาพ/สมรรถภาพทางกาย มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีน้ำใจรักกีฬابนฐานแนวคิด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาดตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือก และตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.1/1 ,

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

พ 4.1 ม.1/4

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.1/2 , พ 3.1 ม.1/3

พ 3.2 ม.1/5

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21107

รายวิชา พลศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติกีฬา	พ 3.1 ม.1/1 เพิ่มพูน ความสามารถของตน ตาม หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะ กลไกและทักษะ พื้นฐานที่นำไปสู่ การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	● หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะ การเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
		พ 3.2 ม.1/1 อธิบายความสำคัญ ของการออกกำลังกาย และเล่น กีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	● ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็น วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี			
2	กฎ กติกาการเล่น	พ 3.2 ม.1/5 รวมมือในการเล่น กีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่าง สนุกสนาน	● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬา ที่เลือกเล่น	● กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น			
3	รูปแบบ วิธีการรุก และ การป้องกันใน การเล่น	พ 3.2 ม.1/4 วางแผนการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬาที่ เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่าง เป็นระบบ	● รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ

4	การเล่น การแข่งขัน และการทำงานเป็น ทีม	พ 3.1 ม.1/3 ร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ ที่ได้ไป เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	● การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้ เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	6	30	- การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและ เลือกเข้าร่วมเล่นกีฬา ตามความ ถนัด ความสนใจ อย่างเต็ม ความสามารถ พร้อมทั้งมีการ ประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น พ 3.2 ม.1/5 รวมมือในการเล่น กีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่าง สนุกสนาน พ 3.2 ม.1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความ แตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬา ของตนเองกับผู้อื่น	● การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่าง ๆ เต้นแอโร บิก โยคะ รำมวยจีน ● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและ ทีม ● การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น ● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม ● การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่าง บุคคลในการเล่นกีฬา			
5	การเป็นผู้ตัดสิน	พ 3.2 ม.1/5 รวมมือในการเล่น กีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่าง สนุกสนาน	● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21103

รายวิชา สุขศึกษา 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ ประเภทของอาหารและสารอาหาร การเลือกรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ประเภทของสมรรถภาพทางกาย ความรู้เบื้องต้นของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาล การปฐมพยาบาลในกรณีต่าง ๆ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ประเภทของสารเสพติด สาเหตุของการติดสารเสพติด ลักษณะทั่วไปของผู้ที่ติดสารเสพติด อาการของผู้ที่ติดสารเสพติดแต่ละชนิด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ทักษะการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด แนวทางป้องกันการติดสารเสพติด

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจรณ์ญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 4.1 ม.1/1 , พ 4.1 ม.1/2 , พ 4.1 ม.1/5

พ 5.1 ม.1/2 , พ 5.1 ม.1/3

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 4.1 ม.1/3 ,

พ 5.1 ม.1/1 , พ 5.1 ม.1/4

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21103

รายวิชา สุขศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
4	อาหารและโภชนาการสำหรับวัยรุ่น	พ 4.1 (ม. 1/1) เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	6	20	- ใบงาน
		พ 4.1 (ม. 1/2) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน			
		พ 4.1 (ม. 1/3) ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน			
5	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 (ม. 1/5) สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	3	10	- การปฏิบัติ
6	การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	พ 5.1 (ม. 1/1) แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - ไฟไหม้ - น้ำร้อนลวก ฯลฯ - บาดแผล - กระดูกหัก	5	20	- การปฏิบัติ
7	พิษภัยของสารเสพติด	พ 5.1 (ม. 1/2) อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดยาเสพติดและการป้องกันการติดยาเสพติด	- ลักษณะของผู้ติดยาเสพติด - อาการของผู้ติดยาเสพติด - การป้องกันการติดยาเสพติด	4	20	- แบบฝึกหัด - ท้ายบท - ใบงาน

		พ 5.1 (ม. 1/3) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	● ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ			
		พ 5.1 (ม. 1/4) แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	● ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ			
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21108

รายวิชา พลศึกษา 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และคุณค่า กีฬา และ มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา และ มีทักษะในการม้วน การวิ่ง การกลิ้ง การกระโดด การพุ่ง การเตะลูกพลิกแพลงแบบต่างๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนขณะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เห็นคุณค่าการปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกาการแข่งขัน ความปลอดภัยและกลวิธีในการเล่นและการแข่งขันกีฬา การมีจิตวิญญาณในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีสร้างเสริมสุขภาพ/สมรรถภาพทางกาย มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีน้ำใจรักกีฬابนฐานแนวคิด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาดตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือก และตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.1/1 ,

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

พ 4.1 ม.1/4

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.1/2 , พ 3.1 ม.1/3

พ 3.2 ม.1/5

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21108

รายวิชา พลศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติกีฬา	พ 3.1 ม.1/1 เพิ่มพูน ความสามารถของตน ตาม หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะ กลไกและทักษะ พื้นฐานที่นำไปสู่ การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
		พ 3.2 ม.1/1 อธิบายความสำคัญ ของการออกกำลังกาย และเล่น กีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี			
2	กฎ กติกาการเล่น	พ 3.2 ม.1/5 รวมมือในการเล่น กีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่าง สนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬา ที่เลือกเล่น	กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น			
3	รูปแบบ วิธีการรุก และ การป้องกันใน การเล่น	พ 3.2 ม.1/4 วางแผนการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬาที่ เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่าง เป็นระบบ	รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ

4	การเล่น การแข่งขัน และการทำงานเป็น ทีม	พ 3.1 ม.1/3 ร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ ที่ได้ไป เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	● การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้ เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	6	30	- การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและ เลือกเข้าร่วมเล่นกีฬา ตามความ ถนัด ความสนใจ อย่างเต็ม ความสามารถ พร้อมทั้งมีการ ประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	● การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่าง ๆ เต้นแอโร บิก โยคะ รำมวยจีน ● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและ ทีม ● การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น			
		พ 3.2 ม.1/5 รวมมือในการเล่น กีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่าง สนุกสนาน	● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม			
		พ 3.2 ม.1/6 วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความ แตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬา ของตนเองกับผู้อื่น	● การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่าง บุคคลในการเล่นกีฬา			
5	การเป็นผู้ตัดสิน	พ 3.2 ม.1/5 รวมมือในการเล่น กีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่าง สนุกสนาน	● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22101

รายวิชา สุขศึกษา 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการในวัยรุ่น การเสริมสร้างพัฒนาการวัยรุ่น วัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การสร้างความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวที่เหมาะสม ลักษณะพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ การดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น โครงสร้างการจัดบริการสุขภาพ การบริการสุขภาพในรูปแบบอื่น สาธารณสุขมูลฐาน

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจรณ์ญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 1.1 ม.2/1

พ 2.1 ม.2/1 , พ 2.1 ม.2/2 , พ 2.1 ม.2/4

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 1.1 ม.2/2

พ 2.1 ม.2/3 , พ 4.1 ม.2/1

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22101

รายวิชา สุขศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	พัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 (ม. 2/1) อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	4	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัด ท้ายบท
		พ 1.1 (ม. 2/2) ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู			
2	เพศศึกษา	พ 2.1 (ม. 2/1) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ	5	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด ท้ายบท
		พ 2.1 (ม. 2/2) วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน			
		พ 2.1 (ม. 2/3) อธิบายวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์			

3	ความเสมอภาคทางเพศ	พ 2.1 (ม. 2/4) อธิบาย ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	● ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ● การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ● ปัญหาทางเพศ ● แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	5	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด ท้ายบท
4	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	พ 4.1 (ม. 2/1) เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	● การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	4	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด ท้ายบท
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22107

รายวิชา พลศึกษา 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และคุณค่า กีฬา และ มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา และ มีทักษะในการม้วน การวิ่ง การกลิ้ง การกระโดด การพุ่ง การเตะลูกพลิกแพลงแบบต่างๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนขณะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เห็นคุณค่าการปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกาการแข่งขัน ความปลอดภัยและกลวิธีในการเล่นและการแข่งขันกีฬา การมีจิตวิญญาณในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีสร้างเสริมสุขภาพ/สมรรถภาพทางกาย มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีน้ำใจรักกีฬابนฐานแนวคิด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาดตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือก และตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.2/1 , พ 3.1 ม.2/3

