



หลักสูตรโรงเรียนปิบูลอุปถัมภ์ พุทธศักราช 2563
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ ซึ่งเป็นเอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ พุทธศักราช 2563 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน และกระบวนการจัดการเรียนรู้ เพื่อเป็นกรอบและทิศทางในการจัดการเรียนการสอน ให้ตรงตามมาตรฐาน ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยพิจารณาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560) หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ พุทธศักราช 2563 ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

- วิสัยทัศน์ หลักการ จุดหมาย
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- สาระและมาตรฐานการเรียนรู้
- คุณภาพผู้เรียน
- ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
- รายวิชาที่เปิด
- คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน
- คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม
- สื่อ/แหล่งเรียนรู้
- การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาและจัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
วิสัยทัศน์	1
หลักการ	1
จุดหมาย	2
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	3
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	4
ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา	5
เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา	5
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	6
คุณภาพผู้เรียน	6
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	10
รายวิชาที่เปิดสอน	40
คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน	42
คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม	92
สื่อ/แหล่งเรียนรู้	170
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	171
ภาคผนวก	186
สาระการเรียนรู้	187
ความสัมพันธ์ของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	188
อภิธานศัพท์	189
คณะผู้จัดทำ	198



วิสัยทัศน์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดการศึกษาโดยเน้นการมีส่วนร่วม เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและกีฬา มีเจตคติ และค่านิยมที่เหมาะสมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา

หลักการ

1. พัฒนาความรู้ ความสามารถทางสุขศึกษาและพลศึกษาตามศักยภาพของผู้เรียน และสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาต่อ
2. จัดทำหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน
3. จัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้อย่างหลากหลายต่อเนื่อง ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างมีความสุข
4. จัดแผนการเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาตามความถนัดและความสนใจ
5. พัฒนาบุคลากรของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้มีความรู้และทักษะตลอดจนนำประสบการณ์มาใช้ในการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วม และความต้องการของผู้เรียนเป็นหลัก
6. มีการนิเทศและติดตามอย่างเป็นระบบในด้านการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อการพัฒนา
7. จัดการเรียนการสอนโดยการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม การมีน้ำใจนักกีฬาในทุกรายวิชาอย่างเป็นรูปธรรม จัดกิจกรรมวิชาการด้านสุขศึกษาและพลศึกษาให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา พัฒนาความเป็นเลิศด้านกีฬา และได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจ
8. จัดกิจกรรมนำเสนอผลงานนักเรียน – ครู ในงานนิทรรศการทางวิชาการภายในโรงเรียน
9. สนับสนุน ส่งเสริมให้ครู ผลิตสื่อและนวัตกรรมประกอบการเรียนการสอนตามเนื้อหาการเรียนรู้
10. จัดกิจกรรมส่งเสริม พัฒนาผู้เรียนที่มีความสามารถ และช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาด้านการเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา
11. มีการวัดผลและประเมินผลตามสภาพจริง ด้วยวิธีการที่หลากหลายให้ครอบคลุมทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ/กระบวนการ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ และผู้เรียนมีคุณภาพตามเกณฑ์ของคุณภาพผู้เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณภาพตามเกณฑ์ของคุณภาพผู้เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
4. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
5. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
6. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. **ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
2. **ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. **ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
4. **ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
5. **ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทย และพลโลก ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. **รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์** หมายถึง มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย นิยมไทย ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนาเคารพเทิดทูนศาสนา แสดงความจงรักภักดี เทิดทูนพระเกียรติและพระราชกรณียกิจของพระมหากษัตริย์
2. **ซื่อสัตย์สุจริต** หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสม และตรงต่อความเป็นจริงประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ทั้งกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่นรวมถึงตลอดทั้งต่อหน้าที่การงานและค่าน้ำหนักสัญญา ความประพฤติที่ตรงไปตรงมาและจริงใจในสิ่งที่ถูกที่ควร ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมรวมถึงถึงการไม่คิดคดทรยศ ไม่คดโกงและไม่หลอกลวงนอกจากนี้แล้วความซื่อสัตย์สุจริตยังรวมถึงถึงการรักษาคำพูดหรือค่าน้ำหนักสัญญาและการปฏิบัติหน้าที่การงานของตนเองด้วยความรับผิดชอบและด้วยความซื่อสัตย์ไม่แสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเองและพวกพ้องด้วยการใช้อำนาจหน้าที่โดยมิชอบซึ่งความซื่อสัตย์สุจริตนี้จะดำเนินไปด้วยความตั้งใจจริงเพื่อทำหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จลุล่วง ด้วยความระมัดระวัง และเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม
3. **มีวินัย** หมายถึง การควบคุมความประพฤติให้ถูกต้องและเหมาะสมกับจรรยาบรรณ ขอบบังคับ ข้อตกลง กฎหมายและศีลธรรมการรู้จักควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามข้อตกลง ข้อบังคับระเบียบแบบแผน และขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามยอมนำมาซึ่งความสงบสุขในชีวิตของตนเอง ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคมและประเทศชาติ
4. **ใฝ่เรียนรู้** หมายถึง การค้นคว้าหาความรู้หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
5. **อยู่อย่างพอเพียง** หมายถึง การมีความพอดีในการบริโภค ใช้ทรัพยากรและเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คำนึงถึงฐานะและเศรษฐกิจ คิดก่อนใช้จ่ายตามความเหมาะสมรู้จักการเพิ่มพูนทรัพย์ ด้วยการเก็บและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ดูแลรักษาบุรณทรัพย์ของตนเอง มีการเก็บออมเงินไว้ตามสมควร
6. **มุ่งมั่นในการทำงาน** หมายถึง การศึกษาเรียนรู้เพื่อหาข้อเท็จจริง ซึ่งอาจพัฒนาไปสู่ความจริงในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ หรือต้องการหาคำตอบเพื่อนำคำตอบที่ได้นั้นมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ เช่น การยกระดับความรู้การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำมาสรุปเป็นความจริงได้
7. **รักความเป็นไทย** หมายถึง เข้าใจ ห่วงแหนความเป็นไทยซึ่งถือเป็นต้นทุนทางสังคมทำให้ทุกศาสนาสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติโดยต้องมีการดำเนินชีวิตโดยกายสุจริต วาสุจริต และมนัสสุจริตเป็นคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความมีกิริยามารยาท การปรับตัว ความตรงต่อเวลา ความสุภาพ การมีสัมมาคารวะ การพูดจาไพเราะ และอ่อนน้อมถ่อมตน
8. **มีจิตสาธารณะ** หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่า หรือการให้คุณค่าแก่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่างๆ ที่เป็นสิ่งสาธารณะที่ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นเจ้าของหรือเป็นสิ่งที่คนในสังคมเป็นเจ้าของร่วมกันเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้จากความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แสดงออกมา ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการใช้หรือการกระทำที่จะทำให้เกิดความชำรุดเสียหายต่อส่วนรวมที่ใช้ประโยชน์ร่วมกันของกลุ่มการถือปฏิบัติเป็นหน้าที่ที่จะมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาของส่วนรวมในวิธีที่ตนสามารถทำได้ และการเคารพสิทธิในการใช้ของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

• รายวิชาพื้นฐาน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่อลวงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ



- ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแล้วยะที่สำคัญของระบบนั้นๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อภาวะเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ

- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบต่อ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

• รายวิชาเพิ่มเติม

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
- มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
- รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
- รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้
- อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
- รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
- รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
- รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
- มีทักษะในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่น
- มีทักษะพื้นฐานชนิดกีฬาไทย และกีฬาสากล
- มีทักษะในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายและสามารถออกแบบการเคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสม
- มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
- ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
- มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของวิทยาศาสตร์การกีฬา
- เห็นความสำคัญในการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้
- เจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์****มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์**

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	● ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	● การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.2	1. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	● ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มี การเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	● การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	3. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	● ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.3	1. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	● ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	2. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	● เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	3. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	● ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- การพักผ่อน
ป.4	1. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	● การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ 9 – 12 ปี)
	2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	● ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	● วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป.5	1. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ	● ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.6	1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	● ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	2. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
ม.1	1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น	● ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ
	3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	● การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโต ● ตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	● แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
ม.2	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	● การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู
ม.3	1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	● การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
	2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	● อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	3. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	● สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยู - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต
ม.4-6	1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่างๆ	● กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่างๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
	2. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	● การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	2. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	3. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป.2	1. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	2. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)
	3. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	4. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป.3	1. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	2. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน	วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	3. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		• วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่นๆ)
ป.4	1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป.5	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	2. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	3. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป.6	1. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
ม.1	1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเปี่ยงเบนทางเพศ
	2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	● ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ม.2	1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	● ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ
	2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	● ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	● โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ● โรคเอดส์ ● การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	● ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ● การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ● ปัญหาทางเพศ ● แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
ม.3	1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	● องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
	2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
	3. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	● สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว ● แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-6	1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	● อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต
	2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตาม วัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ	● ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่นๆ
	3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	● แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ
	4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	● ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	● กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป.2	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป.3	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	● การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีต ขว้าง โยน และรับ ● วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	2. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด	● กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.4	1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	● พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด	● วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
	4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด	● กีฬาพื้นฐาน เช่น แครบบอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป.5	1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	● การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด	● เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัดที่มีการตี เขี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
	4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	● ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล
	6. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม	● หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป.6	1. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นใน ลักษณะแบบพลัดและแบบผสมผสานได้ ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	● การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบพลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบพลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวทำง่ายๆ
	2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา	● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	4. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	● การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	5. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ	● การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้
ม.1	1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	● หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส ว่ายน้ำ
	3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	● การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
ม.2	1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	● การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตะกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล ว่ายน้ำ เทควันโด
	3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	● ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ม.3	1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล
	2. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น
ม.4-6	1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	- ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา - การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
	2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด	กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง จ้าว
	4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เซียร์ลีดเดอร์
	5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	● การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป.2	1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	● การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ● ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม	● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม
ป.3	1. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	● แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	● การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง ● กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป.4	1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	● การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น ● การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ● คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	● การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป.5	1. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	● หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย ● การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการเล่นพื้นเมือง



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ ● การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	3. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	● กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ● วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เล่น
	4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	● สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา ● ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา
ป.6	1. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	● ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	2. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	● การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน ● การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	3. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	● การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ ● การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	4. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	● กฎ กติกาในการเล่น กีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	5. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	● กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	6. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	● การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่น เกม และกีฬา
ม.1	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	● ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ● การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม ● การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	3. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	● กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น
	4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	● รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	5. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	● การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
ม.2	1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	● สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต ● การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	2. เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	● การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ● การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	● วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง
	4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	● รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ● ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม ● หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	● การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ ● การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา
ม.3	1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	● มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	● การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ● การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	3. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	● กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น ● การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	● วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
	5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	● การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ
ม.4-6	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	● การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ชีจี้กรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน ● การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ● การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่น โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม ● การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขัน	● สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	กีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	● กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา ● การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การ เล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็น บุคลิกภาพที่ดี	● การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การ เล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา ● บุคลิกภาพที่ดี
	4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมี ความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของ การกีฬา	● ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทางกาย และเล่นกีฬา ● คุณค่าและความงามของการกีฬา



สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	● การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	2. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	● ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	3. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	● วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป.2	1. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	● ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	2. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	● อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	3. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	● ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	4. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	● อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ ● อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	5. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	● วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป.3	1. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	● การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	2. จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	● อาหารหลัก 5 หมู่



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	● การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	4. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	● การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	5. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	● การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป.4	1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	● ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ● การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	● สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย ● ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	3. การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	● การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	● การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ● การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป.5	1. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	● ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	2. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	● แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	4. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป.6	1. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาส่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาส่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค
	3. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ม.1	1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	4. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
ม.2	1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	• ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	• เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ม.3	1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	• การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ • วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ
	2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	• โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชน	● ปัญหาสุขภาพในชุมชน ● แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	● การวางแผนและจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
	5. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	● การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
ม.4-6	1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	● บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
	2. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	● อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ ● แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
	3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	● สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
	4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	● สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม ● แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
	5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	● การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว
	6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	● การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
	7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	● การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	● สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน ● การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	2. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	● อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	3. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	● การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป.2	1. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	● อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	2. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	● ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	3. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	● สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	4. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	● สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	5. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ	● อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป.3	1. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	● วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	2. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	● การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	● การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป.4	1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	● ความสำคัญของการใช้ยา ● หลักการใช้ยา
	2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	● วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	● ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน
ป.5	1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	● ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	● ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด	● การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา ● การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	● อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	● การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป.6	1. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	● ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	2. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	● การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
ม.1	1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	2. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด	• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด
	3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ	• ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ
ม.2	1. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	• วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟู • ผู้ติดสารเสพติด
	2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย
ม.3	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	• ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ • แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	● ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง ● วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	● อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	● ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	● วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ
ม.4-6	1. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	● การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
	2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	● การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) ● โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด
	3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	● ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
	4. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	● การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	● กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	● ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ
	7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	● วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

ผลการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้
6. อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
7. รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกากีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
9. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

1. รู้และเข้าใจ ประวัติ กฎ กติกา การแข่งขันกรีฑาตามหลักสากล โดยการค้นคว้า รายงาน 1 ฉบับ
2. สามารถวาดขนาดสนามกรีฑา ทั้งประเภทลู่วิ่งและลานขนาดย่อส่วน 1 ชิ้นงาน
3. ร่วมฝึกปฏิบัติทักษะการวิ่งออกตัว ณ จุดสตาร์ท 3 แบบฝึก
4. ร่วมฝึกปฏิบัติการวิ่ง ตามระยะทาง 1-10 กิโลเมตรได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
5. ร่วมฝึกปฏิบัติการรับส่งไม้ การวิ่งผลัด กรีฑาประเภท ผลัด 4x100, 4x200 , 4x400 เมตร ได้ถูกหลักวิธี
6. เข้าใจหลักการวิ่ง การเตรียมตัวก่อนแข่งขัน หลังแข่งขัน โภชนาการ องค์ประกอบ การ โดยการทำแบบทดสอบ 1 ฉบับ
7. รู้และเข้าใจประวัติ กฎกติกา การแข่งขัน แบดมินตัน ตามหลักสากล
8. แสดงทักษะวิธีการจับไม้ แบล็คแฮนด์ โฟแฮนด์ การรับลูกส่งลูกชนไก่ ได้อย่างถูกต้อง
9. ร่วมฝึกปฏิบัติ การจับคู่ แข่งขัน แบดมินตันประเภทเดี่ยวและคู่ ได้ตามกฎกติกาการแข่งขัน
10. แสดงทักษะวิธีการเสิร์ฟลูกสั้นยาว แบล็คแฮนด์ โฟแฮนด์ ได้ถูกหลักวิธี
11. แสดงทักษะวิธีการตบลูกเคลื่อนที่ตามคอร์ท สนามแบดมินตันได้ถูกหลักวิธี
12. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของวิทยาศาสตร์การกีฬา ในด้านพื้นฐานทางกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาเบื้องต้น
13. อธิบายเกี่ยวกับโครงสร้างอวัยวะในร่างกาย ระบบโครงร่าง ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาท ซึ่งเป็นพื้นฐานของการกีฬาได้
14. เห็นความสำคัญในการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬามุขลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้
15. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การวิเคราะห์และการแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬา

16. อธิบายความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ทั้งที่เป็นสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬาชนิดต่างๆ รวมไปถึงหลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การวิเคราะห์ การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้อย่างถูกต้อง
17. สามารถปฏิบัติตามหลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแปลผลได้อย่างถูกต้อง
18. สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้อย่างถูกต้อง
19. เจตคติที่ดีและเห็นคุณค่าในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป
20. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
21. มีทักษะในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่น
22. มีทักษะพื้นฐานชนิดกีฬาไทย
23. มีทักษะในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายและสามารถออกแบบการเคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสม
24. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
25. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
26. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
27. มีทักษะการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาประเภทบุคคล
28. สามารถออกแบบการเคลื่อนไหวแบบฝึกและท่าทางได้อย่างเหมาะสม
29. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
30. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
31. ตั้งประเด็นปัญหา จากสถานการณ์ปัจจุบันและสังคมโลก
32. ตั้งสมมติฐานและให้เหตุผลที่สนับสนุนหรือโต้แย้งประเด็นความรู้โดยใช้ความรู้จากสาขาวิชาต่าง ๆ และมีทฤษฎีรองรับ
33. ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
34. ศึกษา ค้นคว้า แสวงหาความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เลือก จากแหล่งเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
35. ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของข้อมูล
36. วิเคราะห์ข้อค้นพบด้วยสถิติที่เหมาะสม
37. สังเคราะห์สรุปองค์ความรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม
38. เสนอแนวคิด การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบด้วยองค์ความรู้จากการค้นพบแผนการทำงานของนักเรียน
39. ตั้งประเด็นปัญหา ภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา
40. ตั้งสมมติฐานและให้เหตุผลที่สนับสนุนหรือโต้แย้งประเด็นความรู้โดยใช้ความรู้จากสาขาวิชาต่างๆ และมีทฤษฎีรองรับ
41. ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
42. ศึกษา ค้นคว้า แสวงหาความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เลือก จากแหล่งเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
43. ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของข้อมูล
44. วิเคราะห์ข้อค้นพบด้วยสถิติที่เหมาะสม
45. สังเคราะห์สรุปองค์ความรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม



46. เสนอแนวคิด การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบด้วยองค์ความรู้จากการค้นพบแผนการทำงานของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

1. รู้และเข้าใจรูปแบบวิธีการร่วมเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะได้ตามหลักสากล
2. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ได้ถูกวิธี
3. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายท่าทางแปรขบวนได้อย่างเหมาะสม
4. รู้และเข้าใจจังหวะทิศทางทางการเดินการเคลื่อนไหวลีลาศเบื้องต้นได้ถูกหลักวิธี
5. แสดงทักษะการเต้นลีลาศการจับคู่ การหมุน การเดินได้ตามหลักวิธี
6. รู้และเข้าใจประวัติกฎกติกาการเล่น การแสดงการเตรียมตัวออกลีลาศ ได้ตามหลักสากล
7. รู้และเข้าใจประวัติ กฎกติกา การแข่งขัน กีฬาซอฟท์บอล ตามหลักสากล
8. แสดงทักษะวิธีการจัดทำขนาดสนามแบบย่อส่วน ตามขอบเขตที่กำหนด
9. ร่วมฝึกปฏิบัติ ทักษะพื้นฐาน การขว้างบอลรับส่ง 3 ระดับ
10. ร่วมฝึกแสดงทักษะเคลื่อนที่ทิศทางขว้างบอลได้ถูกหลักวิธีในกีฬาซอฟท์บอล
11. ร่วมฝึกแสดงทักษะ การจับไม้ เหวี่ยงแขนตีได้ถูกหลักวิธีในกีฬาซอฟท์บอล
12. มีเจตคติที่ดี การเล่นทีม มารยาท การดูการแข่งขันในกีฬาซอฟท์บอล
13. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของสรีรวิทยาเบื้องต้น และสรีรวิทยาการออกกำลังกาย
14. อธิบายเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายและการฝึกที่มีต่อโครงสร้าง หน้าที่ และกลไกการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่ ระบบโครงร่าง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจได้อย่างถูกต้อง
15. เห็นความสำคัญในการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬานักกีฬาและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้
16. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
17. เจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป
18. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา ของวิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา
19. อธิบายเกี่ยวกับหลักการและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นทางการกีฬา และความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับชนิด กลไก และการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
20. สามารถวิเคราะห์ชนิดและกลไก การบาดเจ็บจากการกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
21. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันไปใช้
22. มีทักษะในการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ
23. มีทักษะในการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม
24. ใช้ความสามารถของตน เพิ่มศักยภาพของทีมอย่างเต็มความสามารถ
25. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
26. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

27. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
28. มีทักษะในการเล่นกีฬาสากลและสามารถตัดสินกีฬาได้อย่างถูกต้อง
29. สามารถออกแบบแบบฝึกและถ่ายทอดความรู้ผู้อื่นได้
30. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
31. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
32. วางโครงการเขียนตามหลักเกณฑ์ องค์ประกอบและวิธีการเขียนโครงร่าง
33. เขียนรายงานการศึกษาค้นคว้าเชิงวิชาการเป็นภาษาไทยความยาว 4,000 คำ หรือภาษาอังกฤษความยาว 2,500 คำ ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
34. นำเสนอข้อค้นพบ ข้อสรุปจากประเด็นที่เลือกในรูปแบบเดี่ยว (Oral individual presentation) หรือกลุ่ม (Oral panel presentation) โดยใช้สื่อเทคโนโลยีที่หลากหลาย
35. เผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะ โดยใช้การสนทนา / วิทยาทานผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น e-conference, social media online
36. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรค์งานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์
37. วางโครงการเขียนตามหลักเกณฑ์ องค์ประกอบและวิธีการเขียนโครงร่าง
38. เขียนรายงานการศึกษาค้นคว้าเชิงวิชาการเป็นภาษาไทยความยาว 4,000 คำ หรือภาษาอังกฤษความยาว 2,500 คำ ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
39. นำเสนอข้อค้นพบ ข้อสรุปจากประเด็นที่เลือกในรูปแบบเดี่ยว (Oral individual presentation) หรือกลุ่ม (Oral panel presentation) โดยใช้สื่อเทคโนโลยีที่หลากหลาย
40. เผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะ โดยใช้การสนทนา/วิทยาทานผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น e-conference, social media online
41. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรค์งานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1. มีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬา
2. อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียดขณะการแข่งขันและเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬาได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถวิเคราะห์การประยุกต์ทฤษฎีและหลักทางจิตวิทยาในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตน ขณะช่วงใกล้แข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขันกีฬา
4. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬามนุษย์ที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป
5. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา ของวิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านโภชนาการสำหรับการกีฬา
6. อธิบายบทบาท ของสารอาหารสำหรับการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก และสำหรับนักกีฬาได้อย่างถูกต้อง
7. สามารถวิเคราะห์ภาวะโภชนาการและองค์ประกอบของร่างกาย และหลักการนำสารอาหารไปใช้เพื่อเป็นพลังงานในทั้งในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อม และแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
8. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ด้านโภชนาการสำหรับการกีฬามาใช้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
9. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด

10. มีความสามารถในการเคลื่อนไหวเพื่อประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา
11. สามารถตัดสินกีฬาได้อย่างถูกต้อง
12. สามารถออกแบบแบบฝึกและถ่ายทอดความรู้ผู้อื่นได้
13. สามารถออกแบบและวางแผนการจัดการแข่งขันกีฬาได้อย่างเป็นขั้นตอน
14. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
15. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
16. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
17. มีทักษะในการทำงานเป็นทีม วางแผน กลวิธี ในการเล่นกีฬา
18. สามารถตัดสินกีฬาได้อย่างถูกต้อง
19. สามารถออกแบบแบบฝึกและถ่ายทอดความรู้ผู้อื่นได้
20. สามารถเคลื่อนไหวเข้าจังหวะได้อย่างถูกต้องและสง่างาม
21. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
22. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
23. วางแผน การจัดเป็นกิจกรรม โครงการ หรือโครงการ เพื่อการบริการสังคม โดยมุ่งเน้นการศึกษาภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา
24. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรคงานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์
25. ดำเนินการจัดเป็นกิจกรรม โครงการ หรือโครงการ เพื่อการบริการสังคม โดยมุ่งเน้นการศึกษาภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา ตามแผนงานที่วางไว้
26. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรคงานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์

รายวิชาที่เปิดสอน**รายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา****รายวิชาพื้นฐาน ระดับชั้นประถมศึกษา ป. 1 - ป. 6**

พ 11101	สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 12101	สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 13101	สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 14101	สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน 80 ชั่วโมง
พ 15101	สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน 80 ชั่วโมง
พ 16101	สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน 80 ชั่วโมง

รายวิชาพื้นฐาน ระดับชั้นมัธยมศึกษา ม. 1 - ม. 6

พ 21101	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 1)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 21102	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 2)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 22101	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 1)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 22102	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 2)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 23101	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 1)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 23102	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 2)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 31101	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 1)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน 20 ชั่วโมง
พ 31102	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 2)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน 20 ชั่วโมง
พ 32101	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 1)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน 20 ชั่วโมง
พ 32102	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 2)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน 20 ชั่วโมง
พ 33101	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 1)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน 20 ชั่วโมง
พ 33102	สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาคเรียนที่ 2)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน 20 ชั่วโมง

รายวิชาเพิ่มเติม ระดับชั้นมัธยมศึกษา ม. 1 - ม. 6

พ 21203	ความถนัดด้านกีฬา 1 (ภาคเรียนที่ 1)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 21204	ความถนัดด้านกีฬา 2 (ภาคเรียนที่ 2)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 22203	ความถนัดด้านกีฬา 3 (ภาคเรียนที่ 1)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 22204	ความถนัดด้านกีฬา 4 (ภาคเรียนที่ 2)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 23203	ความถนัดด้านกีฬา 5 (ภาคเรียนที่ 1)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 23204	ความถนัดด้านกีฬา 6 (ภาคเรียนที่ 2)	1.0 หน่วยกิต	จำนวน 40 ชั่วโมง
พ 31201	กรีฑา (ภาคเรียนที่ 1)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน 20 ชั่วโมง
พ 31202	แบดมินตัน (ภาคเรียนที่ 2)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน 20 ชั่วโมง
พ 31203	วิทยาศาสตร์การกีฬา 1 (ภาคเรียนที่ 1)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน 60 ชั่วโมง

**รายวิชาเพิ่มเติม ระดับชั้นมัธยมศึกษา ม. 1 - ม. 6 (ต่อ)**

พ 31204	ความถนัดด้านกีฬา 1 (ภาคเรียนที่ 1)	2.5 หน่วยกิต	จำนวน	100 ชั่วโมง
พ 31205	วิทยาศาสตร์การกีฬา 2 (ภาคเรียนที่ 2)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
พ 31206	ความถนัดด้านกีฬา 2 (ภาคเรียนที่ 2)	2.5 หน่วยกิต	จำนวน	100 ชั่วโมง
พ 32201	กิจกรรมเข้าจังหวะ (ภาคเรียนที่ 1)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน	20 ชั่วโมง
พ 32202	ซอฟบอล (ภาคเรียนที่ 2)	0.5 หน่วยกิต	จำนวน	20 ชั่วโมง
พ 32203	วิทยาศาสตร์การกีฬา 3 (ภาคเรียนที่ 1)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
พ 32204	ความถนัดด้านกีฬา 3 (ภาคเรียนที่ 1)	2.5 หน่วยกิต	จำนวน	100 ชั่วโมง
พ 32205	วิทยาศาสตร์การกีฬา 4 (ภาคเรียนที่ 2)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
พ 32206	ความถนัดด้านกีฬา 4 (ภาคเรียนที่ 2)	2.5 หน่วยกิต	จำนวน	100 ชั่วโมง
พ 33203	วิทยาศาสตร์การกีฬา 5 (ภาคเรียนที่ 1)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
พ 33204	ความถนัดด้านกีฬา 5 (ภาคเรียนที่ 1)	2.0 หน่วยกิต	จำนวน	80 ชั่วโมง
พ 33205	วิทยาศาสตร์การกีฬา 6 (ภาคเรียนที่ 2)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
พ 33206	ความถนัดด้านกีฬา 6 (ภาคเรียนที่ 2)	2.0 หน่วยกิต	จำนวน	80 ชั่วโมง
ล 30201	การศึกษาและสร้างองค์ความรู้ 1 (ภาคเรียนที่ 1)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
ล 30202	การศึกษาและสร้างองค์ความรู้ 2 (ภาคเรียนที่ 2)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
ล 30203	การสื่อสารและการนำเสนอ 1 (ภาคเรียนที่ 1)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
ล 30204	การสื่อสารและการนำเสนอ 2 (ภาคเรียนที่ 2)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
ล 30205	การนำองค์ความรู้ไปใช้บริการสังคม 1 (ภาคเรียนที่ 1)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง
ล 30206	การนำองค์ความรู้ไปใช้บริการสังคม 2 (ภาคเรียนที่ 2)	1.5 หน่วยกิต	จำนวน	60 ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 11101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาธรรมชาติและการเจริญเติบโต การพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อธิพิพลครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพชีวิต จุดดี จุดด้อย ความสนใจ ความสามารถของตนเอง ความแตกต่างการปฏิบัติตนให้เหมาะกับเพศวัยของตนเอง การเลือกรับประทานอาหาร ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ การดูแล การป้องกันรักษาความสะอาดของร่างกาย และอวัยวะภายนอก ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ พฤติกรรมสุขภาพความเป็นอยู่หลีกเลี่ยงพฤติกรรมนำไปสู่ ความเสี่ยง ดูแลป้องกันรักษาการบาดเจ็บ การเจ็บป่วยทางร่างกาย จิตใจ ปัญหาทางอารมณ์ การผ่อนคลายความเครียด การพักผ่อน นันทนาการ การพัฒนาสมรรถภาพ การมีบุคลิกที่ดี

เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี การเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานที่ถูกต้องเป็นธรรมชาติ การเล่นเกม การเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างสนุกสนาน ปลอดภัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบวินัย การเคารพสิทธิในการเล่น ให้ความร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมจนสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย มีคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ยึดมั่นในหลักเศรษฐกิจพอเพียง

มีทักษะการสร้างสุนนียที่ดีในการดำรงชีวิต มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี ปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตดีปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในชุมชนและครอบครัว เพื่อส่งเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อสุขภาพการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กีฬาไทยพื้นบ้าน กีฬาสากล การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การพักผ่อน นันทนาการ การผ่อนคลายความเครียด หลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด มลพิษ และการละเมิดทางเพศ

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.1/1, ป.1/2

พ 2.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

พ 3.1 ป.1/1, ป.1/2

พ 3.2 ป.1/1, ป.1/2

พ 4.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

พ 5.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

รวม 15 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 11101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างปีการศึกษา : ปลายปี = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	ร่างกายของเรา	พ 1.1 ป.1/1, ป.1/2	อวัยวะภายนอกต่างมีความสำคัญต่อร่างกายของคนเรา ดังนั้นเราควรดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้ตามปกติและอยู่ในสภาพที่ดี	6	10
2	ครอบครัวดี ชีวิตมีสุข	พ 2.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3	ครอบครัวเป็นสถาบันหลักในการสร้างความรัก ความอบอุ่น ผูกพันกัน ดังนั้น ควรสร้างครอบครัวให้มีความสุขรักใคร่กัน ถ้ามีปัญหาอะไรก็ควรปรึกษาหารือกัน เพื่อให้สมาชิกในบ้านมีความสุข และสมาชิกควรมีความเข้าใจถึงสถานะความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง	6	10
3	สนุกกับการเคลื่อนไหว กิจกรรมเกม ธรรมชาติ	พ 3.1 ป.1/1, ป.1/2 พ 3.2 ป.1/1, ป.1/2	มนุษย์เรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาการเคลื่อนไหวจึงมีความจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เป็นทักษะที่ต้องมีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กและจะเป็นพื้นฐานสำหรับประกอบกิจกรรมต่างๆ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายตามธรรมชาติ	8	10
สอบกลางปี				-	10
4	การเล่นเกม	พ 3.1 ป.1/1, ป.1/2 พ 3.2 ป.1/1, ป.1/2	มนุษย์เรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาการเคลื่อนไหวจึงมีความจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เป็นทักษะที่ต้องมีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กและจะเป็นพื้นฐานสำหรับประกอบกิจกรรมต่างๆ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายตามธรรมชาติ	8	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
5	การสร้างเสริม สุขภาพ	พ 4.1 ป.1/1, ป.1/2 , ป.1/3	ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ย่อม สามารถป้องกันโรคได้ ดังนั้นเราต้องการ ออกกำลังกายเป็นประจำ มีการสร้างเสริม สุขภาพ เพื่อสุขภาพจะดำรงตนอยู่ใน สังคมได้ รู้วิธีป้องกันโรคต่างๆ ซึ่งเป็น สิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต	7	15
6	ความปลอดภัย ในชีวิต	พ 5.1 ป.1/1, ป.1/1, ป.1/3	การที่คนเรารู้จักวิธีการป้องกันและ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพตนเอง ถือเป็นเรื่องสำคัญมากควรศึกษาให้ ละเอียดรวมทั้งสถานที่ที่คุ้นเคยมากใน ชีวิตประจำวัน คือที่บ้านและโรงเรียนควร ให้ความระมัดระวังเรื่องอุบัติเหตุที่เป็น อันตรายสูงมาก	5	15
สอบปลายปี				-	20
รวมตลอดปีการศึกษา				40	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย การดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองและความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงและเพศชาย ลักษณะของการมี สุขภาพดี อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ลักษณะอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคต่างๆ การบาดเจ็บจากการถูกของมีคมแมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ สาเหตุและวิธีป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก ยาสามัญประจำบ้านและการใช้ยาที่เหมาะสม โทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว และวิธีป้องกัน วิธีปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ ที่เป็นอันตราย สาเหตุและอันตรายที่จะได้รับการเกิดอัคคีภัย การป้องกันอัคคีภัยและการหนีไฟ

ศึกษาลักษณะและวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม การปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

โดยใช้การศึกษาค้นคว้าข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การเปรียบเทียบ การฝึกและการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถในการตัดสินใจ อธิบายและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา ค่านิยมที่เหมาะสมและเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพอนามัย การออกกำลังกาย การเล่นเกม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3

พ 2.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4

พ 3.1 ป.2/1, ป.2/2

พ 3.2 ป.2/1, ป.2/2

พ 4.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5

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

รวม 21 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 12101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างปีการศึกษา : ปลายปี = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	ชีวิตปลอดภัย	พ 1.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3	อวัยวะภายใน เช่น สมอ หัวใจ ตับ ลำไส้ มีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยจะต้องศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจเกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะแต่ละอย่าง รวมไปถึง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เราจึงควรเรียนรู้และปฏิบัติตนด้วยความไม่ประมาท และเข้าใจสิ่งที่เป็นจริงในธรรมชาติของชีวิต	5	10
2	รู้จักหน้าที่	พ 2.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4	การรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัวสามารถบอกความสำคัญของเพื่อนและระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศสภาพภูมิปัญญาความเป็นเพศหญิงหรือเพศชายจะทำให้ชีวิตในครอบครัวอยู่อย่างมีความสุข	5	10
3	ทำทาง การเคลื่อนไหว	พ 3.1 ป.2/1, ป.2/2	การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ถูกต้อง จะช่วยให้เราสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นเกมต่างๆ ได้ตามต้องการและปลอดภัย	10	10
สอบกลางปี				-	10
4	เกมทรรษา	พ 3.2 ป.2/1, ป.2/2	การเล่นเกม เป็นการเล่นที่อาศัยทักษะการออกกำลังกายส่งเสริมให้ผู้เรียนมีวินัย เคารพในกฎ กติกาการเล่นและเกิด ความสนุกสนาน	10	20



ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
5	ใส่ใจสุขภาพ	พ 4.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5	การมีสุขภาพที่ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เลือกของใช้ ของเล่นที่มีผลดีต่อสุขภาพ จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง รวมไปถึงการเรียนรู้และเข้าใจในสาเหตุของการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ การบอกอาการให้ผู้อื่นรับรู้ได้ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำจะช่วยให้อาการเจ็บป่วยและอาการบาดเจ็บ หายเป็นปกติอย่างรวดเร็ว	5	10
6	ปลอดภัยไว้ก่อน	พ 5.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5	ความไม่ประมาท การรู้จักระมัดระวัง การใช้ยาที่ถูกวิธีตามคำแนะนำ การรู้จักโทษของสารเสพติด การปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ ป้ายเตือนและรู้สาเหตุวิธีการป้องกันอัคคีภัย จะช่วยให้ไม่เกิดอุบัติเหตุกับตนเองและผู้อื่นมีชีวิตที่ปลอดภัย	5	10
สอบปลายปี				-	20
รวมตลอดปีการศึกษา				40	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 13101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เปรียบเทียบ การเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญของ ครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนพฤติกรรม และวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การติดต่อและวิธีป้องกันการแพร่กระจาย ของโรค เลือกกินอาหารที่หลากหลายตามอาหารหลัก 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม การแปรงฟันให้สะอาด อย่างถูกวิธี การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง วิธีการขอความช่วยเหลือ จากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ วิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

ศึกษาวิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการ บังคับทิศทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เลือก การออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและการเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงของรายการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง

โดยใช้การศึกษาค้นคว้าข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การเปรียบเทียบ การฝึกฝนและการปฏิบัติเพื่อให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถในการตัดสินใจ อธิบาย และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา ค่านิยมที่เหมาะสมและเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพอนามัย การออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