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

พ 4.1 ม.2/7

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.2/2 , พ 3.1 ม.2/4

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21107
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายวิชา พลศึกษา 3
ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติกีฬา	พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
		พ 3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ จนเป็นวิถีชีวิต	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ			
2	กฎ กติกาการเล่น	พ 3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎกติกาและข้อตกลง	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	- การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ			

			● การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา			
3	รูปแบบ วิธีการรุกและ การป้องกันในการเล่น	พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	● รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ● ประโยชน์ของการเล่นและการทำงาน เป็นทีม ● หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
4	การเล่น การแข่งขันและการทำงานเป็นทีม	พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน	● ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	6	30	- การปฏิบัติ
		พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและ กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ 1 ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วูตวู้ เทควันโด			
		พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาดตนเอง	● การการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ● การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา			
		พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	● เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ● การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย			
5	การเป็นผู้ตัดสิน	พ 3.1 ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และ	● การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ

		หลักการที่ได้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน อย่างเป็นระบบ				
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22103

รายวิชา สุขศึกษา 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ ความหมายของเทคโนโลยี วิทยาการทางการแพทย์ ความหมายของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต การเจ็บป่วยทางจิต สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิต ยาเสพติด ประเภทของยาเสพติด การช่วยเหลือบำบัดผู้ติดยาเสพติด ปัจจัยในการช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด แหล่งให้บริการความช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด วิธีการแจ้งข่าวสารเกี่ยวกับยาเสพติด สถานที่รับแจ้งข่าวสารเกี่ยวกับยาเสพติด การฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมและสถานการณ์เสี่ยง และอันตรายใกล้ตัว

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ไม่เร่ร่อน มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 4.1 ม.2/2 , พ 4.1 ม.2/3 , พ 4.1 ม.2/4 , พ 4.1 ม.2/5

พ 5.1 ม.2/1 , พ 5.1 ม.2/2

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 4.1 ม.2/6 , พ 5.1 ม.2/3

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22103

รายวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
5	เทคโนโลยีและความก้าวหน้าทาง การแพทย์ ที่มีผลต่อสุขภาพ	พ 4.1 (ม 2/2) วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	● ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	4	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัด ท้ายบท
		พ 4.1 (ม. 2/3) วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	● ปัจจัยความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ			
6	สุขภาพกายและสุขภาพจิต	พ 4.1 (ม. 2/4) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	● ปัจจัยความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	5	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด ท้ายบท
		พ 4.1 (ม 2/5) อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	● ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต			
		พ 4.1 (ม. 2/6) อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	● ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต			
7	การบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	พ 5.1 (ม. 2/1) ระบุวิธีการปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	● วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	4	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด ท้ายบท

8	ทักษะชีวิตพิชิตภัย	พ 5.1 (ม. 2/2) เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	● การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน - ฯลฯ	5	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท - บทบาทสมมติ
		พ 5.1 (ม. 2/3) ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	● ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย			
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22108

รายวิชา พลศึกษา 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และคุณค่า กีฬา และ มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา และ มีทักษะในการม้วน การวิ่ง การกลิ้ง การกระโดด การพุ่ง การเตะลูกพลิกแพลงแบบต่างๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนขณะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เห็นคุณค่าการปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกาการแข่งขัน ความปลอดภัยและกลวิธีในการเล่นและการแข่งขันกีฬา การมีจิตวิญญาณในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีสร้างเสริมสุขภาพ/สมรรถภาพทางกาย มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีน้ำใจรักกีฬابนฐานแนวคิด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาดตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือก และตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.2/1 , พ 3.1 ม.2/3

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

พ 4.1 ม.2/7

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.2/2 , พ 3.1 ม.2/4

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21108
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายวิชา พลศึกษา 4
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติกีฬา	พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	● การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
		พ 3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ จนเป็นวิถีชีวิต	● สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต ● การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ			
2	กฎ กติกาการเล่น	พ 3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	● วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎกติกาและข้อตกลง	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	● การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ			

			● การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา			
3	รูปแบบ วิธีการรุกและ การป้องกันในการเล่น	พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	● รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ● ประโยชน์ของการเล่นและการทำงาน เป็นทีม ● หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
4	การเล่น การแข่งขันและการทำงานเป็นทีม	พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และ กิจกรร มใน ชีวิตประจำวัน	● ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	6	30	- การปฏิบัติ
		พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและ กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ 1 ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วูตวู้ เทควันโด			
		พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาดตนเอง	● การการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ● การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา			
		พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	● เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ● การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย			
5	การเป็นผู้ตัดสิน	พ 3.1 ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และ	● การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ

		หลักการที่ได้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน อย่างเป็นระบบ				
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ23101

รายวิชา สุขศึกษา 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ และเปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ สาเหตุและแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ แนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ไม่เร่ร่อน มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือก และตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณ์ญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 1.1 ม.3/1 , พ 1.1 ม.3/2

พ 2.1 ม.3/1

พ 4.1 ม. 3/1, พ 4.1 ม. 3/3 , พ 4.1 ม. 3/4

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 1.1 ม.3/3

พ 2.1 ม.3/2 , พ 2.1 ม.3/3

พ 4.1 ม.3/2

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ23101

รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	การเปลี่ยนแปลง ของแต่ละวัย	พ 1.1 (ม. 3/1) เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ	4	10	- ใบงาน
2	ความคาดหวัง ของสังคมต่อวัยรุ่น	พ 1.1 (ม. 3/2) วิเคราะห์อิทธิพล และความคาดหวังของสังคมต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	1	5	- แบบฝึกหัด ท้ายบท
3	อิทธิพลที่มีผลต่อ การเจริญเติบโต	พ 1.1 (ม. 3/3) วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น	- สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยู - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต	1	5	- แบบฝึกหัด ท้ายบท
4	อนามัยวัยเจริญพันธุ์	พ 2.1 (ม. 3/1) อธิบายอนามัย แม่ และเด็ก การวางแผน ครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่ เหมาะสม	- องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัด ท้ายบท - पोสเตอร์
		พ 2.1 (ม. 3/2) วิเคราะห์ปัจจัย ที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์			

5	ครอบครัวเป็นสุข	พ 2.1 (ม. 3/3) วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	3	10	- แบบฝึกหัดท้ายบท
6	ทักษะการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	พ 4.1 (ม. 3/1) แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	6	30	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท - पोสเตอร์
		พ 4.1 (ม. 3/2) เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	- โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย - โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้วัดนก - โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง			
		พ 4.1 (ม. 3/3) รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน			
		พ 4.1 (ม. 3/4) วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย			
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22107

รายวิชา พลศึกษา 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และคุณค่า กีฬา และ มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา และ มีทักษะในการม้วน การวิ่ง การกลิ้ง การกระโดด การพุ่ง การเตะลูกพลิกแพลงแบบต่างๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนขณะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เห็นคุณค่าการปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกาการแข่งขัน ความปลอดภัยและกลวิธีในการเล่นและการแข่งขันกีฬา การมีจิตวิญญาณในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีสร้างเสริมสุขภาพ/สมรรถภาพทางกาย มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีน้ำใจรักกีฬابนฐานแนวคิด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาดตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือก และตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.3/2

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

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.3/1 , พ 3.1 ม.3/3

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21107

รายวิชา พลศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติกีฬา	พ 3.1 ม.3/2 นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการ เล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริม สุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	3	10	- รายงาน - ใบงาน
2	กฎ กติกาการเล่น	พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	- กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
3	รูปแบบ วิธีการรุก และการป้องกันในการเล่น	พ 3.2 ม.3/4 จำแนกกลวิธีการ รุก การป้องกัน และใช้ในการ เล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจ เลือกวิธีที่ เหมาะสมกับทีมไป ใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่น กีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.3/5 เสนอผลการพัฒนา สุขภาพของตนเอง ที่เกิดจากการ ออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่น กีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น			

4	การเล่น การแข่งขัน และการทำงานเป็น ทีม	พ 3.1 ม.3/1 เล่นกีฬาไทยและ กีฬาสากล อย่างละ 1 ชนิด โดย ใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเอง และทีม	● เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบ สองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล	6	10	- การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา	● มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา			
		พ 3.2 ม.3/2 ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ และนำ แนวคิดหลักการจากการเล่น ไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วย ความภาคภูมิใจ	● การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และ ประเภททีม ● การนำเสนอประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต			
5	การเป็นผู้ตัดสิน	พ 3.1 ม.3/3 ร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ ให้กับผู้อื่น	● การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ23103

รายวิชา สุขศึกษา 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอการทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ และวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณ์ญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 5.1 ม.3/1, พ 5.1 ม.3/3 , พ 5.1 ม.3/4

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 4.1 ม.3/5

พ 5.1 ม.3/2 , พ 5.1 ม.3/5

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ23103

รายวิชา สุขศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
7	สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ม3/5 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	3	10	- การปฏิบัติ
8	การดูแลสุขภาพ	พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	3	10	- ใบงาน
9	ความรุนแรงกับการแก้ปัญหา	พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	3	10	- ใบงาน
		พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)			
10	อุบัติเหตุและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	4	20	- ใบงาน - पोสเตอร์

11	ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	5	20	- การปฏิบัติ
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22108

รายวิชา พลศึกษา 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และคุณค่า กีฬา และ มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา และ มีทักษะในการม้วน การวิ่ง การกลิ้ง การกระโดด การพุ่ง การเตะลูกพลิกแพลงแบบต่างๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนขณะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เห็นคุณค่าการปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกาการแข่งขัน ความปลอดภัยและกลวิธีในการเล่นและการแข่งขันกีฬา การมีจิตวิญญาณในการเข้าร่วม การแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีสร้างเสริมสุขภาพ/สมรรถภาพทางกาย มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีน้ำใจรักกีฬابนฐานแนวคิด ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาดตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือก และตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.3/2

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

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.3/1 , พ 3.1 ม.3/3

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21108

รายวิชา พลศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติกีฬา	พ 3.1 ม.3/2 นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการ เล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริม สุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรม ทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้าง เสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	3	10	- รายงาน - ใบงาน
2	กฎ กติกาการเล่น	พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง ในการเล่น ตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำ แนวคิดที่ได้ ไปพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของตนในสังคม	- กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตน ในสังคม	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
3	รูปแบบ วิธีการรุก และ การป้องกันใน การเล่น	พ 3.2 ม.3/4 จำแนกกลวิธีการ รุก การป้องกัน และใช้ในการ เล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจ เลือกวิธีที่ เหมาะสมกับทีมไป ใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่น กีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.3/5 เสนอผลการพัฒนา สุขภาพของตนเอง ที่เกิดจากการ ออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นประจำ	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่น กีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น			

4	การเล่น การแข่งขัน และการทำงานเป็น ทีม	พ 3.1 ม.3/1 เล่นกีฬาไทยและ กีฬาสากล อย่างละ 1 ชนิด โดย ใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเอง และทีม	● เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบ สองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล	6	30	- การปฏิบัติ
		พ 3.2 ม.3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา	● มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา			
		พ 3.2 ม.3/2 ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ และนำ แนวคิดหลักการจากการเล่น ไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วย ความภาคภูมิใจ	● การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และ ประเภททีม ● การนำเสนอประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต			
5	การเป็นผู้ตัดสิน	พ 3.1 ม.3/3 ร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ ให้กับผู้อื่น	● การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น	3	10	- ใบงาน - การปฏิบัติ
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

รายวิชาเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนทุ่งเสลี่ยมชนูปถัมภ์ อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายวิชาพื้นฐาน

สาระการเรียนรู้สุขศึกษา

พ 31101 สุขศึกษา 1	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 31102 สุขศึกษา 2	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 32101 สุขศึกษา 3	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 32102 สุขศึกษา 4	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 33101 สุขศึกษา 5	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 33102 สุขศึกษา 6	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

สาระการเรียนรู้พลศึกษา

พ 31201 ฟุตซอล	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 31202 กีฬา	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 31205 พลศึกษา 1	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 31206 พลศึกษา 2	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 32201 แอโรบิก	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 32202 เซปักตะกร้อ	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 32205 พลศึกษา 3	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 32206 พลศึกษา 4	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 33201 กีฬาไทย	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 33202 เปตอง	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 33205 พลศึกษา 5	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 33206 พลศึกษา 6	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

รายวิชาเพิ่มเติม

สาระการเรียนรู้พลศึกษา/เพิ่มเติม แผนการเรียนรู้ที่ 2 – 6 ให้เรียนเพิ่มเติมอีกภาคเรียนละ 1 รายวิชา

พ 30201 แอโรบิก	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30202 ตะกร้อลอดห่วง	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30203 กรีฑา	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30204 ฟุตซอล	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30206 แบดมินตัน	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30207 เทเบิลเทนนิส	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30208 แอนด์บอล	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30209 เกมมันนันทนาการ	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30210 วายน้ำ	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30211 วอลเลย์บอล	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31101

รายวิชา สุขศึกษา 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้

ศึกษาและอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ ระบบต่อมไร้ท่อ

ศึกษาและเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว ซึ่งได้แก่ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการต่อรอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

ศึกษาและวิเคราะห์ความหมายความสำคัญของค่านิยมทางเพศ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมทางเพศ ความแตกต่างของค่านิยมเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ รวมถึงค่านิยมเรื่องเพศที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ไม่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณ์ญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 2.1 ม. 4-6/2

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 1.1 ม.4-6/1 , พ 2.1 ม. 4-6/3

รวมทั้งหมด 3 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31101

รายวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย	พ 1.1 (ม.4-6/1) อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)	10	30	- รายงาน ppt - การนำเสนอ - แบบฝึกหัด
2	ค่านิยมเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย	พ 2.1 (ม.4-6/2) วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	4	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด
3	การใช้ทักษะเพื่อป้องกันลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	พ 2.1 (ม. 4-6/3) เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ	4	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31102

รายวิชา สุขศึกษา 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

ศึกษาและวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด ตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ไม่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกลงและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษาสามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 4.1 ม. 4-6/1 , พ 5.1 ม. 4-6/1 , พ 5.1 ม. 4-6/2

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 4.1 ม. 4-6/6

รวมทั้งหมด 4 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31102
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายวิชา สุขศึกษา 2
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
4	การสร้างเสริม สุขภาพและ ป้องกันโรคในชุมชน	พ 4.1 (ม. 4-6/1) วิเคราะห์ บทบาทและความรับผิดชอบของ บุคคลที่มีต่อการสร้างเสริม สุขภาพและการป้องกันโรคใน ชุมชน พ 4.1 (ม. 4-6/6) มีส่วนร่วมใน การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ ของบุคคลในชุมชน	- บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคล ที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	6	20	- แบบฝึกหัดยบท - ใบงาน
5	สารเสพติด	พ 5.1 (ม. 4-6/1) มีส่วนร่วมใน การป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ ยา การใช้สารเสพติดและความ รุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม พ 5.1 (ม. 4-6/2) วิเคราะห์ ผลกระทบที่เกิดจากการ ครอบครอง การใช้และการ จำหน่ายสารเสพติด	- การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง - การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด	6	30	- แบบฝึกหัดยบท - ใบงาน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
6	ความเสี่ยงจากการใช้ยา	พ 5.1 (ม. 4-6/1) มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง	6	20	- แบบฝึกหัดยาบท - ใบงาน
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31205

รายวิชา พลศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาสากล กีฬาไทย ประวัติความเป็นมาของกีฬากีฬาสากล กีฬาไทย ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น พื้นฐานการเล่น เป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ นักเรียน มีทักษะในการปฏิบัติกีฬาสากล กีฬาไทย ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย การทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาสากล กีฬาไทย

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ ด้านทักษะกีฬาสากล กีฬาไทย ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.4-6/1,ม.4-6/2

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.4-6/3 , ม.4-6/4 , ม.4-6/5

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31205

รายวิชา พลศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติและประโยชน์ กีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/1)วิเคราะห์ความคิดรวบยอด เกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	● ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ● การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
2	กฎ กติกาการเล่นกีฬา สากล กีฬาไทยรูปแบบ	พ 3.1 (ม.4-6/2) ใช้ความสามารถของตน เพื่อ เพิ่ม ศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	6	30	- ใบงาน
3	วิธีการรุกและ การ ป้องกันในการเล่นกีฬา สากล กีฬาไทยการเล่น การแข่งขัน และการ ทำงานเป็นทีมกีฬา สากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/3) เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด พ 3.1 (ม.4-6/5) เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ นอกโรงเรียน และนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุง และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	● กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว ● การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์	6	30	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การเป็นผู้ตัดสินกีฬา สากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/2) ใช้ความสามารถของตน เพื่อ เพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิด ต่อผู้อื่นและสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	3	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31206