พ 2.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

พ 3.1 ป.3/1, ป.3/2

พ 3.2 ป.3/1, ป.3/2

พ 4.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3, ป.3/4, ป.3/5

พ 5.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

รวม 18 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 13101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต
สัดส่วนคะแนน ระหว่างปีการศึกษา : ปลายปี = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	เราจะโต	พ 1.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3	เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปตามเพศ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตขึ้นอยู่กับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตขึ้นอยู่กับ การได้รับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม	3	5
2	คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน	พ 2.1 ป.3/1, ป.3/2	ครอบครัวมีความสำคัญและความแตกต่าง การสร้างสัมพันธ์ภาพต่อครอบครัวและเพื่อนอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข	2	5
3	พฤติกรรมเสี่ยงกับเพศตรงข้าม	พ 2.1 ป.3/3	การปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและวัย จะทำให้ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	3	5
4	ท่าทางของฉันทัน	พ 2.1 ป.3/1	การควบคุมร่างกายขณะเคลื่อนไหวอย่างถูกต้องในทุกท่าทางจะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมได้ดีและมีความปลอดภัย	3	5
5	เล่นเกมพาเพลิน	พ 3.1 ป.3/1, ป.3/2	การเล่นและการละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน เสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ผู้เล่นควรปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	4	10
6	การออกกำลังกาย	พ 3.2 ป.3/1, ป.3/2	การออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้หลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองและปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัดจะทำให้เกิดความสนุกสนาน	4	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
สอบกลางปี				-	10
7	สมรรถภาพ ทางกาย	พ 4.1 ป.3/5	การสร้างเสริมและทดสอบ สมรรถภาพทางกายมีหลายวิธีเพื่อสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	7	5
8	รู้ทันโรค	พ 4.1 ป.3/1	การป้องกันการติดต่อและแพร่ กระจายของโรค และทำให้เชื้อโรคไม่ ระบาดไปสู่ผู้อื่นและมีสุขภาพดี	3	5
9	อาหารดีมี ประโยชน์	พ 4.1 ป.3/2, ป.3/3	อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรง ชีวิตของมนุษย์ การรับประทานอาหาร ควรให้ครบทั้ง 5 หมู่ และสัดส่วนของ อาหารควรเป็นไปตามหลักของโภชนาการ เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย	3	5
10	ฟันสวย	พ 4.1 ป.3/4	ฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย การดูแลรักษาฟันอย่างถูกวิธีเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะทำให้ฟันมีสุขภาพดีและมีอายุการใช้ งานได้นาน	2	5
11	ความปลอดภัย ในชีวิต	พ.5.1 ป.3/1, ป.3/2	อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอด เวลาในทุกสถานที่ ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและ การเดินทาง ซึ่งเมื่อเกิดแล้วควรรีบขอ ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วเพื่อความ ปลอดภัย	3	5
12	ปฐมพยาบาล ทันใจ	พ.5/1 ป.3/3	เมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นควร รีบทำการปฐมพยาบาลเพื่อบรรเทาความ เจ็บปวดและลดความรุนแรงของอาการ บาดเจ็บ	3	5
สอบปลายปี				-	20
รวมตลอดปีการศึกษา				40	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 14101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 80 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9-12 ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ การดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะอารมณ์ และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพ ข้อมูลโภชนาการอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยา และหลักการใช้อย่างถูกวิธี วิธีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ปฏิบัติ แสดงคำพูดหรือท่าทาง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามกฎ กติกาการเล่น สมรรถภาพทางกาย

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยม ที่เหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

พ 2.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

พ 3.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4

พ 3.2 ป.4/1, ป.4/2

พ 4.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4

พ 5.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

รวม 19 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 14101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างปีการศึกษา : ปลายปี = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	พัฒนาการตามวัย	พ 1.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3	การศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ รวมทั้งความสำคัญและวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็น หากศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้จะทำให้ระบบต่างๆสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	10	5
2	คุณค่าของครอบครัวและตัวเอง	พ 2.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3	การศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวรวมทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทยและวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศหากรู้จักเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้และปฏิบัติด้วยทักษะที่ถูกต้องจะทำให้ความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน	10	5
3	สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ป.4/4	การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบจะทำให้สุขภาพแข็งแรง	6	5
4	เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์	พ 3.1 ป.4/1, ป.4/2	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ใช้อุปกรณ์ประกอบ และประกอบจังหวะเพลง เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน	14	15
สอบกลางปี				-	10
5	สิ่งรอบตัวส่งผลต่อสุขภาพ	พ 4.1 ป.4/1, ป.4/2	สิ่งแวดล้อมและสภาวะทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ จึงควรส่งเสริมการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ และการจัดการสภาวะทางอารมณ์ด้าน	5	5



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			บวก เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี		
6	ผลิตภัณฑ์สุขภาพและการใช้ยา	พ 4.1 ป.4/3 พ 5.1 ป.4/1	ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตัดสินใจเลือกบริโภค และการใช้อย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้ เพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง	5	5
7	โทษของบุหรี่และสุรา	พ 5.1 ป.4/3	การสูบบุหรี่และการดื่มสุรามีผลเสีย ต่อสุขภาพ เราจึงควรรู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง	5	5
8	การปฐมพยาบาล	พ 5.1 ป.4/2	การปฐมพยาบาลผู้เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาล	5	5
9	เกมחרษา	พ 3.1 ป.4/3 พ 3.2 ป.4/1	การเล่นเกิเลี่ยนแบบและกิจกรรมแบบผลัดจะต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นเกิตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	10	10
10	แฮร์บอล	พ 3.1 ป.4/4 พ 3.2 ป.4/1, ป.4/2	การเล่นแฮร์บอล ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมีทักษะในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแฮร์บอล ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	10	10
สอบปลายปี				-	20
รวมตลอดปีการศึกษา				80	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 80 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญและการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง และการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย และระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด และผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด และวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล วิถีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ และปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา และมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา และการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ สามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.5/1, ป.5/2

พ 2.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3

พ 3.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5, ป.5/6

พ 3.2 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4

พ 4.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5

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

รวม 25 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 15101

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปีการศึกษา : ปลายปี = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ป.5/1, ป.5/2	ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย จึงควรดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย	4	4
2	เพศศึกษา	พ 2.1 ป.5/1	การเจริญเติบโตทางร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	4	4
3	ครอบครัวและเพื่อน	พ 2.1 ป.5/2, ป.5/3	ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทยเป็นครอบครัวที่อบอุ่น การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	4	4
4	สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ 4.1 ป.5/1	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์	4	4
5	ข่าวสารสุขภาพ	พ 4.1 ป.5/2	ข้อมูลสุขภาพมีประโยชน์ต่อการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ จึงต้องสืบค้นจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้	4	4
6	อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	พ 4.1 ป.5/3	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรเป็นหลักในการพิจารณาเลือกซื้อที่ถูกต้องและมีเหตุผลในการตัดสินใจ จึงจะส่งผลดีต่อร่างกาย	4	4
7	โรคควรรู้	พ 4.1 ป.5/4, ป.5/5	อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคส่งผลต่อชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราจึงควรรู้วิธีป้องกันตนเองจากโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน จะช่วยลดความรุนแรงของโรคและการแพร่ระบาดของโรคได้	4	5
8	สารเสพติด	พ 5.1 ป.5/1, ป.5/2,	สารเสพติดเป็นสารอันตรายที่มีหลายประเภท และส่งผลกระทบต่อผู้เสพ	4	5



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
		ป.5/3	ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นจึงต้องรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด		
9	ข้อควรรู้ เกี่ยวกับยา	พ 5.1 ป.5/2, ป.5/3	การใช้ยารักษาโรคอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ได้ ดังนั้นจึงต้องใช้อย่างถูกวิธีเพื่อความปลอดภัย	4	4
10	สื่อกับตัวเรา	พ 5.1 ป.5/4, ป.5/5	สื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของเรา ดังนั้นเราจึงควรเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม	4	4
สอบกลางปี				-	10
11	เคลื่อนไหว ร่างกาย และ ยืดหยุ่นขึ้น พื้นฐาน	พ 3.1 ป.5/1, ป.5/3	การเคลื่อนไหวร่างกายและยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐาน เป็นการฝึกทักษะและควบคุมการเคลื่อนไหวในการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	6	4
12	กายบริหาร	พ 3.1 ป.5/1, ป.5/4	การเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความแข็งแรงและเกิดความเพลิดเพลิน	4	4
13	เกมและ กิจกรรม ทางกาย	พ 3.1 ป.5/2, ป.5/4 พ 3.2 ป.5/1, ป.5/3, ป.5/4	การเล่นเกมและกิจกรรมทางกายช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะการคิด และยังทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาของการเล่น เพื่อความปลอดภัย	8	4
14	กีฬา	พ 3.1 ป.5/4, ป.5/5 พ 3.2 ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4 พ 5.1 ป.5/5	กีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกฎ กติกาในการเล่น ผู้เล่นจึงต้องฝึกให้เกิดทักษะและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นตามชนิดกีฬาให้ถูกต้องและมีน้ำใจนักกีฬา	8	6
15	กิจกรรม นันทนาการ	พ 3.1 ป.5/6	กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างและทำให้เกิดความ	8	5



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			สนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์		
16	สมรรถภาพ ทางกาย	พ 4.1 ป.5/5	สมรรถภาพทางกายที่ดีย่อมมีผล ต่อการทำงานที่ดี การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายจะทำให้เราสามารถปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย เพื่อประสิทธิภาพใน การทำงานที่ดีขึ้นด้วย	6	5
สอบปลายปี				-	20
รวมตลอดปีการศึกษา				80	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 16101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 80 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญ ของระบบภายในร่างกาย การสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น เพศศึกษา หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง กิจกรรม นันทนาการ การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ โรคติดต่อที่สำคัญในประเทศไทย ภัยธรรมชาติและสารเสพติดให้โทษ

โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเน้นให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น สนทนา แลกเปลี่ยนความคิด สังเกตภาพตามหัวข้อเรื่องที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น วิเคราะห์ สถานการณ์เพื่ออธิบาย สาเหตุของปัญหา ผลที่เกิดขึ้น และแนวทางการแก้ไขปัญหาดตามสถานการณ์ จากนั้นจึงเขียนสรุปความรู้เป็นแผนภาพรูปแบบต่างๆ การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายความรู้จากประสบการณ์เดิม สามารถวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้น จากปัญหาต่างๆ นำแนวทางแก้ไขปัญหามาใช้หรือนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเกิดจิตสำนึกที่ดี ในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัวด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ และสามารถนำข้อมูลความรู้ไปเผยแพร่ให้บุคคลในครอบครัว และในชุมชนของตนเองได้ถูกต้อง เหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.6/1, ป.6/2

พ 2.1 ป.6/1, ป.6/2

พ 3.1 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4, ป.6/5

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

พ 4.1 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4

พ 5.1 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3

รวม 22 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 16101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เวลา 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างปีการศึกษา : ปลายปี = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	ระบบในร่างกาย	พ.1.1 ป.6/1, ป.6.2	ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการต้องดูแลรักษา	10	5
2	การสร้างเสริมสัมพันธภาพ	พ 2.1 ป.6/1, ป.6/2	การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นจะทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นที่รักของคนอื่นและการปฏิบัติตนที่เสี่ยงและไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันและนำมาซึ่งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม และการยุติการตั้งครรภ์	10	5
3	เสริมสร้างสมรรถภาพ	พ 3.2 ป.6/1 พ 4.1 ป.6/4	การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย จำให้ทราบความสมบูรณ์ของร่างกายในด้านต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์แข็งแรง	6	5
4	หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย	พ 3.1 ป.6/1, ป.6/2 พ 3.2 ป.6/1	การเข้าใจหลักการเคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้สามารถปรับปรุงการเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ	14	15
สอบกลางปี				-	10
5	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ 4.1 ป.6/1, ป.6/3	สิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพต้องวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นการแสดงพฤติกรรมถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมด้วยการสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายและหาทางป้องกันและแก้ไขปัญหา	5	5
6	โรคติดต่อที่สำคัญ	พ 4.1 ป.6/2	การระบาดของโรคติดต่อทำให้คนในประเทศเจ็บป่วยและอ่อนแอ รวมทั้ง	5	5



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			ส่งผลให้เกิดปัญหาในระดับประเทศ เราจึง ควรรู้จักวิธีป้องกันโรคติดต่ออย่างถูกต้อง		
7	ภัยธรรมชาติ	พ 5.1 ป.6/1, ป.6/2	ภัยธรรมชาติมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และสังคมโดยรวม เราจึงควรรู้จักเรียนรู้ วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการเตรียมตัว รับมือภัยธรรมชาติ	5	5
8	สารเสพติด	พ 5.1 ป.6/3	การติดสารเสพติดส่งผลกระทบต่อ ตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ จึง ควรร่วมมือป้องกันตนเองให้พ้นภัยจาก สารเสพติด	5	5
9	เกมและ นันทนาการ	พ 3.1 ป.6/5 พ 3.2 ป.6/2, ป.6/6	การทำกิจกรรมนันทนาการเป็น การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเกม เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนันทนาการที่ ช่วยพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถใน ด้านต่างๆ	10	10
10	วอลเลย์บอล	พ 3.1 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4 พ 3/2 ป.6/3 , ป.6/4, ป.6/5, ป.6/6	การเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นต้อง ฝึกฝนและมีทักษะในการเล่น เข้าใจและ ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จัก วิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้ อย่างเหมาะสม	10	10
สอบปลายปี				-	20
รวมตลอดปีการศึกษา				80	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 21101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น การดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ สามารถอธิบายภาวะการเจริญเติบโตของตนเองตามเกณฑ์ พร้อมรับมือและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมถึงการป้องกันตนเองจากการรังละเมิดทางเพศ

เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน และทักษะกลไก (ยืดหยุ่น) ที่จะนำไปสู่การประยุกต์ใช้กับกีฬา และการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุในการเล่นกีฬา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการมีสุขภาพดี

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และการสำรวจสืบค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ ขบวนการให้เกิดทักษะสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ในการตัดสินใจได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และมุ่งเน้นแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนให้เหมาะสมกับวัย โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีมารยาท และมีจิตสาธารณะต่อสังคมที่ดี

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

พ 2.1 ม.1/1, ม.1/2

พ 3.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3

พ 3.2 ม.1/1

พ 4.1 ม.1/4

รวม 11 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 21101

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	ประสาทและต่อมไร้ท่อ	พ 1.1 ม.1/1, ม.1/2	อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ และการดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	6	10
2	วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต	พ 1.1 ม.1/3, ม.1/4	การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่นภาวะการเจริญเติบโตของตนเองตามเกณฑ์ และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง	6	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	เพศศึกษาป้องกัน	พ 2.1 ม.1/1, ม.1/2	รู้และมีทักษะในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	6	10
4	การยืดหยุ่น	พ 3.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3 พ 3.2 ม.1/1	ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน และทักษะกลไก (ยืดหยุ่น) ที่จะนำไปสู่การประยุกต์ใช้กับกีฬา และการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุในการเล่นกีฬา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการมีสุขภาพดี	18	30
5	ร่างกายแข็งแรง ชีวิตมีสุข 1	พ 4.1 ม.1/4	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	4	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 21102 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

วิเคราะห์การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย และสามารถวิเคราะห์แก้ไขปัญหาโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ สร้างและปรับปรุงสมรรถภาพตามผลการทดสอบ รู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี รู้และเข้าใจโทษของยาเสพติดและลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด รวมถึงการใช้วิธีต่างๆ ในการชักชวนให้ผู้อื่นเลิกใช้สารเสพติด

เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน และทักษะกลไก ที่จะนำไปสู่การประยุกต์ใช้กับ กีฬาโอลิมปิก ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงของกีฬาโอลิมปิก รู้จักการวางแผนรุก และป้องกันให้ การเล่นกีฬาได้อย่างเป็นระบบ สนุกสนานกับการเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่น และยอมรับความแตกต่างระหว่าง วิธีการเล่นของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และการสำรวจสืบค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ ขบวนการให้เกิดทักษะสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ในการตัดสินใจได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต และมีเจตคติที่ดีต่อสังคมที่ดี

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3

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

พ 4.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

พ 5.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

รวม 17 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 21102

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	โภชนาการกับวัยรุ่น	พ 4.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3	วิเคราะห์การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย และสามารถวิเคราะห์แก้ไขปัญหาโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ	6	10
2	กีฬาดีสร้างสุขภาพ	พ 3.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3 พ 3.2 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4, ม.1/5, ม.1/6	สร้างเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน และทักษะกลไกที่จะนำไปสู่การประยุกต์ใช้กับกีฬาวอลเลย์บอล ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงของกีฬาวอลเลย์บอล รู้จักการวางแผนรุก และป้องกัน ให้การเล่นกีฬาได้อย่างเป็นระบบ สนุกสนานกับการเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่น และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นของตนเองกับผู้อื่น	18	30
3	ร่างกายแข็งแรงชีวิตมีสุข 2	พ 4.1 ม.1/4	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	4	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	พ 5.1 ม.1/1	รู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี	6	10
5	Just Say No!	พ 5.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4	รู้และเข้าใจโทษของยาเสพติดและลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด รวมถึงการใช้วิธีต่างๆ ในการชักชวนให้ผู้อื่นเลิกใช้สารเสพติด	6	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 22101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ปัญหา ความเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาในร่างกายของวัยรุ่นมาจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู และการเข้าใจเห็นคุณค่าชีวิต ครอบครัว และการเจริญเติบโต ของอนามัยเจริญพันธุ์ของตนเอง การป้องกัน และหลีกเลี่ยงจากเรื่องเพศและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติ เพศศึกษา ครอบครัว วัฒนธรรม สื่อโฆษณา รวมทั้งการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ และพฤติกรรม ความขัดแย้งกับการวางแผนครอบครัว

มีความรู้ความเข้าใจ คำนวณ ศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย ให้เหมาะสมกับผลการปฏิบัติตนสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้มีความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพกาย สุขภาพจิตก่อนการเล่นกีฬาให้มีสุขภาพแข็งแรงและทักษะในการเคลื่อนไหวของชนิดกีฬาไทย และสากล (กระบี่ และบาสเกตบอล) ให้ได้ทักษะการเคลื่อนไหวรักการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬา การวางแผนทักษะการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬา หมั่นฝึกฝนปฏิบัติอย่างเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของ การเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการเรียนวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา และการสำรวจสืบค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ ขบวนการให้เกิดทักษะสามารถสื่อสาร สิ่งที่ยอมรับในการตัดสินใจได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองที่ส่งผลกระทบ ต่อการเจริญเติบโต และมุ่งเน้นแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนให้เหมาะสม กับวัย โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีมารยาท และมีจิตสาธารณะต่อสังคมที่ดี

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/1, ม.2/2

พ 2.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4

พ 3.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4

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

พ 4.1 ม.2/7

รวม 16 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 22101

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	ช่วงเจริญวัย	พ 1.1 ม.2/1	ศึกษาและอธิบายการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาในวัยรุ่น	5	10
2	ร่างกายวัยรุ่น	พ 1.1 ม.2/2	ศึกษาและอธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	5	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	ความเสมอภาคทางเพศ	พ 2.1 ม.2/4	ความเสมอภาคทางเพศ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคม ช่วยให้สามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม	5	10
4	เข้าใจเรื่องเพศ	พ 2.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3	การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกันตนเองเรื่องเพศ และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	6	10
5	กีฬาที่มีสุข	พ 3.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4 พ 3.2 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5	อธิบายประวัติและปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดที่เลือกได้หลากหลาย ทั้งประเภทบุคคลและทีม พร้อมกับการปฏิบัติตามกฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา และมีวินัยในการฝึกเล่นกีฬานั้น	14	20
6	สุขภาพดีชีวิตมีสุข 1	พ 4.1 ม.2/7	อธิบายความสำคัญและฝึกปฏิบัติพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	5	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 22102 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์ปัญหา ความเข้าใจคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจ การศึกษาค้นคว้าวิธีการปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์ลดความเครียดให้มีความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต การป้องกันและหลีกเลี่ยงต่อปัจจัยที่เสี่ยงกับพฤติกรรมที่มีต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติด และความรุนแรง ที่มีอิทธิพลของสื่อและคำอธิบาย ระเบียบวิธีการ ปฏิกิริยาการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมจากสถานการณ์เสี่ยง การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน กับแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ที่ติดสารเสพติดกับ ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายในการดำเนินชีวิตของตนเองในสังคม