รายวิชา พลศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ ประวัติความเป็นมาของกีฬา กีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น เกมส์ เพลง กิจกรรมเข้าจังหวะ พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น เกมส์ เพลง กิจกรรมเข้าจังหวะ พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ รวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาสากล กีฬาไทยและกิจกรรมนันทนาการ

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ ด้านทักษะกีฬาสากล กีฬาไทย ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.2 ม.4-6/1,ม.4-6/2,ม.4-6/3

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.4-6/3,ม.4-6/4

พ 3.2 ม.4-6/4

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31206

รายวิชา พลศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติและ ประโยชน์กีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.2 (ม.4-6/1) ออกกำลังกายและเล่น กีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	- การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซึ่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน - การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม - การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
2	กฎ กติกาการเล่น กีฬาสากล กีฬาไทย รูปแบบ	พ 3.2 (ม.4-6/2) อธิบายและปฏิบัติ เกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ใน ระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา - กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา - การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน	6	30	- ใบงาน
ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม

3	วิธีการรุกและ การป้องกันในการเล่น กีฬาสากล กีฬาไทย การเล่น การแข่งขัน และการทำงานเป็น ทีมกีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.2 (ม.4-6/3) แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน กีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็น บุคลิกภาพที่ดี พ 3.2 (ม.4-6/4) ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่า และความงามของการกีฬา	● การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา ● บุคลิกภาพที่ดี ● ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา ● คุณค่าและความงามของการกีฬา	6	30	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การเป็นผู้ตัดสิน กีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/2) ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิด ต่อผู้อื่นและสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม	3	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32101

รายวิชา สุขศึกษา 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ ศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับการเสริมสร้างและการดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบการย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และระบบขับถ่าย คุณค่าของการวางแผนสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ความขัดแย้งและความรุนแรงในวัยรุ่น แนวทางแก้ไขปัญหาวัยรุ่น สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งของวัยรุ่น

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณ์ญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 1.1 ม. 4-6/1 , พ 2.1 ม. 4-6/4

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 1.1 ม. 4-6/3

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32101

รายวิชา สุขศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	การทำงานของ อวัยวะในร่างกาย	พ 1.1 (ม 4-6/1) อธิบาย กระบวนการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงาน ของ ระบบอวัยวะต่าง ๆ	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)	8	30	- รายงาน ppt - การนำเสนอ - แบบฝึกหัด
2	การวางแผนดูแล สุขภาพบุคคลใน ครอบครัว	พ 1.1 (ม. 4-6/2) วางแผนดูแล สุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองและ บุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลใน ครอบครัว	5	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด
3	ความขัดแย้ง	พ 2.1 (ม. 4-6/4) วิเคราะห์ สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่ อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือ เยาวชนในชุมชน และเสนอแนว ทางแก้ไขปัญหา	- ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนใน ชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือ เยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้ง ของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน	5	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัด
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32102

รายวิชา สุขศึกษา 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ อธิธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค และสาเหตุของการเจ็บปวดและการตายของคนไทยสามารถวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค เลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนাসรรณภาพทางกายและสรรณภาพทางกลไก วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนได้ และมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือก และตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณ์ญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 4.1 ม. 2/2 , พ 4.1 ม. 2/4 , พ 4.1 ม. 2/7

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 4.1 ม. 2/3 , พ 4.1 ม. 2/5

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32102

รายวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
4	อิทธิพลของสื่อ โฆษณาและ สิทธิของผู้บริโภค	พ 4.1 (ม 4-6/2) วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับ สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค พ 4.1 (ม. 4-6/3) ปฏิบัติตนตาม สิทธิของผู้บริโภค	อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการ คุ้มครองผู้บริโภค	6		- แบบฝึกหัดรายบท - ใบงาน
5	การป้องกันการ เจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	พ 4.1 (ม. 4-6/4) วิเคราะห์ สาเหตุและเสนอแนวทางการ ป้องกันการเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจาก การประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย	5		- แบบฝึกหัดรายบท - ใบงาน
6	การสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	พ 5.1 (ม. 4-6/4) วางแผน กำหนด แนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริม ความปลอดภัยในชุมชน พ 5.1 (ม. 4-6/5) มีส่วนร่วมใน การสร้างเสริมความปลอดภัยใน ชุมชน	การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริม ความปลอดภัยในชุมชน กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	7		- แบบฝึกหัดรายบท - ใบงาน
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32205
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา พลศึกษา 3
ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาสากล กีฬาไทย ประวัติความเป็นมาของกีฬากีฬาสากล กีฬาไทย ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกา การแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติ กีฬาสากล กีฬาไทย ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น พื้นฐาน การเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย การทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้งประวัติความเป็นมาของ กีฬาสากล กีฬาไทย

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ ด้านทักษะกีฬาสากล กีฬาไทย ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.4-6/3 , ม.4-6/4 , ม.4-6/5

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32205

รายวิชา พลศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติและประโยชน์ กีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/1) วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	● ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ● การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
2	กฎ กติกาการเล่น กีฬาสากล กีฬาไทย รูปแบบ	พ 3.1 (ม.4-6/2) ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	6	30	- ใบงาน
3	วิธีการรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬาสากล กีฬาไทยการเล่น การแข่งขัน และการทำงานเป็นทีมกีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/3) เล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย 1 ชนิด พ 3.1 (ม.4-6/5) เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	● กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว ● การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์	6	30	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การเป็นผู้ตัดสินกีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/2) ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	3	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32206
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา พลศึกษา 4
ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ ประวัติความเป็นมาของกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น เกมส์ เพลง กิจกรรมเข้าจังหวะ พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น เกมส์ เพลง กิจกรรมเข้าจังหวะ พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ รวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาสากล กีฬาไทยและกิจกรรมนันทนาการ

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ ด้านทักษะกีฬาสากล กีฬาไทย ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.2 ม.4-6/1 , ม.4-6/2 , ม.4-6/3

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.4-6/3 , ม.4-6/4

พ 3.2 ม.4-6/4

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32206

รายวิชา พลศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติและ ประโยชน์กีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.2 (ม.4-6/1) ออกกำลังกายและเล่น กีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	- การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซึ่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน - การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม - การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
2	กฎ กติกาการเล่น กีฬาสากล กีฬาไทย รูปแบบ	พ 3.2 (ม.4-6/2) อธิบายและปฏิบัติ เกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ใน ระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา - กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา - การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	6	30	- ใบงาน
ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม

3	วิธีการรุกและ การป้องกันในการเล่น กีฬาสากล กีฬาไทย การเล่น การแข่งขัน และการทำงานเป็น ทีมกีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.2 (ม.4-6/3) แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน กีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็น บุคลิกภาพที่ดี พ 3.2 (ม.4-6/4) ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่า และความงามของการกีฬา	● การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา ● บุคลิกภาพที่ดี ● ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา ● คุณค่าและความงามของการกีฬา	6	30	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การเป็นผู้ตัดสิน กีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/2) ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิด ต่อผู้อื่นและสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม	3	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33101

รายวิชา สุขศึกษา 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ ศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับการทำงานและการเสริมสร้างระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย หลักการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำรงชีวิต อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ สาเหตุและแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 1.1 ม. 4-6/1 , พ 2.1 ม. 4-6/1 , พ 4.1 ม. 4-6/2 , พ 4.1 ม. 4-6/4

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 2.1 ม. 4-6/3, พ 4.1 ม. 4-6/5

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33101

รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ	พ 1.1 (ม. 4-6/1) อธิบาย กระบวนการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงานของ ระบบอวัยวะต่าง ๆ	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)	5	20	- รายงาน ppt - การนำเสนอ - แบบฝึกหัดท้ายบท
2	พฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต	พ 2.1 (ม. 4-6/1) วิเคราะห์ อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อ พฤติกรรมทางเพศและการ ดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
3	การสร้างความเข้าใจ เรื่องเพศและ ครอบครัว	พ 2.1 (ม. 4-6/3) เลือกใช้ทักษะ ที่เหมาะสมในการป้องกัน ลด ความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่อง เพศและครอบครัว	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม

4	สื่อโฆษณากับการเลือกบริโภค	พ 4.1 (ม. 4-6/2) วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	● อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ ● แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
5	รู้ทันโรคจากการประกอบอาชีพ	พ 4.1 (ม. 4-6/4) วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	● สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม ● แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย	2	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
6	การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	พ 4.1 (ม. 4-6/5) วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	● การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว	2	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				40	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33102

รายวิชา สุขศึกษา 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา พร้อมทั้งฝึกทักษะและกระบวนการในเนื้อหาของสาระ ดังนี้ ศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับหลักการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก หลักการวางแผนกำหนดแนวทางการป้องกันอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยของคนไทย วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และจำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกันเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รวมทั้งแสดงวิธีการฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยจัดประสบการณ์ใช้กระบวนการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ ปฏิบัติ การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อให้เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเอง เจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

การใช้สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยี และแหล่งข้อมูล และนำประสบการณ์ตลอดจนทักษะและกระบวนการที่ได้ ไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์รวมทั้งเห็นคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อสุขศึกษา สามารถทำงานอย่างเป็นระบบ มีความรอบคอบและมีวิจารณ์ญาณ

การวัดผลประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายตามสภาพความเป็นจริงให้สอดคล้องกับเนื้อหาและทักษะที่ต้องการวัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 4.1 ม.4-6/7 , พ 5.1 ม.4-6/2 , พ 5.1 ม. 4-6/3 , พ 5.1 ม. 4-6/4

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 5.1 ม. 4-6/6 , พ 5.1 ม. 4-6/7

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33102
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายวิชา สุขศึกษา 6
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
7	การสร้างเสริม สมรรถภาพ	พ 4.1 (ม. 4-6/7) วางแผนและ ปฏิบัติตามแผนการพัฒนา สมรรถภาพกายและสมรรถภาพ กลไก	● การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพ กลไก	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
8	รู้เท่าทันอันตรายของ สารเสพติด	พ 5.1 (ม. 4-6/2) วิเคราะห์ ผลกระทบที่เกิดจากการ ครอบครอง การใช้และการ จำหน่ายสารเสพติด	● การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) ● โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และ การจำหน่ายสารเสพติด	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
9	ปัจจัยที่มีผลต่อ สุขภาพ	พ 5.1 (ม. 4-6/3) วิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือ ความรุนแรงของคนไทยและ เสนอแนวทางป้องกัน	● ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทาง ป้องกัน	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
10	ชุมชนปลอดภัย ห่างไกลอุบัติเหตุ	วางแผน กำหนดแนวทางลด อุบัติเหตุ และสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	● การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริม ความปลอดภัยในชุมชน	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม

11	การป้องกันความรุนแรงในสังคมไทย	พ 5.1 (ม. 4-6/3) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือ ความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน พ 5.1 (ม. 4-6/6) ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	● ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน ● ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ	3	10	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
12	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 (ม. 4-6/7) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	● วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	3	20	- ใบงาน - แบบฝึกหัดท้ายบท
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				40	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33205
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายวิชา พลศึกษา 5
ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาสากล กีฬาไทย ประวัติความเป็นมาของกีฬากีฬาสากล กีฬาไทย ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ให้นักเรียน มีทักษะในการปฏิบัติกีฬาสากล กีฬาไทย ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย การทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาสากล กีฬาไทย

เพื่อให้ให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจด้านทักษะกีฬาสากล กีฬาไทย ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.1 ม.4-6/1,ม.4-6/2

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.4-6/3,ม.4-6/4,ม.4-6/5

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33205

รายวิชา พลศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ชิ้นงาน/ กิจกรรม
1	ประวัติและประโยชน์ กีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/1) วิเคราะห์ความคิดรวบยอด เกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	● ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ● การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
2	กฎ กติกาการเล่นกีฬา สากล กีฬาไทย รูปแบบ	พ 3.1 (ม.4-6/2) ใช้ความสามารถของตน เพื่อ เพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิด ต่อผู้อื่นและสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้อื่นและสังคม	6	30	- ใบงาน
3	วิธีการรุกและ การ ป้องกันในการเล่นกีฬา สากล กีฬาไทยการเล่น การแข่งขัน และการ ทำงานเป็นทีมกีฬา สากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/3) เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย 1 ชนิด พ 3.1 (ม.4-6/5) เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ นอกโรงเรียน และนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุง และพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนและสังคม	● กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง จั้ว ● การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เซียร์ ลีดเดอร์	6	30	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การเป็นผู้ตัดสินกีฬา สากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/2) ใช้ความสามารถของตน เพื่อ เพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิด ต่อผู้อื่นและสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้อื่นและสังคม	3	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33206
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายวิชา พลศึกษา 6
ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ ประวัติความเป็นมาของกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น เกมส่ เพลง กิจกรรมเข้าจังหวะ พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการกระโดด ทักษะการสกัดกั้น เกมส่ เพลง กิจกรรมเข้าจังหวะ พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันกีฬาสากล กีฬาไทย กิจกรรมนันทนาการ รวมทั้งประวัติความเป็นมา ของกีฬาสากล กีฬาไทยและกิจกรรมนันทนาการ

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ สนใจด้านทักษะกีฬาสากล กีฬาไทย ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 3.2 ม.4-6/1,ม.4-6/2,ม.4-6/3

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.4-6/3,ม.4-6/4

พ 3.2 ม.4-6/4

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33206

รายวิชา พลศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ประวัติและ ประโยชน์กีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.2 (ม.4-6/1) ออกกำลังกายและเล่น กีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	- การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน - การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม - การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3	10	- รายงาน - ใบงาน
2	กฎ กติกาการเล่น กีฬาสากล กีฬาไทย รูปแบบ	พ 3.2 (ม.4-6/2) อธิบายและปฏิบัติ เกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ใน ระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา - กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา - การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	6	30	- ใบงาน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	•สาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
3	วิธีการรุกและ การป้องกันในการเล่น กีฬาสากล กีฬาไทย การเล่น การแข่งขัน และการทำงานเป็น ทีมกีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.2 (ม.4-6/3) แสดงออกถึงการมี มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน กีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็น บุคลิกภาพที่ดี พ 3.2 (ม.4-6/4) ร่วมกิจกรรมทางกายและ เล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่า และความงามของการกีฬา	● การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา ● บุคลิกภาพที่ดี ● ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และ เล่นกีฬา คุณค่าและความงามของการกีฬา	6	30	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การเป็นผู้ตัดสิน กีฬาสากล กีฬาไทย	พ 3.1 (ม.4-6/2) ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิด ต่อผู้อื่นและสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม	3	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
สอบกลางภาค				-	10	
สอบปลายภาค				-	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 33201

รายวิชา ฟุตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ในเรื่องการ รับลูก การส่งลูก การหยุดลูก การโหม่งลูก การครอบครองบอล การเลี้ยงบอล ตำแหน่งและการเล่น ทีม การแข่งขัน ความปลอดภัยในการเล่น กฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สุนทรียภาพของการเล่นกีฬา การเป็นผู้เล่นและผู้ดู การแข่งขัน ความร่วมมือ การเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในการนำทักษะพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิเคราะห์ ศึกษา เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ในเรื่องการ รับลูก การส่งลูก การหยุดลูก การโหม่งลูก การครอบครองบอล การเลี้ยงบอลที่มีประสิทธิภาพ ตำแหน่งและการเล่นทีม หลักการรุก การป้องกันการ แข่งขัน ความปลอดภัยในการเล่น กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สุนทรียภาพของการเล่นกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน ความร่วมมือ การเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการนำทักษะพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล

โดยใช้กระบวนการศึกษา ค้นคว้าและปฏิบัติ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหว แบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ในเรื่องการรับลูก การส่งลูก การหยุดลูก การโหม่งลูก การครอบครองบอล การเลี้ยงบอล การเล่นและแข่งขันที่ปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีสุนทรียภาพของการเล่น การดู และการแข่งขัน การเข้าร่วมกิจกรรม มีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับฟุตบอลได้
2. เลือกทักษะการเล่นฟุตบอลได้อย่างเหมาะสม
3. มีทักษะการเคลื่อนไหวนำไปใช้ในฟุตบอลได้
4. ปฏิบัติเล่นฟุตบอลได้ถูกต้องทุกขั้นตอน