มีความรู้ ความเข้าใจศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย ให้เหมาะสมกับผลการปฏิบัติตนสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้มีความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิตก่อนการเล่นกีฬาให้มีความสุขแข็งแรงและทักษะในการเคลื่อนไหวของชนิดกีฬาไทยและสากล (กระบี่ และบาสเกตบอล) ให้ได้ทักษะการเคลื่อนไหวรักการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬา การวางแผน ทักษะการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬา หมั่นฝึกฝนปฏิบัติอย่างเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการเรียนวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา และการสำรวจสืบค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ ขบวนการให้เกิดทักษะสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ในการตัดสินใจได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาและมุ่งเน้นแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนให้เหมาะสม กับวัย โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีมารยาท และมีจิตสาธารณะต่อสังคมที่ดี

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4

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

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

พ 5.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3

รวม 19 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 22102

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	กีฬามีสุนัข 2	พ 3.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4 พ 3.2 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5	อธิบายประวัติและปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาไทยและสากล ตามชนิดกีฬาที่เลือกได้หลากหลาย ทั้งประเภทบุคคลและทีม พร้อมกับการปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา และมีวินัยในการฝึกเล่นกีฬานั้น	14	20
2	สุขภาพดีชีวิตมีสุข 2	พ 4.1 ม.2/7	อธิบายความสำคัญและฝึกปฏิบัติพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	6	10
3	รอบรู้เรื่องสุขภาพ	พ 4.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ วิเคราะห์ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ และความเจริญก้าวหน้าทาง การแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	6	10
4	จิตดีสุขภาพดี	พ 4.1 ม.2/4, ม.2/5, ม.2/6	อธิบายลักษณะความสำคัญ และวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต และอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	6	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
5	คิดสัณนิตชีวิตปลอดภัย	พ 5.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3	อธิบายการหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมสถานการณ์เสี่ยง แนะนำวิธีการปัจจัยและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแก่ผู้อื่น นำทักษะชีวิตมาใช้ป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันได้อย่างเหมาะสม	8	20
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้ง ๕ ด้านของมนุษย์ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยชรา และปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อวัยรุ่นอันได้แก่ สื่อโฆษณา อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม อนามัยเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว อนามัยแม่และเด็ก ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิต การป้องกันความขัดแย้งในครอบครัว สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก หลักการเล่นกีฬาไทย (ดาบสองมือ)

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และการสำรวจสืบค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ ขบวนการให้เกิดทักษะสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ ในการตัดสินใจได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต และมุ่งเน้นแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนให้เหมาะสม กับวัย โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีมารยาท และมีจิตสาธารณะต่อสังคมที่ดี

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

พ 2.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

พ 3.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

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

พ 4.1 ม.3/4, ม.3/5

รวม 16 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 23101

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	เจริญวัยรอบด้าน	พ 1.1 ม.3/1, ม.3/2	ศึกษาและอธิบายการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้ง 5 ด้านของมนุษย์ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยชรา	4	10
2	รู้ทันสื่อ	พ 1.1 ม.3/3	หลักการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	4	10
3	รักผูกพัน	พ 2.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3	ครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญ การสร้างรากฐานที่ดี การสร้างชีวิตอันน่ามั่งมีและเด็ก ปักจัญที่มีต่อการตั้งครรรภ์ การวางแผนชีวิต รวมไปถึงอิทธิพลและความคาดหวังต่างๆ ในสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	8	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	รักกีฬา รักสุขภาพ	พ 3.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3 พ 3.2 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3, ม.3/4, ม.3/5	กีฬา (ดาดสองมือ) เป็นการใช้ทักษะการเล่นประกอบด้วย เตะเข้า การป้องกัน การรุก การแยกประเภทการเล่น ทั้งทีม บุคคล วง รวมไปถึงประวัติ และกติกากการเล่น การมีน้ำใจนักกีฬา มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชม เพื่อนำไปสู่การเลือกกีฬาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และรักการออกกำลังกาย	20	30
5	สุขภาพกายดี ชีวิตมีสุข	พ 4.1 ม.3/4, ม.3/5	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการสร้างเสริมสุขภาพในการทดสอบพัฒนาตามเกณฑ์ทั้ง 7 แบบ เพื่อวางแผนและจัดการโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้	4	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 23102 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ การใช้ความรุนแรง อุบัติภัย อุบัติเหตุ อิทธิพลของสื่อโฆษณา คุณค่าทางโภชนาการ แนวทางการป้องกันโรค ปัญหาสุขภาพ ความสัมพันธ์ของเครื่องต้นแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพ การช่วยเหลือฟื้นคืนชีพ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย หลักการเคลื่อนไหวที่ วิธีการรุก การป้องกัน มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชม มีน้ำใจ นักกีฬา และปฏิบัติตามกฎ กติกา (กีฬาตะกร้อ)

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และการสำรวจสืบค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ ขบวนการให้เกิดทักษะสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ ในการตัดสินใจได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และมุ่งเน้นแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนให้เหมาะสม กับวัย โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีมารยาท และมีจิตสาธารณะต่อสังคมที่ดี

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

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

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

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

รวม 16 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 23102

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	โภชนาการ สมวัย	พ 4.1 ม.3/1	การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ความสะอาด ปลอดภัย คุณค่า และสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการ	5	10
2	พันธุศาสตร์ พันโรค	พ 4.1 ม.3/2, ม.3/3	สาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย โรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ แนวทางการป้องกัน ปัญหาสุขภาพ ข้อมูลในการแก้ไข ปัญหาสุขภาพต่อชุมชน	5	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	รักกีฬา รักสุขภาพ	พ 3.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3 พ 3.2 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3, ม.3/4, ม.3/5	กีฬา (ตะกร้อ) เป็นการใช้ทักษะการเล่นประกอบด้วย เข้าท่า การป้องกัน การรุก การแยกประเภทการเล่น ทั้งทีม บุคคล วง รวมไปถึงประวัติ และกติกาการเล่น การมีน้ำใจนักกีฬา มารยาทในการเล่น การมีน้ำใจนักกีฬา มารยาทในการเล่น เป็นผู้เล่นและผู้ชม เพื่อนำไปสู่การเลือกกีฬาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และรักการออกกำลังกาย	20	30
4	สุขภาพกายดี ชีวิตมีสุข	พ 4.1 ม.3/3, ม.3/4	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการสร้างเสริมสุขภาพในการทดสอบพัฒนาตามเกณฑ์ทั้ง 7 แบบ เพื่อวางแผนและจัดการโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้	4	10
5	ห่างไกลอันตราย	พ 5.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3, ม.3/4, ม.3/5	ศึกษาปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่มีต่อสุขภาพ ความรุนแรง อุบัติเหตุ อุบัติภัย แนวทางป้องกัน ความเสี่ยงในชีวิตประจำวัน รวมถึงการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	6	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 31101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบผิวหนัง อวัยวะ ส่วนประกอบ หน้าที่ อาหาร การออกกำลังกาย วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม พฤติกรรมทางเพศ ตลอดจนมีทักษะในการดำเนินชีวิต การเคลื่อนไหว รูปแบบในการเล่นกีฬาสากล (กรีฑา) ประเภทบุคคล กฎกติกา การแข่งขัน มารยาทและมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้กระบวนการคิดกระบวนการร่วมมือ สืบค้นข้อมูล การปฏิบัติและกระบวนการกลุ่มทาง สุขศึกษาและพลศึกษา การสำรวจตรวจสอบ สืบค้นข้อมูลและอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ความ คิด ความเข้าใจ ทักษะที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตสมวัย

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงมีทักษะในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะดำรงตนอยู่ในความพอเพียงและรักความเป็นไทย

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4/1

พ 2.1 ม.4/1, ม.4/2

พ 3.1 ม.4/1, ม.4/2, ม.4/3

พ 3.2 ม.4/2, ม.4/3, ม.4/4

พ 4.1 ม.4/7

รวม 10 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 31101

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	อวัยวะสมดุล 1	พ 1.1 ม.4/1	การทำงานของระบบอวัยวะของร่างกายมีความสำคัญยิ่งแต่ละระบบจะมีหน้าที่การทำงานของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง กระบวนการระบบผิวหนัง ระบบหายใจ สร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดเพื่อให้ทราบความสำคัญและหน้าที่	4	20
2	ภาวะเพศ	พ 2.1 ม.4/1, ม.4/2	วัฒนธรรมทางเพศของสังคมไทย เป็นวัฒนธรรมที่ต้งามการมีค่านิยมที่เหมาะสมและอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก ครอบครัวเพื่อนมีความสำคัญสำหรับเพื่อนวัยรุ่นเพื่อเป็นแนวทางอันดีงามของไทย	3	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	ก้าวเท้าก้าวพลัด	พ 3.1 ม.4/1, ม.4/2, ม.4/3	กรีฑา เป็นกีฬาสากลที่มุ่งเน้นการแข่งขันหรือออกกำลังกายได้บรรลุในกีฬาโอลิมปิก ในประเภทบุคคลสามารถฝึกซ้อมแข่งขันในระยะใกล้และไกลได้ตามหลักสากล	6	20
4	สร้างสรรค์กลวิธี 1	พ 3.2 ม.4/1, ม.4/2, ม.4/3, ม.4/4	กฎ กติกา กลวิธีในการแข่งขันกีฬา การแสดงออกมารยาทการมีน้ำใจนักกีฬา ต่อกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาได้อย่างมีความสุขโดยชื่นชมคุณค่า และความงามของกีฬาประเภทกรีฑา	3	10
5	แผนกายแผนกลไก 1	พ 4.1 ม.4/7	สมรรถภาพทางกาย เป็นองค์ประกอบ สำคัญที่บ่งบอกถึงความสมบูรณ์ของร่างกายการเรียนรู้และวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายจะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	4	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 31102 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคในชุมชนอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อเลือกการบริโภค ความเสี่ยงต่อการใช้ยาการใช้สารเสพติด ความรุนแรง ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ การจำหน่ายสารเสพติด การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทางกลไก การเล่นกีฬาไทยดาบสองมือ กฎ กติกา การแข่งขัน น้ำใจและมารยาทในการดู ชื่นชมในคุณค่าของความงามของการกีฬาและสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ทางสุขศึกษาและพลศึกษาจากการสืบค้นข้อมูลและอภิปรายมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจนำหลักการความรู้ความเข้าใจ หลักการแนวคิดไปปรับปรุงปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและเกิดคุณธรรม จริยธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะดำรงตนอยู่ในความพอเพียงและรักความเป็นไทย

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4/1, ม.4/2, ม.4/3

พ 3.2 ม.4/1, ม.4/2, ม.4/3

พ 4.1 ม.4/1, ม.4/2, ม.4/7

พ 5.1 ม.4/1, ม.4/2

รวม 11 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 31102

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	ลีลาไทย	พ 3.1 ม.4/1, ม.4/2, ม.4/3	กีฬาต่อสู้ดาบสองมือเป็นกีฬาประจำชาติไทยประกอบด้วยทักษะทางด้านร่างกายและสรีระร่างกายทุกส่วนและในท่ากลยุทธ์ต่างๆเพื่อเป็นการสืบสานท่วงท่าลีลาการเล่นเป็นหมู่คณะ	5	20
2	สร้างสรรค์กลวิธี 2	พ 3.2 ม.4/1, ม.4/2, ม.4/3, ม.4/4	กฎกติกาการต่อสู้ในการแข่งขันกีฬา การแสดงออกมารยาทการมีน้ำใจนักกีฬาต่อกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬาได้อย่างมีความสุขโดยชื่นชมคุณค่าความงามของกีฬาประเภทต่อสู้ดาบสองมือ	3	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	สุขภาพชุมชน	พ 4.1 ม.4/1	การมีสุขภาพดีรับผิดชอบต่อการสร้างเสริมสุขภาพต่อตนเองมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องมีการจัดการพัฒนาสภาพแวดล้อมโดยมีการศึกษาความรู้ความรับผิดชอบของตนเองที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	3	10
4	ปลอดภัยกับสื่อ	พ 4.1 ม.4/2	สื่อโฆษณาสุขภาพมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคการรับรู้ข่าวสารโฆษณา มีการบริโภคความจำเป็นจึงควรเรียนรู้สื่อโฆษณาสามารถรู้จักวิเคราะห์พิจารณาเลือกซื้อสินค้าและบริการที่มีคุณภาพ	3	10
5	แผนกายแผนกลไก 2	พ 4.1 ม.4/7	สมรรถภาพทางกาย เป็นองค์ประกอบสำคัญที่บ่งบอกถึงความสมบูรณ์ของร่างกายการเรียนรู้และวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายจะช่วยให้	3	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข		
6	รู้รอดเสี่ยงเสพ เสี่ยงติด	พ 4.1 ม.4/1, ม.4/2	สารเสพติดเป็นปัญหาสาธารณสุข การแพร่ระบาดในวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อ สุขภาพครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมและ ประเทศชาติการบูรณาการทุกภาคส่วนใน การป้องกันและการแก้ไขปัญหายาเสพติด ตลอดจนการใช้ยาแนวทางป้องกันการ เกิดปัญหาจากการใช้ยาเพื่อสามารถใช้ เป็นการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง	3	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 32101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหารสาเหตุและผลความขัดแย้งปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียน เยาวชน ผลกระทบที่เกิดแนวทางการแก้ปัญหาสาเหตุการป้องกันการเจ็บป่วยการตายของคนไทยโรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม การพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย ทางกลไก การเล่นกีฬา วอลเลย์บอล กฏกติกา การแข่งขันน้ำใจมารยาทในการดูชื่นชมในคุณค่าความงามของกีฬา

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ทางสุขศึกษาและพลศึกษาจากการสำรวจตรวจสอบสืบค้นข้อมูลอภิปราย มีเจตคติที่ดีต่อการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและเกิดคุณธรรมจริยธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะดำรงตนอยู่ในความพอเพียงและรักความเป็นไทย

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.5/1

พ 2.1 ม.5/3, ม.5/4

พ 3.1 ม.5/1, ม.5/2, ม.5/3

พ 3.2 ม.5/2, ม.5/3, ม.5/4

พ 4.1 ม.5/4, ม.5/7

รวม 11 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 32101

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	อวัยวะสมดุล 2	พ 1.1 ม.5/1	การทำงานของระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อให้ทำงานได้ปกติและเกิดพัฒนาการที่ดีได้นั้นจะต้องมีการสร้างเสริมและวิธีการรักษาระบบต่างๆ ให้ทำงานได้ปกติจะต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ	4	20
2	อารมณ์วัยรุ่น	พ 2.1 ม.5/3, ม.5/4	ต้นเหตุของความรุนแรงที่เกิดขึ้นในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน สังคม พร้อมวิเคราะห์หาแนวทางการป้องกันและการแก้ปัญหาของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น	3	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	กีฬาอินเตอร์ (วอลเลย์บอล)	พ 3.1 ม.5/1, ม.5/3, ม.5/4	แสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวในกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับทีมได้	5	10
4	การสร้างสรรค์ กลวิธี 3	พ 3.2 ม.5/2, ม.5/3, ม.5/4	เคารพกฎ กติกา กลวิธีการรุก การป้องกัน มารยาท การมีน้ำใจเป็นนักกีฬาในกีฬาวอลเลย์บอลและการเล่นกีฬาเพื่อให้เกิดความสุขทางกาย	3	10
5	แผนกายแผน กลไก 3	พ 4.1 ม.5/7	สมรรถภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญบ่งบอกถึงความสำเร็จของร่างกาย การเรียนรู้และการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไกตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายจะช่วยให้มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ	3	10
6	ปลอดภัยไว้ก่อน	พ 4.1 ม.5/4	การวิเคราะห์สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุมาใช้ในการกำหนดแนวทางการ	2	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			วางแผนการป้องกันและส่งเสริมความปลอดภัยในชุมชน		
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 32102 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบกระดูกและข้อต่อที่ประสานสัมพันธ์กันจนเกิดการเคลื่อนไหว ยึดเกาะกล้ามเนื้อ การบริโภคสินค้าผลิตภัณฑ์สุขภาพ สิทธิพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพความรุนแรง แนวทางป้องกันการลดอุบัติเหตุ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ร่วมเล่นฝึกทักษะกีฬาสากล ขอฟุตบอล อธิบายแสดงออกขั้นตอนทั้งกฎกติกาวิธีการรุก การป้องกันมีน้ำใจนักกีฬา ชื่นชมคุณค่าความงามกีฬาประเภทขอฟุตบอล

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ทางสุขศึกษาและพลศึกษาจากการสำรวจตรวจสอบสืบค้นข้อมูล อภิปราย มีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพร่างกายตนเองที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและเกิดคุณธรรมจริยธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะดำรงตนอยู่ในความพอเพียงและรักความเป็นไทย

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.5/1

พ 3.1 ม.5/3

พ 3.2 ม.5/2, ม.5/3, ม.5/4

พ 4.1 ม.5/3, ม.5/7

พ 5.1 ม.5/3, ม.5/4, ม.5/5

รวม 10 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 32102

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	อวัยวะสมดุล 3	พ 1.1 ม.5/1	ระบบกระดูกและข้อ ประกอบเป็นโครงร่างของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เป็นการทำงานสัมพันธ์กันทำให้ร่างกายคงรูปเป็นที่ยึดเกาะกล้ามเนื้อตลอดจนองค์ประกอบที่สำคัญเพื่อให้ทราบหน้าที่การทำงานดูแลและดำรงประสิทธิภาพไว้	3	10
2	กีฬาอินเตอร์ 2 (ซอฟท์บอล)	พ 3.1 ม.5/3	กีฬาซอฟบอล เป็นกีฬาประเภททีมประกอบด้วยการเล่นขว้างบอลและรับส่งลูกที่แม่นยำการตีลูกการเคลื่อนที่ผู้เรียนจะต้องมีความสามัคคีในการเล่นการแข่งขัน	5	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	การสร้างสรรค์กลวิธี 4	พ 3.2 ม.5/2, ม.5/3, ม.5/4	อธิบายแสดงออกขั้นตอนของกีฬาซอฟท์บอลทั้งกฎกติกาวิธีการในการเล่น การรุกการป้องกันมีมารยาทการมีน้ำใจนักกีฬาอย่างมีความสุขชื่นชมคุณค่าและความงามของนักกีฬาประเภทซอฟท์บอล	3	10
4	แผนกายแผนกลไก 4	พ 4.1 ม.5/7	สมรรถภาพทางกาย เป็นองค์ประกอบสำคัญที่บ่งบอกความสมบูรณ์ของร่างกายการเรียนรู้และการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และกลไกตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้มีคุณภาพในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ตามปกติ	3	10
5	สิทธิคุ้มครองเรา	พ 5.1 ม.5/3	การบริโภคสินค้าและผลิตภัณฑ์สุขภาพมีความเสี่ยงต่ออันตรายผู้บริโภคจึงควรเรียนรู้สิทธิพื้นฐานหากถูกละเมิดสิทธิจะได้มีวิธีการดำเนินการได้อย่างถูกต้อง	3	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
6	ลดเสี่ยง เสริมความ ปลอดภัย	พ 5.1 ม.5/3, ม.5/4, ม.5/5	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพความ รุนแรงแนวทางป้องกันการลดอุบัติเหตุ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	3	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 33101 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ระบบสปีดพังก์ ระบบต่อมไร้ท่อ ส่วนประกอบหน้าที่ การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง บุคคล ครอบครัว ความขัดแย้ง นักเรียนเยาวชน การเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ แข่งขันเชียร์ กีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง ออกกำลังกายกับการทำงานในชีวิตประจำวันทางกายทางกลไกการวางแผนปฏิบัติ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ทางสุขศึกษาและพลศึกษาจากการสำรวจตรวจสอบสืบค้น ข้อมูล อภิปราย มีเจตคติที่ดีต่อการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและนำหลักแนวคิดไปปรับปรุงปฏิบัติ พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และเกิดคุณธรรม จริยธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะและรักความเป็นไทย