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 33201

รายวิชา ฟุตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ - เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/ กิจกรรม
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล	1. อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับฟุตบอลได้	-	2	10	- รายงาน - ใบงาน
2	ทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับฟุตบอล	2. เลือกทักษะการเล่นฟุตบอลได้อย่างเหมาะสม	-	6	20	ปฏิบัติ
3	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	3. มีทักษะการเคลื่อนไหวนำไปใช้ในฟุตบอลได้	-	2	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การเล่นทีม	3. มีทักษะการเคลื่อนไหวนำไปใช้ในฟุตบอลได้	-	6	20	ปฏิบัติ
5	กติกากการแข่งขันฟุตบอล	4. ปฏิบัติเล่นฟุตบอลได้ถูกต้องทุกขั้นตอน	-	2	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
สอบกลางภาค					10	
สอบปลายภาค					20	
รวม				80	100	

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30201

รายวิชา แอโรบิก

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการเต้นแอโรบิกในเรื่อง การออกกำลังกาย หลักการจัดท่าเบื้องต้นของการแอโรบิกกายบริหารในอริยบทต่าง ๆ การเล่นและแข่งขันที่ปลอดภัย น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการเต้นแอโรบิกสุนทรีย์ภาพของการเต้น การเล่น การดู และการแข่งขัน การแสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ นำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิเคราะห์ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการเต้น แอโรบิกการออกกำลังกาย หลักการจัดท่าเบื้องต้นของการแอโรบิกกายบริหารในอริยบทต่าง ๆ การเล่นและแข่งขันที่ปลอดภัย น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการเต้นแอโรบิกสุนทรีย์ภาพของการเต้น การเล่น การดู และการแข่งขัน การแสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ นำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล

โดยใช้กระบวนการศึกษา ค้นคว้า และปฏิบัติ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการเต้นแอโรบิกการออกกำลังกาย หลักการจัดท่าเบื้องต้นของการแอโรบิกกายบริหารในอริยบทต่าง ๆ การเล่นและแข่งขันที่ปลอดภัย น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการเต้นแอโรบิกสุนทรีย์ภาพของการเต้น การเล่น การดูและการแข่งขัน การแสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการเล่นกีฬา การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ และการนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแอโรบิกได้
2. เลือกจังหวะดนตรีได้อย่างเหมาะสม
3. มีทักษะการเคลื่อนไหวนำไปใช้ในแอโรบิกได้
4. ปฏิบัติการเต้นแอโรบิกได้ถูกต้องทุกขั้นตอน
5. สร้างท่าเคลื่อนไหวในแอโรบิกได้

รวมทั้งหมด 5 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ พ 30201

รายวิชา แอโรบิก

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ แอโรบิก	1. อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแอโรบิกได้	-	2	10	- รายงาน - ใบงาน
2	การเลือกจังหวะดนตรี	2. เลือกจังหวะดนตรีได้อย่างเหมาะสม	-	2	10	ปฏิบัติ
3	ทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐาน	2. เลือกจังหวะดนตรีได้อย่างเหมาะสม 3. มีทักษะการเคลื่อนไหวนำไปใช้ในแอโรบิกได้ 4. ปฏิบัติการเต้นแอโรบิกได้ถูกต้องทุกขั้นตอน 5. สร้างท่าเคลื่อนไหวในแอโรบิกได้	-	3	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	แอโรบิกขั้นอบอุ่น ร่างกาย	2. เลือกจังหวะดนตรีได้อย่างเหมาะสม 3. มีทักษะการเคลื่อนไหวนำไปใช้ในแอโรบิกได้ 4. ปฏิบัติการเต้นแอโรบิกได้ถูกต้องทุกขั้นตอน 5. สร้างท่าเคลื่อนไหวในแอโรบิกได้	-	2	10	ปฏิบัติ
5	แอโรบิกขั้นแอโรบิก	2. เลือกจังหวะดนตรีได้อย่างเหมาะสม 3. มีทักษะการเคลื่อนไหวนำไปใช้ในแอโรบิกได้ 4. ปฏิบัติการเต้นแอโรบิกได้ถูกต้องทุกขั้นตอน 5. สร้างท่าเคลื่อนไหวในแอโรบิกได้		4	10	ปฏิบัติ
6	แอโรบิกขั้นปรับสภาพ	2. เลือกจังหวะดนตรีได้อย่างเหมาะสม 3. มีทักษะการเคลื่อนไหวนำไปใช้ในแอโรบิกได้ 4. ปฏิบัติการเต้นแอโรบิกได้ถูกต้องทุกขั้นตอน 5. สร้างท่าเคลื่อนไหวในแอโรบิกได้		2	10	ปฏิบัติ

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
7	การสร้างท่า เคลื่อนไหว	2. เลือกจังหวะดนตรีได้อย่างเหมาะสม 3. มีทักษะการเคลื่อนไหวนำไปใช้ในแอโรบิกได้ 4. ปฏิบัติการเต้นแอโรบิกได้ถูกต้องทุกขั้นตอน 5. สร้างท่าเคลื่อนไหวในแอโรบิกได้	-	3	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
สอบกลางภาค					10	
สอบปลายภาค					20	
รวม				80	100	

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30202

รายวิชา ตระกร้อลอดห่วง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นตะกร้อลอดห่วง ในเรื่อง การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก ลูกหลังเท้า ลูกเข้า ลูกโหม่ง และทักษะอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเล่นและการแข่งขันที่ปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สนุกเพลิดเพลินในการเล่น การดูแล และการแข่งขัน ความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผน ในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ สามารถสร้างเสริมและพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

วิเคราะห์ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นตะกร้อลอดห่วง ในเรื่อง การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก ลูกหลังเท้า ลูกเข้า ลูกโหม่ง และทักษะอื่น ๆ การเล่นและการแข่งขันที่ปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สนุกเพลิดเพลินในการเล่น การดูแล และการแข่งขัน ความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อการวางแผนในการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสุขภาพ และการเล่นกีฬา การนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีเหตุผล

โดยใช้กระบวนการศึกษา ค้นคว้า และปฏิบัติ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการเล่นตะกร้อลอดห่วง ในเรื่อง การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ลูกหลังเท้า ลูกเข้า ลูกโหม่ง การเล่น และการแข่งขันที่ปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สนุกเพลิดเพลินในการเล่น การดูแล และการแข่งขัน ความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา การพัฒนาสมรรถภาพของตนเองคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และการนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. บอกบอกประวัติความเป็นมา ประโยชน์ของกีฬาตะกร้อลอดห่วงได้
2. แสดงทักษะพื้นฐานของการเล่นตะกร้อลอดห่วงได้
3. บอกกฎ กติกา การเล่นได้ถูกต้อง
4. เล่นเป็นทีมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย
5. บอกวิธีการดูแล รักษาอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้องวิธี

รวมทั้งหมด 5 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30202

รายวิชา ตระกร้อลอดห่วง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/ กิจกรรม
1	ความรู้เบื้องต้น	1. บอกบอกประวัติความเป็นมา ประโยชน์ของกีฬาตะกร้อลอดห่วงได้ 5. บอกวิธีการดูแล รักษาอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	-	2	10	- รายงาน - ใบงาน
2	ทักษะการเล่นเบื้องต้น และวิธีการเล่น	2. แสดงทักษะพื้นฐานของการเล่นตะกร้อลอดห่วงได้	-	8	30	ปฏิบัติ
3	กฎ กติกา มารยาท	3. บอกกฎ กติกา การเล่นได้ถูกต้อง	-	4	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การเล่นทีม	4. เล่นเป็นทีมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย	-	4	30	ปฏิบัติ
สอบกลางภาค					10	
สอบปลายภาค					20	
รวม				20	100	

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30203

รายวิชา กรีฑา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกรีฑา ในเรื่อง การทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ฟันแหลน กระโดดไกล กระโดดสูง วิ่งแข่งก้าวกระโดด และกรีฑาประเภทลู่ ภูมิปัญญา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สุนทรียภาพของการกีฬา การเล่น การดู และการแข่งขัน ความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

วิเคราะห์ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกรีฑา ในเรื่อง การทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ฟันแหลน กระโดดไกล กระโดดสูง วิ่งแข่งก้าวกระโดด และกรีฑาประเภทลู่ ภูมิปัญญา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สุนทรียภาพของการกีฬา การเล่น การดู และการแข่งขัน ความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีเหตุผล

โดยใช้กระบวนการศึกษา ค้นคว้า และฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกรีฑา ในเรื่อง การทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ฟันแหลน กระโดดไกล กระโดดสูง วิ่งแข่งก้าวกระโดด และกรีฑาประเภทลู่ ภูมิปัญญา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สุนทรียภาพของการกีฬา การเล่น การดู และการแข่งขัน ความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง และการนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. บอกประวัติความเป็นมา และประโยชน์ของการเล่นกรีฑาได้
2. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการรักษาสสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ
3. อธิบายและสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเล่นกรีฑาประเภทลู่ได้
4. อธิบายและสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเล่นกรีฑาประเภทวิ่งผลัดได้
5. อธิบายและสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเล่นกรีฑาประเภทลานได้
6. บอก กฎ กติกา ของกรีฑาได้ถูกต้อง

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30203

รายวิชา กรีฑา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา	1 บอกประวัติความเป็นมา และประโยชน์ของการเล่นกรีฑาได้ 6. บอก กฎ กติกา ของกรีฑาได้ถูกต้อง	-	2	10	- รายงาน - ใบงาน
2	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการรักษาสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ	-	4	10	ปฏิบัติ
3	กรีฑาประเภทลู่	3.อธิบายและสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเล่นกรีฑาประเภทลู่ได้ 6. บอก กฎ กติกา ของกรีฑาได้ถูกต้อง	-	4	20	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การวิ่งผลัด	4. อธิบายและสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเล่นกรีฑาประเภทวิ่งผลัดได้ 6. บอก กฎ กติกา ของกรีฑาได้ถูกต้อง	-	4	20	- ปฏิบัติ
5	กรีฑาประเภทลาน	5. อธิบายและสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเล่นกรีฑาประเภทลานได้ 6. บอก กฎ กติกา ของกรีฑาได้ถูกต้อง	-	4	10	- ปฏิบัติ
สอบกลางภาค					10	
สอบปลายภาค					20	
รวม				20	100	

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30206

รายวิชา แดมินตัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นแบดมินตัน ในเรื่อง การทรงตัว การตีลูกด้วยหน้ามือ หลังมือ การส่งลูก การเล่นลูกกลาง การเล่นลูกบน การเสิร์ฟ การเล่นเดี่ยว และการเล่นคู่ การแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สนุกสนานของการเล่นแบดมินตัน การเป็นผู้เล่น ผู้ดู ความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติสามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ

วิเคราะห์ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นแบดมินตัน ในเรื่อง การทรงตัว การตีลูกด้วยหน้ามือ หลังมือ การส่งลูก การเล่นลูกกลาง การเล่นลูกบน การเสิร์ฟ การเล่นเดี่ยว และการเล่นคู่ การแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สนุกสนานของการเล่นแบดมินตัน การเป็นผู้เล่น ผู้ดู ความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีเหตุผล

โดยใช้กระบวนการศึกษา ค้นคว้า และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นแบดมินตัน ในเรื่อง การทรงตัว การตีลูกด้วยหน้ามือ หลังมือ การส่ง การเล่นลูกกลาง การเล่นลูกบน การเสิร์ฟ การเล่นเดี่ยว และการเล่นคู่ การเล่นและแข่งขัน กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สนุกสนานของการเล่นแบดมินตัน การเป็นผู้เล่น การเป็นผู้ดู ความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา การพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง คุณลักษณะที่พึงประสงค์ และการนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความเป็นมาและคุณค่าของการออกกำลังกาย
2. มีทักษะการเคลื่อนไหว การจับไม้ และการเล่นลูกในรูปแบบต่าง ๆ ได้
3. รู้ กฎ กติกาและปฏิบัติการเล่นประเภทเดี่ยว ประเภทคู่และคู่ผสมได้
4. นำกิจกรรมการเล่นแบดมินตันไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพได้

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30206

รายวิชา แบดมินตัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/ กิจกรรม
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ แบดมินตัน	1.มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความเป็นมา และคุณค่าของการออกกำลังกาย 4.นำกิจกรรมการเล่นแบดมินตันไปใช้ในการ เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพได้	-	2	10	- รายงาน - ใบงาน
2	ทักษะต่างๆของการเล่น แบดมินตัน	2.มีทักษะการเคลื่อนไหว การจับไม้ และการ เล่นลูกในรูปแบบต่าง ๆ ได้	-	8	30	ปฏิบัติ
3	กติกาการเล่นแบดมินตัน	3.รู้ กฎ กติกาและปฏิบัติการเล่นประเภทเดียว ประเภทคู่และคู่ผสมได้	-	4	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การเล่นประเภทต่าง ๆ	3.รู้ กฎ กติกาและปฏิบัติการเล่นประเภทเดียว ประเภทคู่และคู่ผสมได้ 4.นำกิจกรรมการเล่นแบดมินตันไปใช้ในการ เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพได้	-	4	30	ปฏิบัติ
สอบกลางภาค					10	
สอบปลายภาค					20	
รวม				20	100	

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30207

รายวิชา เทเบิลเทนนิส

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่น เทเบิลเทนนิส ในเรื่อง การเล่นลูกหน้ามือ ลูกหลังมือ การรับ การส่ง การตบ การหยอด การเล่นประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภทคู่ผสม ตำแหน่งในการเล่นและแข่งขันที่สนุกสนานและปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณและสุนทรียภาพ ในการแข่งขัน การเป็นผู้เล่น ผู้ดู ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ และนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

วิเคราะห์ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นเทเบิลเทนนิส ในเรื่อง การเล่นลูกหน้ามือ ลูกหลังมือ การรับ การส่ง การตบ การหยอด การเล่นประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภทคู่ผสม ตำแหน่งในการเล่นและแข่งขันที่สนุกสนานและปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณและสุนทรียภาพในการแข่งขัน การเป็นผู้เล่น ผู้ดู ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีเหตุผล

โดยใช้กระบวนการศึกษา ค้นคว้า และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่น เทเบิลเทนนิส ในเรื่อง การเล่นลูกหน้ามือ ลูกหลังมือ การรับ การส่ง การตบ การหยอด การเล่นประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภทคู่ผสม ตำแหน่งในการเล่นและแข่งขันที่สนุกสนานและปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณและสุนทรียภาพในการแข่งขัน การเป็นผู้เล่น ผู้ดู ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความเป็นมาและคุณค่าของการออกกำลังกาย
2. มีทักษะการเคลื่อนไหว การจับไม้ และการเล่นลูกในรูปแบบต่าง ๆ ได้
3. รู้ กฎ กติกาและพฤติกรรมการเล่นประเภทเดี่ยว ประเภทคู่และคู่ผสมได้
4. นำกิจกรรมการเล่นเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพได้

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30207

รายวิชา เทเบิลเทนนิส

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ความรู้ทั่วไป	ข้อที่ 1.มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความเป็นมาและ คุณค่าของการออกกำลังกาย 4.นำกิจกรรมการเล่นเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการเสริมสร้าง สุขภาพและสมรรถภาพได้	-	2	10	- รายงาน - ใบงาน
2	ใส่ใจฝึกทักษะ	2. มีทักษะการเคลื่อนไหว การจับไม้ และการเล่นลูกใน รูปแบบต่าง ๆ ได้	-	8	30	ปฏิบัติ
3	กติกาขานนับ	3.รู้ กฎ กติกาและปฏิบัติการเล่นประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และคู่ผสมได้	-	4	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	จับคู่แข่งขัน	3.รู้ กฎ กติกาและปฏิบัติการเล่นประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และคู่ผสมได้ 4.นำกิจกรรมการเล่นเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการเสริมสร้าง สุขภาพและสมรรถภาพได้	-	4	30	ปฏิบัติ
สอบกลางภาค					10	
สอบปลายภาค					20	
รวม				20	100	

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30209

รายวิชา เกมนันทนาการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในกิจกรรมนันทนาการ ในเรื่อง การเล่นเกม การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และอื่น ๆ อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการเล่นและแข่งขัน สุนทรียภาพในการเล่น การเป็นผู้เล่น และผู้ดู ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิเคราะห์ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในกิจกรรมนันทนาการ ในเรื่อง การเล่นเกม การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และอื่น ๆ อย่างสนุกสนานและปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการเล่นและแข่งขัน สุนทรียภาพในการเล่น การเป็นผู้เล่น และผู้ดู ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล