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.6/1, ม.6/2

พ 2.1 ม.6/4

พ 3.1 ม.6/3, ม.6/4

พ 3.2 ม.6/1

พ 4.1 ม.6/7

รวม 7 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 33101

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	อวัยวะสมดุล 4	พ 1.1 ม.6/1	ระบบสืบพันธุ์และระบบต่อมไร้ท่อ มีโครงสร้างและหน้าที่ที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต และการดำรงชีวิตของมนุษย์ การดูแลสร้างเสริมอย่างถูกต้องจะส่งผลให้ระบบการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงประสิทธิภาพได้อย่างเหมาะสม	4	10
2	สุขภาพแผนเรา	พ 1.1 ม.6/2	การวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันเพื่อการพัฒนาดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืนทำให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี	2	10
3	บรรลुขัดแย้ง	พ 2.1 ม.6/4	ความขัดแย้งอาจเกิดขึ้น ระหว่างนักเรียนเยาวชนในชุมชน การวิเคราะห์สาเหตุผลกระทบตลอดจนแนวทางในการแก้ปัญหาให้นักเรียนได้บรรลุ วิเคราะห์ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นและมีผลกระทบตามมา	3	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	จังหวะพาเพลิน	พ 3.1 ม.6/3, ม.6/4	การเคลื่อนไหวเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งทำให้ร่างกายเคลื่อนที่เข้าจังหวะ ความพร้อมเพรียงซึ่งสามารถนำมาเป็นกิจกรรม แข่งขัน ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	5	20
5	ศักยภาพกับการออกกำลังกาย	พ 3.2 ม.6/1	การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองลดความเป็นตัวตน เพิ่มศักยภาพของทีมทั้งออกกำลังกายตามวิธีที่ชอบ ออกกำลังกายจากการทำงาน และในชีวิตประจำวัน	3	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
6	แผนกาย แผนกลไก 5	พ 4.1 ม.6/7	การมีสมรรถภาพทางกายและทาง กลไกที่ดีจะช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา ให้เกิดความสมบูรณ์ปฏิบัติกิจกรรม ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพต้อง รู้จักวางแผนและฝึกปฏิบัติและบรรลุตาม วัตถุประสงค์	3	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 33102 สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่และการประสานสัมพันธ์การเคลื่อนไหวของร่างกาย การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว การแก้ปัญหาจากสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพความรุนแรง การช่วยเหลือฟื้นฟูคืนชีพจากเหตุการณ์ต่างๆ การใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง สังคม ปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไก ร่วมเล่นฝึกทักษะกีฬาตะกร้อซึ่งเป็นกีฬาประจำชาติ ใช้ทักษะพื้นฐานของตะกร้อมาเป็นกิจกรรมคลายเครียด

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ทางสุขศึกษาและพลศึกษาจากการสำรวจตรวจสอบสืบค้นข้อมูลอภิปราย มีเจตคติที่ดีต่อการดูแลรักษา สุขภาพร่างกายตนเองที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและนำหลักการแนวคิดไปปรับเปลี่ยนปฏิบัติ พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และเกิดคุณธรรม จริยธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะและรักความเป็นไทย

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.6/1

พ 3.1 ม.6/3, ม.6/5

พ 4.1 ม.6/5, ม.6/6, ม.6/7

พ 5.1 ม.6/6, ม.6/7

รวม 8 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 33102

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	อวัยวะสมดุลง 5	พ 1.1 ม.6/1	ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานและการประสานสัมพันธ์ ความทรงจำนึกคิด อารมณ์ การเคลื่อนไหวร่างกาย การหดตัว และการขยายตัวของกล้ามเนื้อ การดูแลรักษาโครงสร้างการทำงานให้ระบบดำรงประสิทธิภาพต่อสุขภาพได้ปกติ	3	10
2	นันทนาการพาเพลิน	พ 3.1 ม.6/5	หลักการแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง สังคม โดยการนำหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปพัฒนากับคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสม	3	10
3	ล้อมวงตะกร้อ	พ 3.1 ม.6/3	ตะกร้อวง และตะกร้อลอดห่วง เป็นกีฬาประจำชาติไทยมีการใช้ทักษะจากเท้าจรดศีรษะในการเล่นตลอดจนการแข่งขัน สามารถนำไปใช้เล่นเกมพักผ่อนและแข่งขันร่วมถึงการออกกำลังกายได้ตามหลักที่ถูกต้อง	4	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	แผนสุขภาพตน สุขภาพชุมชน	พ 4.1 ม.6/5, ม.6/5	การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัวเพื่อให้ทราบประโยชน์ วัตถุประสงค์ผลดีต่อสุขภาพตลอดจนการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนที่อยู่อาศัย ในการส่งเสริมสุขภาพอย่างรอบด้าน	3	10
5	แผนกาย แผนกลไก 6	พ 4.1 ม.6/7	สมรรถภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญ บ่งบอกความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคมการมีบุคลิกภาพที่ดี ความสามารถในการปฏิบัติงานการดำรงชีวิตประจำวันวางแผน	3	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			สมรรถภาพทางกายและทางกลไกได้ตาม บรรลุมัตถุประสงค์		
6	ทักษะปลอดภัย	พ 5.1 ม.6/6	การใช้ทักษะการตัดสินใจในการ แก้ปัญหาเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อ สุขภาพและความรุนแรง โดยการใช้คำพูด ท่าทางในการแก้ปัญหากับสถานการณ์ที่ เสี่ยง	2	10
7	คืบชีพเร็วไว	พ 5.1 ม.6/7	ความรู้ขั้นตอนวิธีการช่วยเหลือฟื้น คืนชีพที่ถูกต้องถูกวิธีตามกรณีที่เกิดเหตุ	2	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100

**คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม****คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 21203 ความถนัดด้านกีฬา 1
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬา ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น หลักการรุก หลักการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ รวมไปถึงการศึกษาความรู้และความเข้าใจในกฎและกติกา หลักการจัดการแข่งขัน การเป็นผู้จัดการทีม การเป็นผู้ตัดสิน และนักเก็บสถิติ โดยให้ผู้เรียนเลือก 1 ชนิดกีฬาต่อ 1 ภาคเรียน

เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการเล่นกีฬา ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น ทักษะการรุก ทักษะการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ มีความเข้าใจสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬานั้นๆ ได้ และได้เรียนรู้ กฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิด การเป็นผู้ตัดสินและผู้จัดการแข่งขัน รวมถึงบทบาทการเป็นผู้จัดการทีม

เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในกฎและกติกการแข่งขันทั้งในบทบาทของผู้เล่น ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันของกีฬาแต่ละชนิด ตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา บุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้
6. อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
7. รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกการแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
9. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 21203

รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา	ข้อ 1	อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้	4	10
2	สมรรถภาพทางกายกับการฝึกกีฬา	ข้อ 4, 5	รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้	6	10
3	ทักษะกีฬา	ข้อ 2, 3	มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิดรู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกและรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	12	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	กติกา มารยาท	ข้อ 6, 8	อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้ และสามารถปฏิบัติตามกติกากีฬาแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	6	10
5	ผู้ตัดสิน	ข้อ 9	รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้	6	10
6	การจัดการแข่งขัน	ข้อ 7	รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง	6	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 21204 ความถนัดด้านกีฬา 2
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬา ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น หลักการรุก หลักการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ รวมไปถึงการศึกษาความรู้และความเข้าใจในกฎและกติกา หลักการจัดการแข่งขัน การเป็นผู้จัดการทีม การเป็นผู้ตัดสิน และนักเก็บสถิติ โดยให้ผู้เรียนเลือก 1 ชนิดกีฬาต่อ 1 ภาคเรียน

เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬา ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น ทักษะการรุก ทักษะการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ มีความเข้าใจสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬานั้นๆ ได้ และได้เรียนรู้ กฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิด การเป็นผู้ตัดสินและผู้จัดการแข่งขัน รวมถึงบทบาทการเป็นผู้จัดการทีม

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในกฎและกติกการแข่งขันทั้งในบทบาทของผู้เล่น ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันของกีฬาแต่ละชนิด ตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา บุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้
6. อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
7. รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกการแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
9. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 21204

รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา	ข้อ 1	อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้	4	10
2	สมรรถภาพทางกายกับการฝึกกีฬา	ข้อ 4, 5	รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้	6	10
3	ทักษะกีฬา	ข้อ 2, 3	มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิดรู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกและรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	12	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	กติกา มารยาท	ข้อ 6, 8	อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้ และสามารถปฏิบัติตามกติกากีฬาแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	6	10
5	ผู้ตัดสิน	ข้อ 9	รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้	6	10
6	การจัดการแข่งขัน	ข้อ 7	รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง	6	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 22203 ความถนัดด้านกีฬา 3
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬา ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น หลักการรุก หลักการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ รวมไปถึงการศึกษาความรู้และความเข้าใจในกฎและกติกา หลักการจัดการแข่งขัน การเป็นผู้จัดการทีม การเป็นผู้ตัดสิน และนักเก็บสถิติ โดยให้ผู้เรียนเลือก 1 ชนิดกีฬาต่อ 1 ภาคเรียน

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬา ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น ทักษะการรุก ทักษะการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ มีความเข้าใจสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬานั้นๆ ได้ และได้เรียนรู้ กฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิด การเป็นผู้ตัดสินและผู้จัดการแข่งขัน รวมถึงบทบาทการเป็นผู้จัดการทีม

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในกฎและกติกการแข่งขันทั้งในบทบาทของผู้เล่น ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันของกีฬาแต่ละชนิด ตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา บุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้
6. อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
7. รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกการแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
9. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 22203

รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา	ข้อ 1	อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้	4	10
2	สมรรถภาพทางกายกับการฝึกกีฬา	ข้อ 4, 5	รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้	6	10
3	ทักษะกีฬา	ข้อ 2, 3	มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิดรู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกและรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	12	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	กติกา มารยาท	ข้อ 6, 8	อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้ และสามารถปฏิบัติตามกติกากีฬาแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	6	10
5	ผู้ตัดสิน	ข้อ 9	รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้	6	10
6	การจัดการแข่งขัน	ข้อ 7	รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง	6	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 22204 ความถนัดด้านกีฬา 4
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬา ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น หลักการรุก หลักการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ รวมไปถึงการศึกษาความรู้และความเข้าใจในกฎและกติกา หลักการจัดการแข่งขัน การเป็นผู้จัดการทีม การเป็นผู้ตัดสิน และนักเก็บสถิติ โดยให้ผู้เรียนเลือก 1 ชนิดกีฬาต่อ 1 ภาคเรียน

เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬา ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น ทักษะการรุก ทักษะการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ มีความเข้าใจสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬานั้นๆ ได้ และได้เรียนรู้ กฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิด การเป็นผู้ตัดสินและผู้จัดการแข่งขัน รวมถึงบทบาทการเป็นผู้จัดการทีม

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในกฎและกติกการแข่งขันทั้งในบทบาทของผู้เล่น ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันของกีฬาแต่ละชนิด ตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา บุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้
6. อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
7. รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกการแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
9. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 22204

รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา	ข้อ 1	อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้	4	10
2	สมรรถภาพทางกายกับการฝึกกีฬา	ข้อ 4, 5	รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้	6	10
3	ทักษะกีฬา	ข้อ 2, 3	มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิดรู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกและรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	12	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	กติกา มารยาท	ข้อ 6, 8	อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้ และสามารถปฏิบัติตามกติกากีฬาแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	6	10
5	ผู้ตัดสิน	ข้อ 9	รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้	6	10
6	การจัดการแข่งขัน	ข้อ 7	รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง	6	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 23203 ความถนัดด้านกีฬา 5
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬา ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น หลักการรุก หลักการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ รวมไปถึงการศึกษาความรู้และความเข้าใจในกฎและกติกา หลักการจัดการแข่งขัน การเป็นผู้จัดการทีม การเป็นผู้ตัดสิน และนักเก็บสถิติ โดยให้ผู้เรียนเลือก 1 ชนิดกีฬาต่อ 1 ภาคเรียน

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬา ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น ทักษะการรุก ทักษะการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ มีความเข้าใจสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬานั้นๆ ได้ และได้เรียนรู้ กฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิด การเป็นผู้ตัดสินและผู้จัดการแข่งขัน รวมถึงบทบาทการเป็นผู้จัดการทีม

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในกฎและกติกการแข่งขันทั้งในบทบาทของผู้เล่น ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันของกีฬาแต่ละชนิด ตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา บุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้
6. อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
7. รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกการแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
9. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 23203

รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา	ข้อ 1	อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้	4	10
2	สมรรถภาพทางกายกับการฝึกกีฬา	ข้อ 4, 5	รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้	6	10
3	ทักษะกีฬา	ข้อ 2, 3	มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิดรู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกและรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	12	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	กติกา มารยาท	ข้อ 6, 8	อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้ และสามารถปฏิบัติตามกติกากีฬาแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	6	10
5	ผู้ตัดสิน	ข้อ 9	รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้	6	10
6	การจัดการแข่งขัน	ข้อ 7	รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง	6	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 23204 ความถนัดด้านกีฬา 6
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬา ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น หลักการรุก หลักการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ รวมไปถึงการศึกษาความรู้และความเข้าใจในกฎและกติกา หลักการจัดการแข่งขัน การเป็นผู้จัดการทีม การเป็นผู้ตัดสิน และนักเก็บสถิติ โดยให้ผู้เรียนเลือก 1 ชนิดกีฬาต่อ 1 ภาคเรียน

เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬา ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ทักษะการเล่น ทักษะการรุก ทักษะการรับ การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬานั้นๆ มีความเข้าใจสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬานั้นๆ ได้ และได้เรียนรู้ กฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิด การเป็นผู้ตัดสินและผู้จัดการแข่งขัน รวมถึงบทบาทการเป็นผู้จัดการทีม

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในกฎและกติกการแข่งขันทั้งในบทบาทของผู้เล่น ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันของกีฬาแต่ละชนิด ตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา บุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้
6. อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
7. รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกการแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
9. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 23204

รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา	ข้อ 1	อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้	4	10
2	สมรรถภาพทางกายกับการฝึกกีฬา	ข้อ 4, 5	รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละชนิดได้	6	10
3	ทักษะกีฬา	ข้อ 2, 3	มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิดรู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกและรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	12	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	กติกา มารยาท	ข้อ 6, 8	อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้ และสามารถปฏิบัติตามกติกากีฬาแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	6	10
5	ผู้ตัดสิน	ข้อ 9	รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้	6	10
6	การจัดการแข่งขัน	ข้อ 7	รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง	6	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				40	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 31201 กรีฑา
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจทักษะกีฬา ประเภทกรีฑา ประวัติ กฎ กติกา การแข่งขัน ความเป็นมา ทักษะการการเล่นกีฬา ประเภท ลู่ ลาน การออกตัวจุดสตาร์ท การรับส่งไม้การวิ่งผลัด หลักการวิ่ง การเตรียมตัวก่อนหลังการแข่งขัน โฆษณาการของนักกีฬา ค่าสถิติเวลา องค์ประกอบของการฝึกซ้อม มีน้ำใจและมารยาทในการดู ชื่นชมในคุณค่าของความงามของการกีฬาและสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ทางสุขศึกษาและพลศึกษาจากการสืบค้นข้อมูล อภิปราย มีเจตคติที่ดี ต่อการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ หลักการแนวคิดไปปรับปรุงปฏิบัติ พัฒนา คุณภาพชีวิตของตน และ คุณธรรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ ดำรงอยู่ในความพอเพียงและรักความเป็นไทย

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจ ประวัติ กฎ กติกา การแข่งขันกรีฑาตามหลักสากล โดยการค้นคว้า รายงาน 1 ฉบับ
2. สามารถวาดขนาดสนามกรีฑา ทั้งประเภทลู่และลานขนาดย่อส่วน 1 ชิ้นงาน
3. ร่วมฝึกปฏิบัติทักษะการวิ่งออกตัว ณ จุดสตาร์ท 3 แบบฝึก
4. ร่วมฝึกปฏิบัติการวิ่ง ตามระยะทาง 1-10 กิโลเมตรได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
5. ร่วมฝึกปฏิบัติการรับส่งไม้ การวิ่งผลัด กรีฑาประเภท ผลัด 4x100, 4x200 , 4x400 เมตร ได้ถูกหลักวิธี
6. เข้าใจหลักการวิ่ง การเตรียมตัวก่อนแข่งขัน หลังแข่งขัน โฆษณาการ องค์ประกอบการ โดยการทำแบบทดสอบ 1 ฉบับ

รวม 6 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 31201

รายวิชา กรีฑา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา กรีฑา	ข้อ 1, 2, 6	1. ประวัติและวิวัฒนาการของกรีฑา 2. กฎและกติกา 3. ชนิดและประเภทของกรีฑา 4. ข้อตกลงในการเรียน 5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและวิธีการฝึก 6. วิธีการฝึกสมรรถภาพ 9 ด้าน 7. ลักษณะการแข่งขันกรีฑาประเภทต่างๆ 8. การวาดรูปแบบและส่วนประกอบของสนามกรีฑาทั้งลู่วิ่งและลาน 9. โภชนาการ สำหรับนักกีฬาก่อนและหลังการแข่งขันกีฬา	2	10
2	กรีฑา ประเภทลู่วิ่ง	ข้อ 3, 4, 5	1. การฝึกใช้บล็อกสตาร์ท ทักษะทั้ง 3 แบบฝึก - แบบ Bunch Start - แบบ Medium Start - แบบ Elongated Start 2. ระยะเวลาวิ่ง - การเข้าเส้นชัยและวิ่งระยะสั้น - การวิ่งระยะกลาง - ทดสอบการวิ่งระยะไกล 3. วิ่งเก็บรอบ ในระยะทาง 10,000 เมตร	8	30
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	กรีฑา ประเภทลาน	ข้อ 3, 4, 5	1. การขว้างจักร 2. ท่อน้ำหนัก 3. การพุ่งแหลน 4. การตัดสิน	10	30