โดยใช้กระบวนการศึกษา ค้นคว้าและปฏิบัติ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในกิจกรรมนันทนาการ ในเรื่อง การเล่นเกม การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และอื่น ๆ อย่างสนุกสนานและปลอดภัย กฎ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการเล่นและแข่งขัน สุนทรียภาพในการเล่น การเป็นผู้เล่น และผู้ดู ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้เบื้องต้นในกิจกรรมนันทนาการ
2. สามารถเลือกกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับตนเอง
3. มีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
4. เป็นผู้มีความสุนทรียภาพทางกิจกรรมนันทนาการ ทั้งการเล่น การดูและการแข่งขัน

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 30209

รายวิชา เกมนันทนาการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ความรู้เบื้องต้น	1.มีความรู้เบื้องต้นในกิจกรรมนันทนาการ	-	2	10	- รายงาน - ใบงาน
2	ทักษะเฉพาะตัว ทักษะ วิธีการเล่น สามารถเลือก กิจกรรมนันทนาการได้ เหมาะสม	2..สามารถเลือกกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับตนเอง 3.มีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ	-	8	30	ปฏิบัติ
3	กฎ กติกา มารยาท	4.เป็นผู้มีสุนทรียภาพทางกิจกรรมนันทนาการ ทั้งการเล่น การดูและการแข่งขัน	-	4	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การรวมกิจกรรม	3.มีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ 4.เป็นผู้มีสุนทรียภาพทางกิจกรรมนันทนาการ ทั้งการเล่น การดูและการแข่งขัน	-	4	30	ปฏิบัติ
สอบกลางภาค					10	
สอบปลายภาค					20	
รวม				20	100	

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 302010

รายวิชา วายน้ำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในกิจกรรม การว่ายน้ำ ในเรื่อง การหายใจ การเตะเท้า การลอยตัว การใช้มือ การใช้อุปกรณ์และทำการว่ายน้ำ การเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย กฎระเบียบ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สุนทรีภาพของกีฬา การเป็นผู้เล่น และผู้ดู การแข่งขัน ความรับผิดชอบ การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิเคราะห์ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการว่ายน้ำ ในเรื่อง การหายใจ การเตะเท้า การลอยตัว การใช้มือ การใช้อุปกรณ์และทำการว่ายน้ำ การร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย กฎระเบียบ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สุนทรีภาพของกีฬา การเป็นผู้เล่น และผู้ดู ความรับผิดชอบ การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล

โดยใช้กระบวนการศึกษา ค้นคว้าและปฏิบัติ เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้กับการว่ายน้ำ ในเรื่อง การหายใจ การเตะเท้า การลอยตัว การใช้มือ การใช้อุปกรณ์และทำการว่ายน้ำ การร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย กฎระเบียบ กติกา น้ำใจนักกีฬา จิตวิญญาณในการแข่งขัน สุนทรีภาพของกีฬา การเป็นผู้เล่น และผู้ดู ความรับผิดชอบ การวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกฎระเบียบ และกติกาของการว่ายน้ำ
2. มีทักษะเบื้องต้นและทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการว่ายน้ำที่ถูกต้อง
3. สามารถเลือกท่าว่ายน้ำที่เหมาะสมกับตนเองได้
4. เป็นผู้มีส่วนสุนทรีภาพการว่ายน้ำ การเล่น การดู และการแข่งขัน
5. สามารถใช้การว่ายน้ำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 302010

รายวิชา วายน้ำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ความรู้เบื้องต้น กฎระเบียบ กติกา	1.มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกฎระเบียบ และกติกาของการว่ายน้ำ	-	2	10	- รายงาน - ใบงาน
2	ทักษะเฉพาะตัว ทักษะเบื้องต้นของการว่ายน้ำ	2.มีทักษะเบื้องต้นและทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการว่ายน้ำที่ถูกต้อง 3.สามารถเลือกท่าว่ายน้ำที่เหมาะสมกับตนเองได้	-	8	30	ปฏิบัติ
3	การลอยตัว การช่วยเหลือตัวเอง ทักษะการใช้มือ การว่ายน้ำ	2.มีทักษะเบื้องต้นและทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการว่ายน้ำที่ถูกต้อง 3.สามารถเลือกท่าว่ายน้ำที่เหมาะสมกับตนเองได้ 4.เป็นผู้มีสุนทรียภาพการว่ายน้ำ การเล่น การดู และการแข่งขัน	-	4	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	ท่าการว่ายน้ำ และ การแข่งขัน	4.เป็นผู้มีสุนทรียภาพการว่ายน้ำ การเล่น การดู และการแข่งขัน 5.สามารถใช้การว่ายน้ำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน	-	4	30	ปฏิบัติ
สอบกลางภาค					10	
สอบปลายภาค					20	
รวม				20	100	

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 302011

รายวิชา วอลเลย์บอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา ให้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมา กีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการส่งลูก การรับลูก การตั้งลูก การตบลูก วิธีการเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายส่งลูกและฝ่ายรับลูก การเล่นเป็นทีม และอื่น ๆ ได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กลวิธีการแข่งขัน กฎ กติกา มารยาทในการเป็นผู้เข้าร่วมแข่งขัน ผู้ดู สมรรถภาพทางกายและทางจิต ระเบียบวินัย น้ำใจนักกีฬา คุณค่า และการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

วิเคราะห์ หลักและวิธีการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการส่งลูก การรับลูก การตั้งลูก การตบลูก วิธีการเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายส่งลูกและฝ่ายรับลูก การเล่นเป็นทีม ความปลอดภัยจากการเล่น การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ กลวิธีการแข่งขัน กฎ กติกา มารยาทในการเป็นผู้เข้าร่วมแข่งขัน ผู้ดู สมรรถภาพทางกายและทางจิต ระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา คุณค่า และการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

โดยใช้กระบวนการศึกษา ค้นคว้า กลุ่มและการฝึกปฏิบัติในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมา กีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการส่งลูก การรับลูก การตั้งลูก การตบลูก วิธีการเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายส่งลูกและฝ่ายรับลูก การเล่นเป็นทีม และอื่น ๆ ได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กลวิธีการแข่งขัน กฎ กติกา มารยาทในการเป็นผู้เข้าร่วมแข่งขัน ผู้ดู สมรรถภาพทางกายและทางจิต ระเบียบวินัย น้ำใจนักกีฬา คุณค่า และการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกฎระเบียบ และกติกาของกีฬาวอลเลย์บอล
2. มีทักษะปฏิบัติขั้นสูงเกี่ยวกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
3. สามารถลงเล่นทีมและเป็นผู้ตัดสินกีฬาวอลเลย์บอลได้
4. เป็นผู้มีส่วนร่วมนิยมในการเล่น การดู และการแข่งขัน
5. สามารถใช้ทักษะการเล่นวอลเลย์บอลไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

รวมทั้งหมด 5 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ 302011

รายวิชา วอลเลย์บอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ภาคเรียนที่ -

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้ เพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน/กิจกรรม
1	ความรู้เบื้องต้น กฎระเบียบ กติกา	1.มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกฎระเบียบ และกติกาของกีฬา วอลเลย์บอล	-	2	10	- รายงาน - ใบงาน
2	ทักษะขั้นสูงของการเล่น กีฬาวอลเลย์บอล	2. มีทักษะปฏิบัติขั้นสูงเกี่ยวกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล 3.สามารถลงเล่นทีมและเป็นผู้ตัดสินกีฬาวอลเลย์บอลได้	-	5	30	ปฏิบัติ
3	การลงเล่นทีมและการ ตัดสิน	3.สามารถลงเล่นทีมและเป็นผู้ตัดสินกีฬาวอลเลย์บอลได้ 4.เป็นผู้มีสุนทรียภาพการเล่น การดู และการแข่งขัน	-	7	10	- ปฏิบัติ - ใบงาน
4	การทดสอบ และการ แข่งขัน	4.เป็นผู้มีสุนทรียภาพการเล่น การดู และการแข่งขัน 5.สามารถใช้ทักษะการเล่นวอลเลย์บอลไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน	-	4	30	ปฏิบัติ
สอบกลางภาค					10	
สอบปลายภาค					20	
รวม				20	100	