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			5.การแข่งขันกรีฑาลู่และลาน		
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 31202 แบทมินตัน
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ทักษะ กีฬาประเภทแบดมินตัน ประวัติ กฎ กติกาการแข่งขัน ความเป็นมา ขนาดสนาม การเล่นประเภทเดี่ยว คู่ คู่ผสม ทีม การจับไม้ แบบแบล็คแฮนด์ โฟแฮนด์ การส่งลูก การตบลูก การมีน้ำใจนักกีฬา มารยาทของผู้เล่น ผู้แข่งขัน ชมเชียร์กีฬา ชื่นชมคุณค่าความงามของกีฬา และสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ทางสุขศึกษาและพลศึกษาจากการสืบค้นข้อมูล อภิปราย มีเจตคติที่ดีต่อการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ หลักการแนวคิด ไปปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน สุขภาพร่างกาย แข็งแรง มีคุณธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ ดำรงอยู่ในความพอเพียงและรักความเป็นไทย

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจประวัติ กฎกติกา การแข่งขัน แบทมินตัน ตามหลักสากล
2. แสดงทักษะวิธีการจับไม้ แบล็คแฮนด์ โฟแฮนด์ การรับลูกส่งลูกชนไก่ ได้อย่างถูกต้อง
3. ร่วมฝึกปฏิบัติ การจับคู่ แข่งขัน แบทมินตันประเภทเดี่ยวและคู่ ได้ตามกฎกติการะเบียบการแข่งขัน
4. แสดงทักษะวิธีการเสิร์ฟลูกสั้นยาว แบล็คแฮนด์ โฟแฮนด์ ได้ถูกหลักวิธี
5. แสดงทักษะวิธีการตบลูกเคลื่อนที่ตามคอร์ท สนามแบดมินตันได้ถูกหลักวิธี

รวม 5 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 31202

รายวิชา แบดมินตัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา แบดมินตัน	ข้อ 1, 2, 3	1. ประวัติและวิวัฒนาการของแบดมินตัน 2. กฎและกติกา กีฬาแบดมินตัน 3. ชนิดและประเภทของกีฬาแบดมินตัน 4. ข้อตกลงในการเรียน 5. อุปกรณ์และการดูแลรักษา 6. ทักษะพื้นฐานกีฬาแบดมินตัน 7. การสร้างความคุ้นเคย - การจับไม้ - แบบเช็คแฮนด์ - แบบวีเซพ - การส่งลูก - fore hand - Back hand 8. โภชนาการ สำหรับนักกีฬาก่อนและหลังการแข่งขันกีฬา	2	10
2	ทักษะกีฬานำรู้ (แบดมินตัน)	ข้อ 3, 4, 5	1. แบบฝึกทักษะ fore hand และ Back hand - การตีลูกโต้ - การใช้ไม้เก็บลูกชนไก่ - การรับ – ส่งลูกชนไก่ - การเสิร์ฟลูก สั้น – ยาว - การตบลูกชนไก่เคลื่อนที่ตามคอร์ท 2. วิธีการตัดสินกีฬาแบดมินตัน	8	30
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	รอบรู้กติกาและทักษะกีฬา (แบดมินตัน)	ข้อ 1, 3	1. กฎและกติกา กีฬาแบดมินตัน 2. ประเภทของการแข่งขัน 3. การจับคู่ฝึกซ้อมทักษะพื้นฐานกีฬาแบดมินตัน	10	30



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			4. การแข่งขันกีฬาแบดมินตัน		
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 31203 วิทยาศาสตร์การกีฬา 1
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของวิทยาศาสตร์การกีฬา ในด้านพื้นฐานทางกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาเบื้องต้น

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับโครงสร้างอวัยวะในร่างกาย ระบบโครงร่าง และกล้ามเนื้อ และระบบประสาท ซึ่งเป็นพื้นฐานของการกีฬาได้

เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ มีเจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของวิทยาศาสตร์การกีฬา ในด้านพื้นฐานทางกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาเบื้องต้น
2. อธิบายเกี่ยวกับโครงสร้างอวัยวะในร่างกาย ระบบโครงร่าง ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาท ซึ่งเป็นพื้นฐานของการกีฬาได้
3. เห็นความสำคัญในการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้
4. เจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

รวม 4 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 31203 รายวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา	ข้อ 1, 3, 4	วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กล่าวถึงความรู้ที่ได้จากการสังเกตและการค้นคว้าจากการประจักษ์ทางธรรมชาติของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ และปรากฏการณ์ต่างๆ ในการเล่นกีฬา แล้วจัดเข้าเป็นหมวดหมู่ เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพ การเพิ่มพูนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา	6	10
2	พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยา	ข้อ 1, 2	กายวิภาคศาสตร์ เป็นวิชาที่ศึกษาถึงโครงสร้าง รูปร่าง ลักษณะ ตำแหน่งที่ตั้งของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย สรีรวิทยา เป็นวิชาที่ศึกษาถึงหน้าที่การทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่มีชีวิตในร่างกายมนุษย์	12	10
3	ระบบการเคลื่อนไหว	ข้อ 1, 2	ระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย อาศัยการทำงานของ กล้ามเนื้อลายเป็นตัวออกแรงทำงาน โดยอาศัยกระดูกเป็นคาน และข้อต่อเป็นจุดหมุน กระดูก เป็นส่วนของร่างกายที่แข็งแรง ทนทาน มีรูปทรงหลากหลายเป็นส่วนประกอบขึ้นเป็นโครงของร่างกาย และทำหน้าที่ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ ข้อต่อ เป็นจุดเชื่อมระหว่างกระดูก 2 ชิ้น ในร่างกายของเรามีข้อต่อมากกว่า 200 แห่ง แบ่งออกได้เป็นหลายชนิด และทำหน้าที่ต่างกัน บางชนิดทำหน้าที่	15	20



ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
			เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว บางชนิดเป็นข้อตรึงติด ไม่เคลื่อนไหว ทำหน้าที่เกาะเกี่ยวให้กระดูกต่างๆ อยู่ติดกัน กล้ามเนื้อ เป็นเนื้อเยื่อชนิดพิเศษ ซึ่งสามารถหดตัวและคลายตัวได้ ทำให้ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงได้ กล้ามเนื้อในร่างกายมีหลายชนิด ได้แก่ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ และกล้ามเนื้อหัวใจ		
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	ระบบประสาท	ข้อ 1, 2	ระบบประสาท เป็นระบบที่ควบคุมการทำงานของร่างกายในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายนอกทั้งหมด ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความรูสึกจากบริเวณต่างๆ ของร่างกาย และส่งคำสั่งออกมาให้กล้ามเนื้อทำงาน และยังทำงานกับต่อมไร้ท่ออีกด้วย	9	10
5	ระบบหายใจ	ข้อ 1, 2	ระบบหายใจ คือ ระบบที่ร่างกายแลกเปลี่ยนแก๊ส โดยร่างกายจะรับแก๊สออกซิเจนที่อยู่ภายนอกเข้าสู่ร่างกาย และขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย อวัยวะที่สำคัญในระบบนี้ ได้แก่ จมูก หลอดลม ปอด กล้ามเนื้อกระบังลม และกระดูกซี่โครง	9	10
6	ระบบไหลเวียนเลือด	ข้อ 1, 2	ระบบไหลเวียนเลือด ทำหน้าที่ขนส่งสารต่างๆ เช่น อาหารและออกซิเจนไปทั่วร่างกาย และนำของเสียกลับคืนมา ส่วนประกอบสำคัญของระบบนี้มี 3 ส่วน ได้แก่ เลือด เป็นของเหลวที่นำสารต่างๆ เข้าและออกจากเซลล์ หลอดเลือด เป็นท่อให้เลือดไหลผ่าน และหัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดเลือด	9	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 31204 ความถนัดด้านกีฬา 1
เวลาเรียน 100 ชั่วโมง (5 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 2.5 หน่วยกิต

ศึกษาการฝึกทักษะ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจและมีทักษะในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถนำทักษะไปใช้ในการออกกำลังกาย มีทักษะในชนิดกีฬาไทย ตลอดจนเป็นผู้ดำเนินการออกกำลังกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย สามารถถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่น ออกแบบการเคลื่อนไหวและมีความเข้าใจในทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นอย่างดี

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ตามความถนัดและความสนใจ มีวินัย ตรงต่อเวลาและนำทักษะกีฬาไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
2. มีทักษะในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่น
3. มีทักษะพื้นฐานชนิดกีฬาไทย
4. มีทักษะในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายและสามารถออกแบบการเคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสม
5. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
6. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รวม 6 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 31204 รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 100 ชั่วโมง จำนวน 2.5 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	การเคลื่อนไหวพื้นฐาน	ข้อ 4	1. การอบอุ่นร่างกาย ก่อน – หลัง การออกกำลังกาย 2. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	5	10
2	แอโรบิคด๊านซ์ (Aerobic dance)	ข้อ 1, 4	1. ทำเต้นแอโรบิคพื้นฐาน - Walking (วอร์คกิ้ง) - Marching (มาร์ชชิ่ง) - Step Touch (สเต็ปทัช) - Heel Touch (ฮีลทัช) - Side Tap (ซайдแท็ป) - Leg Curl (เลกเคิล) - Grapevine (เกรปไวน์) - Two Step (ทูสเต็ป) - E-Zwalk (Easy Walk) - Box step (บ็อกซ์สเต็ป) - Kick (คิก) - Step Knee (สเต็ปนี) - Cha Cha Cha (ช่า ช่า ช่า) - Membo (แมมโบ้) - Cha Cha Cha (ช่า ช่า ช่า) 2. การนับจังหวะเพลง 3. การเคลื่อนไหวทำเต้นแอโรบิคพื้นฐาน เข้าจังหวะเพลง 4. การเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหวอย่างไหลลื่น 5. ชุดการแสดงแอโรบิคแบบทีม 6. การออกแบบท่าเต้นแอโรบิคด๊านซ์ 7. การเคลื่อนไหวทำเต้นแอโรบิคพื้นฐาน เข้าจังหวะเพลง	25	20



ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
			8. การเป็นผู้นำออกกำลังกายด้วยแอโรบิคต้านซ์ 9. การเป็นผู้นำออกกำลังกายด้วยแอโรบิคต้านซ์		
3	กีฬาไทย (ตะกร้อ)	ข้อ 1, 3, 5	1. ประวัติและวิวัฒนาการกีฬาตะกร้อ 2. การสร้างความคุ้นเคยกีฬาตะกร้อ 3. การสร้างพื้นฐานกีฬาตะกร้อ 4. กฎและกติกา กีฬาเซปักตะกร้อ 5. ทักษะทั้ง 8 ของกีฬาเซปักตะกร้อ 6. แบบฝึกทั้ง 8 ของกีฬาเซปักตะกร้อ - การเสิร์ฟ - การชง - การทำแต้ม - การบล็อก - การรับลูกเสิร์ฟ - การรับลูกทำ - การรับลูกบล็อก - การโยนลูก 8. กฎ กติกา และลักษณะของการเล่นเป็นทีม	30	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	กีฬาไทย (ดาบสองมือ)	ข้อ 1, 3, 6	1. ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬากระบี่กระบอง (ดาบสองมือ) 2. การใช้อุปกรณ์ ข้อตกลงในการเรียน 3. ทักษะพื้นฐาน เช่น การเหวี่ยงดาบ การควงดาบ การจับดาบ เป็นต้น 4. ท่าไม้รำ 1 – 12 (ต่อด้าม, แบก, ทัดหู, เรียงหมอน, ตัดหัวเทียน, ยักซ์, ส่องกล้อง, กากบาท, ฟันสีกา, สอดสร้อย, ลดล่อ, เทพรำพึง) 5. ทดสอบท่ารำดาบสองมือ 6. ไม้ตีรูปแบบต่างๆ และการจับคู่การเคลื่อนไหว 7. การย่ำสามชুমและการถวายเป็นมงคล	40	20



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			8. รูปแบบและขั้นตอนในการแข่งขัน 9. การฝึกซ้อมชุดการแสดงดาบสองมือ - การรำ - การถวายบังคม - การย่ำสามชুম - การต่อสู้อ 10. การแสดงกระบี่กระบอง(ดาบสองมือ)		
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				100	100

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 31205 วิทยาศาสตร์การกีฬา 2
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา และองค์ประกอบของ วิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านสมรรถภาพทางกาย ทั้งที่เป็นสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬานิตต่างๆ รวมไปถึงหลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การวิเคราะห์ การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้

เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตามหลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแปลผลได้อย่างถูกต้อง รวมไปถึงการมีความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้

เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ มีเจตคติที่ดีและเห็นคุณค่าการนำความรู้ด้านสมรรถภาพทางกาย ทั้งที่เป็นสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬานิตต่างๆ ไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การวิเคราะห์และการแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬา
2. อธิบายความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ทั้งที่เป็นสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬานิตต่างๆ รวมไปถึงหลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การวิเคราะห์ การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถปฏิบัติตามหลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแปลผลได้อย่างถูกต้อง
4. สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้อย่างถูกต้อง
5. เจตคติที่ดีและเห็นคุณค่าในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

รวม 5 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 31205 รายวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต
สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	พื้นฐานสมรรถภาพทางกาย	ข้อ 1, 2	สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย สมรรถภาพทางกาย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ 1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ 2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	9	10
2	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ข้อ 1, 2, 3	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทำให้ทราบถึงขีดความสามารถของร่างกายในแต่ละด้าน เพื่อนำผลมาปรับปรุงสมรรถภาพในส่วนที่ขาดอยู่ให้ดีขึ้น โดยปกติจะมีการทดสอบตามองค์ประกอบต่างๆ ของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ 1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ - องค์ประกอบของร่างกาย - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ความอดทนของกล้ามเนื้อ - ความอ่อนตัว - ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ	15	20



ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
			2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ - ความคล่องแคล่วว่องไว - พลังกล้ามเนื้อ - ความเร็ว - การทำงานประสานกันระหว่าง มือ ตา และเท้า - ปฏิบัติตอบสนอง		
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	ข้อ 1, 2, 4	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เป็นการปรับปรุงสภาวะของร่างกายให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่สูง และมีการประสานงานกันของระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นอย่างดี	12	20
4	การฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	ข้อ 4, 5	หลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วยปัจจัย 4 ประการ คือ ความถี่ของการฝึก ความเข้มของการฝึก ระยะเวลาของการฝึก และแบบของการออกกำลังกาย	24	20
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 31206 ความถนัดด้านกีฬา 2
เวลาเรียน 100 ชั่วโมง (5 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 2.5 หน่วยกิต

ศึกษาการฝึกทักษะ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีความสามารถในการทักษะกีฬาประเภทบุคคลและกีฬาประเภททีมอย่างน้อย ๑ ชนิด การนำทักษะการเคลื่อนไหวมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและสามารถนำทักษะไปใช้ในการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬา เข้าใจในรูปแบบการเคลื่อนไหวสามารถนำทักษะต่างๆ มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและสามารถถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับการเล่นกีฬา ถ่ายทอดความรู้ในกีฬานั้นๆ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ในการศึกษาและนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
2. มีทักษะการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาประเภทบุคคล
3. สามารถออกแบบการเคลื่อนไหวแบบฝึกและท่าทางได้อย่างเหมาะสม
4. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
5. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รวม 5 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 31206 รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 100 ชั่วโมง จำนวน 2.5 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	กีฬาประเภทบุคคล (ว่ายน้ำ)	ข้อ 1, 2, 4	1. ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬาวัยน้ำ 2. ความสำคัญและประโยชน์ของกีฬาวัยน้ำ 3. ทำพื้นฐาน 4 ท่า ของกีฬาวัยน้ำ (ฟรีสไตล์, กบ, กรรเชียง, ผีเสื้อ) 4. ขั้นตอนและวิธีการอบอุ่นร่างกาย 5. ลักษณะวิธีการเตะเท้า 6. การดำน้ำเป่าลม 7. การลอยตัวปลาตาวคว่ำและปลาตาวหงาย 8. การพุ่งตัวทำปลาเข็ม 9. การเตะเท้าทำปลาเข็ม 10. การเกาะโฟมหมุนแขน 11. การเกาะโฟมหมุนแขนและพลิกหน้า 12. การไม่ใช่โฟม 13. การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 14. การดำน้ำ 15. ทดสอบท่าฟรีสไตล์ 16. พื้นฐานการว่ายน้ำท่ากบและกรรเชียง 17. การแข่งขันว่ายน้ำท่าเกาะโฟมเตะเท้า 18. การแข่งขันท่าฟรีสไตล์ 19. การแข่งขันดำน้ำ	40	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
2	กีฬาประเภท บุคคล (ไอคิโด)	ข้อ 1, 2, 4	- ประวัติและวิวัฒนาการของไอคิโด - การสร้างความคุ้นเคยและทักษะพื้นฐานไอคิโด - การจับมือ - การปิด - การล้ม - การม้วนตัว - การสร้างพื้นฐานไอคิโด - การตั้งท่าเตรียม - มารยาทในการฝึกซ้อม - ท่าปลดล็อกจากข้อมือ - ท่าปลดล็อกจากด้านหลัง - ท่าปลดล็อกจากการล้มนอน - การฝึกซ้อมจากสถานการณ์ - การจับคู่ฝึกซ้อมท่าปลดล็อกในสถานการณ์ต่างๆ - การสร้างบทบาทสมมติ - การศึกษาท่าไอคิโดด้วยตนเองโดยใช้ทักษะการค้นหาข้อมูลและนำเสนอถ่ายทอดความรู้ - การศึกษาท่าไอคิโดด้วยตนเองโดยใช้ทักษะการค้นหาข้อมูลและนำเสนอถ่ายทอดความรู้	25	20
3	กีฬา ประเภททีม (Floorball)	ข้อ 1, 3, 4, 5	- ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬาฟลอร์บอล - แนะนำอุปกรณ์ วิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์ - ทักษะพื้นฐานกีฬาฟลอร์บอล - การจับไม้ - การเลี้ยงลูก - การสร้างความคุ้นเคย - กฎและกติกา กีฬาฟลอร์บอล - ทักษะพื้นฐานกีฬาฟลอร์บอล - การเลี้ยงลูก - การเป็นประตู	35	30



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			- การยิงประตู 7. แบบฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม 8. การจัดตารางการแข่งขัน 9. วิธีการตัดสินกีฬาฟลอร์บอล 10. การแข่งขันกีฬาฟลอร์บอล 11. การออกแบบแบบฝึกในการฝึกกีฬาฟลอร์บอลโดยอ้างอิงจากสถานการณ์จริงในการแข่งขัน 12. การนำเสนอแบบฝึกทักษะ		
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				100	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 32201 กิจกรรมเข้าจังหวะ
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ กิจกรรมเข้าจังหวะ การเคลื่อนไหวองค์ประกอบความสำคัญของกิจกรรม เข้าจังหวะ การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ ออกแบบท่าทาง แปรขบวน การเต้นในจังหวะลีลาศ การจับคู่ จับมือ ก้าวเท้า ทิศทางแนวทางของลีลาศ ท่าทางที่สง่างาม สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับการร่วมกิจกรรม รอบรู้ประโยชน์ การเตรียมตัวของการเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะและลีลาศ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ทางสุขศึกษา และพลศึกษา จากการสืบค้นข้อมูล อภิปราย มีเจตคติที่ดีต่อการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

เพื่อให้เกิดความเข้าใจหลักการแนวคิดไปปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีคุณธรรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะดำรงอยู่ในความพอเพียงและรักความเป็นไทย

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจรูปแบบวิธีการร่วมเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะได้ตามหลักสากล
2. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ได้ถูกวิธี
3. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายท่าทางแปรขบวนได้อย่างเหมาะสม
4. รู้และเข้าใจจังหวะทิศทางการเดินการเคลื่อนไหวลีลาศเบื้องต้นได้ถูกหลักวิธี
5. แสดงทักษะการเต้นลีลาศการจับคู่ การหมุน การเดินได้ตามหลักวิธี
6. รู้และเข้าใจประวัติกฎกติกาการเล่น การแสดงการเตรียมตัวออกลีลาศ ได้ตามหลักสากล

รวม 6 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 32201

รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา (กิจกรรมเข้าจังหวะ)	ข้อ 1, 6	1. ประวัติ กฎกติกาการเต้นลีลาศตามหลักสากล 2. ข้อตกลงในการเรียน 3. รูปแบบวิธีการร่วมเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะได้ตามหลักสากล 4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	3	10
2	ทักษะเคลื่อนไหว	ข้อ 2, 3	ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ การแปรขบวน	7	30
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	จังหวะโดนใจ	ข้อ 4, 5	การแสดงการเตรียมตัวออกลีลาศ การเต้นในจังหวะลีลาศ การจับคู่ จับมือ ก้าวเท้า ทิศทางแนวทางของลีลาศ ท่าทางที่สง่างาม	10	30
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 32202 ซอฟท์บอล
เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ทักษะกีฬาประเภทซอฟท์บอล ประวัติ กฎ กติกา การแข่งขัน ความเป็นมา ขนาดสนาม ประเภทการเล่นอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกซ้อม การขว้างบอลรับส่งการเคลื่อนที่ ทักษะการจับไม้ตีลูก รูปแบบการเล่นมาตรฐาน แบบสโลว์พิตช์ แบบฟาสต์พิตช์ แบบโมดิฟายด์พิตช์

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ ทางสุขศึกษาและพลศึกษา จากการสืบค้นข้อมูล อภิปราย มีเจตคติที่ดี ต่อการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต

เพื่อให้เกิดความเข้าใจหลักการแนวคิดไปปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีคุณธรรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ศาสน์กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ ดำรงอยู่ในความพอเพียงและรักความเป็นไทย

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจประวัติ กฎกติกา การแข่งขัน กีฬาซอฟท์บอล ตามหลักสากล
2. แสดงทักษะวิธีการจัดทำขนาดสนามแบบย่อส่วน ตามขอบเขตที่กำหนด
3. ร่วมฝึกปฏิบัติ ทักษะพื้นฐาน การขว้างบอลรับส่ง 3 ระดับ
4. ร่วมฝึกแสดงทักษะเคลื่อนที่ทิศทางการขว้างบอลได้ถูกหลักวิธีในกีฬาซอฟท์บอล
5. ร่วมฝึกแสดงทักษะ การจับไม้ เหวี่ยงแขนตีได้ถูกหลักวิธีในกีฬาซอฟท์บอล
6. มีเจตคติที่ดี การเล่นเกม มารยาท การดูการแข่งขันในกีฬาซอฟท์บอล

รวม 6 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 32202

รายวิชา ซอฟท์บอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	รอบรู้กีฬา (ซอฟท์บอล)	ข้อ 1	1. ประวัติ กีฬาซอฟท์บอล ตามหลักสากล 2. ข้อตกลงในการเรียน 3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4. ชนิดและประเภทของกีฬาซอฟท์บอล 5. อุปกรณ์และการดูแลรักษา 6. ทักษะพื้นฐานกีฬาซอฟท์บอล 7. การสร้างความคุ้นเคย 8. โภชนาการ สำหรับนักกีฬาก่อนและหลังการแข่งขันกีฬา	3	10
2	ทักษะกีฬานำรู้ (ซอฟท์บอล)	ข้อ 3, 4, 5	1. ทักษะพื้นฐาน การขว้างบอล รับส่ง 3 ระดับ 2. ทักษะเคลื่อนที่และทิศทางการขว้างบอล 3. ทักษะ การจับไม้ เหวี่ยงแขนตี 4. ทักษะการเล่นทีม	7	30
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	รอบรู้กติกาและทักษะกีฬา (ซอฟท์บอล)	ข้อ 2, 6	1. กฎและกติกา กีฬาซอฟท์บอล 2. ประเภทของการแข่งขัน 3. ทักษะวิธีการจัดทำขนาดสนามแบบย่อส่วน 4. การแข่งขันกีฬาซอฟท์บอล 5. มารยาทในการเล่นทีม และการดูการแข่งขัน	10	30
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 32203 วิทยาศาสตร์การกีฬา 3
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ ความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของสรีรวิทยาเบื้องต้น และสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ทั้งในเรื่องผลของการออกกำลังกายและการฝึกที่มีต่อโครงสร้างหน้าที่ และกลไกการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่ ระบบโครงร่าง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจได้

เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่ ระบบโครงร่างและระบบประสาท ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ มีเจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของสรีรวิทยาเบื้องต้น และสรีรวิทยาการออกกำลังกาย
2. อธิบายเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายและการฝึกที่มีต่อโครงร่าง หน้าที่ และกลไกการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่ ระบบโครงร่าง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจได้อย่างถูกต้อง
3. เห็นความสำคัญในการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้
4. เจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

รวม 4 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 32203 รายวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา (2)	ข้อ 1	วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กล่าวถึงความรู้ที่ได้จากการสังเกตและการค้นคว้าจากการประจักษ์ทางธรรมชาติของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ และปรากฏการณ์ต่างๆ ในการเล่นกีฬา แล้วจัดเข้าเป็นหมวดหมู่ เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพ การเพิ่มพูนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา	6	10
2	ทบทวนกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา	ข้อ 1, 2	กายวิภาคศาสตร์ เป็นวิชาที่ศึกษาถึงโครงสร้าง รูปร่าง ลักษณะ ตำแหน่งที่ตั้งของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย สรีรวิทยา เป็นวิชาที่ศึกษาถึงหน้าที่การทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่มีชีวิตในร่างกายมนุษย์	9	10
3	สรีรวิทยาการออกกำลังกาย	ข้อ 1, 2	สรีรวิทยาการออกกำลังกาย เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกายที่ตอบสนอง หรือปรับตัวต่อการออกกำลังกายในสภาวะต่างๆ กัน	15	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	การออกกำลังกายกับการเปลี่ยนแปลง	ข้อ 2	การออกกำลังกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ได้แก่ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ รวมไปถึงระบบควบคุมอุณหภูมิ	12	10
5	สรีรวิทยากับการฝึก	ข้อ 3, 4	ผลทางสรีรวิทยาของการฝึกทางกายจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง	12	20



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			ชีวเคมี และการเปลี่ยนแปลงในระบบ ต่างๆ ของร่างกาย		
6	สรีรวิทยากับ การฝึก (การสังเกต)	ข้อ 2, 3, 4	การสังเกตผลทางสรีรวิทยาของ การฝึกทางกายจะทำให้รับรู้การเปลี่ยน แปลงทางชีวเคมี และการเปลี่ยนแปลงใน ระบบต่างๆ ของร่างกาย	6	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 32204 ความถนัดด้านกีฬา 3
เวลาเรียน 100 ชั่วโมง (5 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 2.5 หน่วยกิต

ศึกษาการฝึกทักษะ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีความสามารถในการกิจกรรมนันทนาการ เกม เพลง กีฬาประเภทบุคคลและกีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด การเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรม การออกแบบกิจกรรม การกล้าแสดงออกและการวางแผนในการเล่นกีฬา

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการจัดกิจกรรมนันทนาการ สามารถออกแบบกิจกรรมได้ด้วยตนเอง เข้าใจในรูปแบบการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา สามารถวางแผนการเล่น รู้กฎ กติกาตลอดจนเกิดทักษะการเคลื่อนไหวที่ดี

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับการเล่นกีฬา ถ่ายทอดความรู้ในกีฬานั้นๆ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ในการศึกษาและนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
2. มีทักษะในการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ
3. มีทักษะในการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม
4. ใช้ความสามารถของตน เพิ่มศักยภาพของทีมอย่างเต็มความสามารถ
5. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
6. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รวม 6 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 32204 รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 100 ชั่วโมง จำนวน 2.5 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	กิจกรรมนันทนาการ	ข้อ 2, 4, 6	1. ข้อตกลงในการเรียน การจดบันทึก การเรียน 2. กิจกรรมเพลง เกม 3. ชนิดของกิจกรรมเพลง เกม 4. การร้องเพลงกิจกรรม 5. การใช้อุปกรณ์ดนตรีในการประกอบเกม - การตีกลอง - จังหวะในการตีกลอง - การใช้สิ่งของรอบตัวในการประกอบกิจกรรม 4. การจัดกลุ่ม ใช้ทักษะในการค้นหาข้อมูล ออกแบบเกมและการแบ่งหน้าที่ภายในกลุ่ม 5. ทดสอบการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ 6. ทดสอบการใช้เครื่องดนตรี(ตีกลอง)	30	20
2	กีฬาประเภททีม (ฟุตบอล)	ข้อ 1, 3, 4, 5, 6	1. ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬาฟุตบอล 2. ข้อตกลงในการเรียนกีฬาฟุตบอล 3. วิธีการยืดเหยียดร่างกาย ก่อน – หลังการฝึก 4. การสร้างความคุ้นเคยกีฬาฟุตบอล 5. สถานีแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล 6. กฎและกติกา กีฬาฟุตบอล 7. การตัดสินกีฬาฟุตบอล 8. แบบฝึกการทำงานเป็นทีม กีฬาฟุตบอล 9. กฎและกติกา กีฬาฟุตบอล 10. การเล่นเป็นทีม 11. การแบ่งกลุ่มฝึก	40	30



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			12. การออกแบบแบบฝึกกีฬาฟุตบอล 13. การนำเสนอแบบฝึกกีฬาฟุตบอล 14. การแยกกลุ่มฝึก 15. การเล่นเป็นทีม 16. การนำเสนอแบบฝึกกีฬาฟุตบอล 17. การประชุม วางแผนจัดการแข่งขัน ฟุตบอล และแบ่งหน้าที่ในห้องเรียน 18. การแข่งขันกีฬาฟุตบอล 19. การตัดสินการแข่งขันด้วยตนเอง		
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	กีฬาประเภท บุคคล (กรีฑา)	ข้อ 1, 3, 4, 5, 6	1. ประวัติและวิวัฒนาการของกรีฑา 2. ชนิดและประเภทของกรีฑา 3. ข้อตกลงในการเรียน 4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและวิธีการฝึก 5. วิธีการฝึกสมรรถภาพ 9 ด้าน 6. ลักษณะการแข่งขันกรีฑาประเภทต่างๆ 7. รูปแบบและส่วนประกอบของสนาม กรีฑา 8. การวิ่ง 9. การแข่ง ก้าว กระโดด 10. การกระโดดสูง 11. การขว้างจักร 12. การพุ่งแหลน 13. การตัดสิน 14. การแข่งขัน	30	20
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				100	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 32205 วิทยาศาสตร์การกีฬา 4
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา ของวิทยาศาสตร์การกีฬา ในด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา ทั้งในเรื่องของหลักการและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นทางการกีฬา การนวด การใช้ความร้อน ความเย็น และการประยุกต์ใช้อุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล เพื่อบรรเทาการเจ็บปวดจากอุบัติเหตุทางการกีฬา รวมไปถึงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับชนิด กลไก และการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันได้

เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถวิเคราะห์ชนิดและกลไก การบาดเจ็บจากการกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน รวมไปถึงสามารถป้องกันการบาดเจ็บ และปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อบรรเทาการเจ็บปวดจากอุบัติเหตุทางการกีฬาได้

เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ มีเจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการนำความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการบาดเจ็บทางกีฬา และการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา ของวิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา
2. อธิบายเกี่ยวกับหลักการและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นทางการกีฬา และความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับชนิด กลไก และการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถวิเคราะห์ชนิดและกลไก การบาดเจ็บจากการกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
4. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันไปใช้

รวม 4 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 32205 รายวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา (3)	ข้อ 1	วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กล่าวถึงความรู้ที่ได้จากการสังเกตและการค้นคว้าจากการประจักษ์ทางธรรมชาติของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ และปรากฏการณ์ต่างๆ ในการเล่นกีฬา แล้วจัดเข้าเป็นหมวดหมู่ เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพ การเพิ่มพูนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา	6	10
2	การบาดเจ็บทางกีฬา	ข้อ 1	การบาดเจ็บทางกีฬาสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกๆ ส่วนของร่างกาย ตำแหน่งที่เกิดแตกต่างกันแล้วแต่การใช้ส่วนหรืออวัยวะของร่างกายหนักไปในทางใด ซึ่งการบาดเจ็บทางกีฬาถือเป็นการจำกัดการเคลื่อนไหวและโอกาสของนักกีฬา	9	10
3	ลักษณะและชนิดของการบาดเจ็บทางกีฬา	ข้อ 2, 3	การบาดเจ็บทางกีฬาที่พบบ่อย มีดังต่อไปนี้ - การบาดเจ็บที่ผิวหนังและชั้นไขมันใต้ผิวหนัง - การบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อ - การบาดเจ็บที่ข้อต่อและเอ็นยึดข้อต่อ - การบาดเจ็บที่กระดูก - การบาดเจ็บที่อวัยวะภายใน	9	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	การป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา	ข้อ 2, 3	หลักการสำคัญในการป้องกันอุบัติเหตุคือการค้นหาสาเหตุและทำการแก้ไขทันทีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก โดย	9	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการกีฬา เกิดขึ้นได้ 2 ทาง คือ สาเหตุจากตัว นักกีฬาเอง และจากสิ่งแวดล้อมภายนอก		
5	หลักการ ปฐมพยาบาล	ข้อ 2, 3, 4	การปฐมพยาบาลและการรักษา อาการบาดเจ็บทางกีฬาเป็นเรื่องที่สำคัญ มาก โดยเฉพาะการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องวิธี จะทำให้การรักษาง่ายขึ้นและยังช่วยลด อันตรายลง	15	10
6	การปฐม พยาบาล ภาคสนาม	ข้อ 2, 3, 4	การปฐมพยาบาลและการรักษา อาการบาดเจ็บทางกีฬาเป็นเรื่องที่สำคัญ มาก และต้องทำโดยเร่งด่วนอย่างถูกต้องวิธี เนื่องจากจะช่วยในการบรรเทาอาการ บาดเจ็บให้ทุเลาลง และช่วยให้การรักษา ง่ายขึ้นซึ่งการได้ฝึกปฏิบัติจากสถานการณ์ จริง จะทำให้เกิดความชำนาญมากขึ้น	12	20
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 32206 ความถนัดด้านกีฬา 4
เวลาเรียน 100 ชั่วโมง (5 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 2.5 หน่วยกิต

ศึกษาการฝึกทักษะ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีความสามารถในการเล่นและตัดสินกีฬาในชนิดกีฬาสากล รู้และเข้าใจกฎ กติกาในการเล่นกีฬา สามารถถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นและตัดสินกีฬาชนิดกีฬาสากล สามารถวางแผนการเล่น ออกแบบแบบฝึกกีฬานั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับการเล่นกีฬา ถ่ายทอดความรู้ในกีฬานั้นๆ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ในการศึกษาและนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
2. มีทักษะในการเล่นกีฬาสากลและสามารถตัดสินกีฬาได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถออกแบบแบบฝึกและถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้
4. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
5. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รวม 5 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 32206 รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 100 ชั่วโมง จำนวน 2.5 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	กีฬาสากล (วอลเลย์บอล)	ข้อ 1, 2, 4, 5	1. ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬาวอลเลย์บอล 2. ขั้นตอนและวิธีการอบอุ่นร่างกาย 3. การสร้างความคุ้นเคยกีฬาวอลเลย์บอล 4. ข้อตกลงในการเรียนและการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา 5. ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล - การอันเดอร์วอลเลย์บอล - การส่ง (เซ็ท) - การตบลูกวอลเลย์บอล - การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล - การสกัดกั้น (ป้องกันการตบ) 6. ตำแหน่งและการเล่นทีม 7. ฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล - การอันเดอร์วอลเลย์บอล - การส่ง (เซ็ท) - การตบลูกวอลเลย์บอล - การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล - การสกัดกั้น (ป้องกันการตบ) 8. กฎและกติกา กีฬาวอลเลย์บอล 9. การตัดสินกีฬาวอลเลย์บอล 10. การวางแผนจัดการแข่งขัน 11. การแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล	25	20
2	การสร้างแบบฝึกกีฬาสากล (วอลเลย์บอล)	ข้อ 3	1. การสร้างแบบฝึกและนำเสนอ (กีฬาวอลเลย์บอล)	10	10
3	กีฬาสากล (ฟุตวอลเลย์)	ข้อ 1, 2, 4, 5	1. ประวัติ และวิวัฒนาการของกีฬฟุตวอลเลย์	25	20



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			2. การสร้างความคุ้นเคยและทักษะ พื้นฐานของกีฬาฟุตวอลเลย์ - วิธีการเล่น - การใช้อุปกรณ์ 3. ทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตวอลเลย์ - การเสิร์ฟ - การรับลูกเสิร์ฟ - การทำแต้ม - การรับลูกทำ - การชง - การเดาะลูก 4. การตัดสินกีฬาฟุตวอลเลย์ 5. การจับคู่ฝึกซ้อมทักษะ 6. การเล่นทีม 7. การตัดสินกีฬาฟุตวอลเลย์ 8. การจับคู่ฝึกซ้อมทักษะ 9. การเล่นทีม 10. การวางแผนการจัดการแข่งขัน 11. การแข่งขันฟุตวอลเลย์		
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	การสร้างแบบ ฝึก กีฬาสากล (ฟุตวอลเลย์)	ข้อ 3	1. การสร้างแบบฝึกและนำเสนอ (กีฬาฟุตวอลเลย์)	5	10
5	กีฬาสากล (เทเบิลเทนนิส)	ข้อ 1, 2, 4, 5	1. กฎและกติกา กีฬาเทเบิลเทนนิส 2. อุปกรณ์และการดูแลรักษา 3. ทักษะพื้นฐานกีฬาเทเบิลเทนนิส 4. การสร้างความคุ้นเคย - การจับไม้ - การส่งลูก - การใช้หน้าไม้ - การใช้หลังไม้ 5. แบบฝึกทักษะการใช้หน้าไม้และหลังไม้ 6. การตีโต้ผนัง	25	20



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			7. การตีบนพื้น 8. การตีบนโต๊ะ 9. วิธีการตัดสินกีฬาเทเบิลเทนนิส 10. กฎและกติกา กีฬาเทเบิลเทนนิส 11. ประเภทของการแข่งขัน 12. การจับคู่ฝึกซ้อมทักษะพื้นฐานกีฬาเทเบิลเทนนิส 13. การวางแผนการจัดการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส 14. การทดลองตัดสินกีฬาเทเบิลเทนนิส 15. การแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส		
6	การสร้าง แบบฝึก กีฬาสากล (เทเบิลเทนนิส)	ข้อ 3	1. การสร้างแบบฝึกและนำเสนอ (กีฬาเทเบิลเทนนิส)	10	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				100	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 33203 วิทยาศาสตร์การกีฬา 5
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ ความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียดขณะการแข่งขันและเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา

เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์การประยุกต์ทฤษฎีและหลักทางจิตวิทยาในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตน ขณะช่วงใกล้แข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขันกีฬา

เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ มีเจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการนำความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬา
2. อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียดขณะการแข่งขันและเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬาได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถวิเคราะห์การประยุกต์ทฤษฎีและหลักทางจิตวิทยาในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตน ขณะช่วงใกล้แข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขันกีฬา
4. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

รวม 4 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 33203 รายวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา (4)	ข้อ 1	วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กล่าวถึงความรู้ที่ได้จากการสังเกตและการค้นคว้าจากการประจักษ์ทางธรรมชาติของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ และปรากฏการณ์ต่างๆ ในการเล่นกีฬา แล้วจัดเข้าเป็นหมวดหมู่ เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพ การเพิ่มพูนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา	6	10
2	พื้นฐานจิตวิทยา	ข้อ 1	จิตวิทยา คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ (กระบวนการของจิต), กระบวนการความคิด, และพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เนื้อหาที่นักจิตวิทยาศึกษา เช่น การรับรู้ (กระบวนการรับข้อมูลของมนุษย์), อารมณ์, บุคลิกภาพ, พฤติกรรม, และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จิตวิทยายังมีความหมายรวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้กับกิจกรรมในด้านต่างๆ ของมนุษย์ อย่างเช่นการกีฬาด้วย	9	10
3	จิตวิทยากับการกีฬา	ข้อ 1, 2	จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข	6	10
4	แรงจูงใจกับการกีฬา	ข้อ 2, 3, 4	แรงจูงใจเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมและ	9	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			ความสามารถของคนเราในการกีฬา แรงจูงใจเป็นปัจจัยที่สำคัญหนึ่งในการ กระตุ้นให้นักกีฬาทันตัวทั้งในขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน		
สอบกลางภาคเรียน				-	10
5	การจัดการ อารมณ์	ข้อ 2, 3, 4	ความเครียด คือ ปฏิกริยาตาม ธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้อง เผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงหรือ สถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสาเหตุความ เครียดที่เหมาะสมจะกระตุ้นให้เกิดการ ปรับตัวแก้ไขปัญหามาเกิดการพัฒนาและ สร้างสรรค์แต่ความเครียดที่มากเกินไปจะ เป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เกิดความ ไม่สบายใจ นักกีฬาที่ขาดประสบการณ์ เมื่อมี ความเครียดอาจจะแสดงความสามารถได้ ไม่เต็มที่ การรู้จักความเครียดในนักกีฬาจึง เป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมนักกีฬาให้ สามารถเผชิญความเครียดในขณะแข่งขัน และแสดงความสามารถของตนเองได้ดี ที่สุด ความวิตกกังวล หมายถึง ความ รู้สึกหวาดกลัว เป็นการที่คนมีสภาวะ ความตื่นตัวเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ ใกล้เคียงกับความกลัวเป็นอย่างมาก ความ วิตกกังวลจะเกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย ความ กังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถ ของนักกีฬามาก	9	10
6	การ ตั้งเป้าหมาย	ข้อ 2, 3, 4	เป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจที่ มุ่งหวังเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น กีฬา เพราะเป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความ ตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับของการฝึก หรือการเล่นกีฬา การกำหนดเป้าหมายที่ เหมาะสม ทำท่ายและชัดเจน เป็นตัวเพิ่ม	9	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			ระดับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นทีม เพิ่มระดับความมั่นใจเฉพาะอย่างด้วย		
7	บุคลิกภาพ ของนักกีฬา	ข้อ 2, 3, 4	นักกีฬามีบุคลิกลักษณะส่วนบุคคล 8 ประการที่มีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับ ความสามารถของนักกีฬา ได้แก่ - ความมั่นคงทางอารมณ์ - มีจิตใจที่เข้มแข็งอดทน - ความมีจิตสำนึก มีสติสัมปชัญญะ - ความมีวินัยในตนเอง - มีความมั่นคงแน่นอนในตนเอง - มีความตั้งใจใฝ่ฝัน - มีความน่าเชื่อถือไว้วางใจได้ - มีลักษณะที่แสดงออก	12	10
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 33204 ความถนัดด้านกีฬา 5
เวลาเรียน 80 ชั่วโมง (4 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษาการฝึกทักษะ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีความสามารถในการวางแผนการจัดการแข่งขันกีฬาและใช้ทักษะการเคลื่อนไหวเพื่อประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา รู้และเข้าใจกฎ กติกาในการเล่นกีฬา ตัดสินกีฬาได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา สามารถวางแผนการเล่น ออกแบบแบบฝึก ตัดสินชนิดกีฬานั้นๆ ได้และสามารถวางแผนการจัดการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับการเล่นกีฬา ถ่ายทอดความรู้ในกีฬานั้นๆ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ในการศึกษาและนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
2. มีความสามารถในการเคลื่อนไหวเพื่อประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา
3. สามารถตัดสินกีฬาได้อย่างถูกต้อง
4. สามารถออกแบบแบบฝึกและถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้
5. สามารถออกแบบและวางแผนการจัดการแข่งขันกีฬาได้อย่างเป็นขั้นตอน
6. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
7. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รวม 7 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 33204 รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	กีฬาประเภททีม (บาสเกตบอล)	ข้อ 1, 2, 3, 4	1. ข้อตกลงในการเรียน 2. ประวัติความเป็นมากีฬาบาสเกตบอล 3. ทักษะพื้นฐานและการสร้างความคุ้นเคย - การเลี้ยงลูก - การจับลูกยิงประตู 4. กฎและกติกา กีฬาบาสเกตบอล 5. แบบฝึกกีฬาบาสเกตบอล - การเคลื่อนที่ - การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล - การรับ – ส่ง ลูกบาสเกตบอล 6. วิธีการตัดสินกีฬาบาสเกตบอล 7. การแยกกลุ่มฝึกทักษะและสร้างแบบฝึกทักษะ 8. การนำเสนอแบบฝึกทักษะ 9. แผนการเล่นกีฬาบาสเกตบอล 10. วิธีการวางแผนรุก – รับ ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล 11. การแบ่งกลุ่ม ระดมความคิดสร้างวิธีการ รุก – รับ ในการแข่งขัน 12. การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล การตัดสินและการวางแผน รุก – รับ ด้วยตนเอง 13. สรุป ข้อเสนอแนะ ในการเรียน	30	20
2	กีฬาประเภททีม (แบดมินตัน)	ข้อ 1, 2, 3, 4	1. ข้อตกลงในการเรียน 2. ประวัติความเป็นมากีฬาแบดมินตัน 3. ทักษะพื้นฐานและการสร้างความคุ้นเคย - การตีลูก - การจับไม้	30	20



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			- การใช้หน้าไม้และหลังไม้ - การจับคู่ฝึก 4. กฎและกติกา กีฬาแบดมินตัน - การเล่นคู่ - การเล่นเดี่ยว 5. แบบฝึกกีฬาแบดมินตัน - การเคลื่อนที่ - การ 8 ทิศ - การตบลูก - การหยอด 6. วิธีการตัดสินกีฬาแบดมินตัน		
			7. การแยกกลุ่มฝึกทักษะและสร้างแบบฝึกทักษะ		
			8. การนำเสนอแบบฝึกทักษะ		
			9. แผนการเล่นกีฬาแบดมินตัน		
			10. วิธีการวางแผนรุก – รับ ในการเล่นกีฬาแบดมินตัน		
			11. การแบ่งกลุ่ม ระดมความคิดสร้างวิธีการ รุก-รับ ในการแข่งขัน		
			12. การแข่งขันกีฬาแบดมินตัน การตัดสินและการวางแผน รุก – รับ ด้วยตนเอง		
สอบกลางภาคเรียน				-	10



ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
3	การจัดการแข่งขันกีฬาในโรงเรียน (ฟุตซอล)	ข้อ 3, 4, 6, 7	- ข้อตกลงในการเรียน - ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬาฟุตซอล - กฎและกติกาของกีฬาฟุตซอล - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - ทักษะพื้นฐาน - การเลี้ยงลูก - การยิงประตู - แบบฝึกกีฬาฟุตซอล - การเคลื่อนที่ - ความสัมพันธ์ในทีม - การใช้ศีรษะ - การใช้ข้างเท้า - การใช้หลังเท้า - การเล่นเป็นทีม - แบบฝึกกีฬาฟุตซอล - ความสัมพันธ์ในทีม - การเคลื่อนที่หลบหลีก - การเลี้ยง + ยิงประตู - วิธีการตัดสินกีฬาฟุตซอล - แผนการเล่นกีฬาฟุตซอล - วิธีการวางแผนรุก – รับ ในการเล่นกีฬาฟุตซอล - การแบ่งกลุ่ม ระดมความคิดสร้างวิธีการ รุก-รับ ในการแข่งขัน - การวางแผนการจัดการแข่งขันฟุตซอลในโรงเรียน แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละกลุ่ม - การแข่งขันกีฬาฟุตซอล การตัดสิน และการวางแผน รุก – รับ ด้วยตนเอง	20	30
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				80	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 33205 วิทยาศาสตร์การกีฬา 6
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจ และอธิบายเกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา ของวิทยาศาสตร์การกีฬา ในด้านโภชนาการสำหรับการกีฬา ทั้งในเรื่องของโภชนาการ บทบาท ของสารอาหารที่สำหรับการ ออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก และสำหรับนักกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อม และแข่งขัน การประเมินภาวะ โภชนาการและองค์ประกอบของร่างกาย หลักการนำสารอาหารไปใช้เพื่อเป็นพลังงานในทั้งในการ ออกกำลังกาย การฝึกซ้อม และแข่งขัน

เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ภาวะโภชนาการและองค์ประกอบของร่างกาย และหลักการนำ สารอาหารไปใช้เพื่อเป็นพลังงานในทั้งในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อม และแข่งขันได้

เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ มีเจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการนำความรู้ด้านโภชนาการ สำหรับการกีฬามาใช้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา ของวิทยาศาสตร์การกีฬาในด้าน โภชนาการสำหรับการกีฬา
2. อธิบายบทบาท ของสารอาหารที่สำหรับการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก และสำหรับนักกีฬาได้ อย่างถูกต้อง
3. สามารถวิเคราะห์ภาวะโภชนาการและองค์ประกอบของร่างกาย และหลักการนำสารอาหารไปใช้เพื่อ เป็นพลังงานในทั้งในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อม และแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
4. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ด้านโภชนาการสำหรับการกีฬามาใช้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

รวม 4 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 33205 รายวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา (5)	ข้อ 1	วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กล่าวถึงความรู้ที่ได้จากการสังเกตและการค้นคว้าจากการประจักษ์ทางธรรมชาติของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ และปรากฏการณ์ต่างๆ ในการเล่นกีฬา แล้วจัดเข้าเป็นหมวดหมู่ เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพ การเพิ่มพูนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา	6	10
2	โภชนาการ	ข้อ 1	โภชนาการ เป็นวิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งที่ว่าด้วยเรื่องอาหารและสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารหลังจากเข้าสู่ร่างกาย การกิน การย่อย การดูดซึม การขับถ่าย	6	10
3	โภชนาการกับการกีฬา	ข้อ 1, 2	สารอาหารที่ให้พลังงาน จะมีบทบาทมากต่อกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการทำงานของร่างกาย	9	10
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	การใช้พลังงานในร่างกาย	ข้อ 2, 3	มนุษย์ต้องการพลังงานจากสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน เพื่อดำรงชีวิต กระบวนการต่างๆ ที่เป็นกิจกรรมของชีวิต เช่น การเคลื่อนไหว การทำงานของเซลล์ประสาท การหายใจ การสังเคราะห์โปรตีนหรือเอนไซม์ล้วนเกี่ยวข้องกับการใช้พลังงานทั้งสิ้น	12	10
5	อาหาร ก่อน/หลัง การเล่นกีฬา	ข้อ 2, 3	สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPER) ได้กำหนดปริมาณอาหารของนักกีฬาที่	12	10



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			ควรได้รับในแต่ละวัน โดยวัดปริมาณ อาหารในรูปแคลอรีของคนในช่วงอายุที่ แตกต่างกัน สารอาหารที่นักกีฬาต้องการ ในแต่ ละช่วงของการแข่งขัน นั้นก็มีความ แตกต่างกันออกไป		
6	อาหารกับ การควบคุม สัดส่วน	ข้อ 2, 3, 4	การลดปริมาณไขมันในร่างกายที่มี มากเกินไปความต้องการลง ในชั้นเบื้องต้น จะยึดหลักการลดอาหาร (ลดแคลอรี) ลง ควบคู่กับการออกกำลังกาย การเปลี่ยน นิสัยการกินการดำเนินวิถีชีวิตใหม่	15	20
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 33206 ความถนัดด้านกีฬา 6
เวลาเรียน 80 ชั่วโมง (4 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษาการฝึกทักษะ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีความสามารถในการกิจกรรมเข้าจังหวะและกีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด มีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง สวยงามและถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาประเภททีมและกิจกรรมเข้าจังหวะ สามารถเคลื่อนไหวเข้าจังหวะได้เป็นอย่างดี ถูกต้องและสวยงาม มีความสามารถในการทำงานเป็นทีมในการเล่นกีฬาประเภททีม สามารถวางแผนการเล่นได้เป็นอย่างดี

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับการเล่นกีฬา ถ่ายทอดความรู้ในกีฬานั้นๆ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ในการศึกษาและนำทักษะกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
2. มีทักษะในการทำงานเป็นทีม วางแผน กลวิธีในการเล่นกีฬา
3. สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง
4. สามารถออกแบบแบบฝึกและถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้
5. สามารถเคลื่อนไหวเข้าจังหวะได้อย่างถูกต้องและสวยงาม
6. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
7. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รวม 7 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 33206 รายวิชา ความถนัดด้านกีฬา 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	การเคลื่อนไหวผสมผสาน	ข้อ 2, 5, 7	1. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน - Walking (วอร์คกิ้ง) - Marching (มาร์ชชิ่ง) - Step Touch (สเต็ปทัช) - Heel Touch (ฮีลทัช) - Side Tap (ไซด์แท็ป) - Leg Curl (เลกเคิล) - Grapevine (เกรปไวน์) - Two Step (ทูสเต็ป) - E-Zwalk (Easy Walk) - Box step (บ็อกซ์สเต็ป) - Kick (คิก) - Step Knee (สเต็ปนี) - Cha Cha Cha (ซ่า ซ่า ซ่า) - Membo (แมมโบ้) - Cha Cha Cha (ซ่า ซ่า ซ่า) 2. การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องในท่าทางต่างๆ เช่น (Grapevine + Walking + Leg Curl) 3. การออกแบบการเคลื่อนไหวผสมผสาน 4. การเข้าจังหวะเพลง 5. การนับจังหวะเพลง 6. การนำเสนอการออกแบบการเคลื่อนไหว 7. ลักษณะการเคลื่อนไหว สีสัน พื้นฐาน - มารยาทในการลีลาศ - การเคลื่อนไหวพื้นฐานในลีลาศ	16	10
2	กีฬาและกิจกรรมเข้าจังหวะ	ข้อ 2, 5, 7	1. การเคลื่อนไหวพื้นฐานจังหวะปิกิน - ท่าทางพื้นฐาน - การจับคู่	44	40



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			- การไขว้ด้านหน้า ด้านหลัง - การหมุนตัว - การฟังเพลง - การนับจังหวะ 2. การเคลื่อนไหวพื้นฐานจังหวะชะชะซ่า - ท่าทางพื้นฐาน - การไขว้ด้านหน้า ด้านหลัง - การหมุนตัว 3. การทดสอบลีลาศ จังหวะ ปีกิน และ ชะชะซ่า 4. การเคลื่อนไหวพื้นฐานจังหวะรุมบ้า - ท่าทางพื้นฐาน - การจับคู่ - การหมุนตัว - การเคลื่อนตัว - การเข้าจังหวะเพลง 5. การเคลื่อนไหวพื้นฐานจังหวะดิสโก้ - ท่าทางพื้นฐาน - การหมุนตัว - การเคลื่อนตัว 6. การทดสอบลีลาศ จังหวะ รุมบ้า และ ดิสโก้		
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	กีฬาและ ความสามารถ ส่วนบุคคล	ข้อ 1, 3, 4, 6	1. แบ่งกลุ่ม เลือกชนิดกีฬาตามความถนัด ของตนเอง 2. การเลือกฝึกชนิดกีฬาตามความถนัด ของตนเอง 3. ภาระงานรายบุคคล ใบบาน เรื่อง กีฬา ที่ตนเองชื่นชอบ โดยมีหัวข้อ - สาเหตุที่ชอบกีฬานั้นๆ - ประโยชน์ที่เราจะได้จากกีฬานั้นๆ - ประวัติของกีฬานั้นๆ - การสร้างแบบฝึก 1 แบบ สำหรับกีฬานั้นๆ	20	20



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
			- กฎและกติกาของกีฬาชนิดนั้นๆ - อนาคตของตัวเรากับกีฬาชนิดนั้นๆ 4. การนำเสนอชิ้นงาน 5. การฝึกทักษะขั้นสูง ในชนิดกีฬาที่ตนเองเลือกและถนัดที่สุด เช่น การเตะตะกร้อ นาน, การยิงประตู บาสเกตบอล, การกระโดดสูง เป็นต้น 6. การนำเสนอผลการฝึกฝนทักษะกีฬาขั้นสูงตามที่ตนเองถนัด		
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				80	100

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
I 30201 การศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ 1
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ตั้งประเด็น/คำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันและสังคมโลก การตั้งสมมติฐาน การค้นคว้า การแสวงหาความรู้ข้อมูล การออกแบบ การวางแผนรวบรวมข้อมูล การใช้กระบวนการกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ การสังเคราะห์ การสรุปองค์ความรู้และการเสนอวิธีคิดแก้ปัญหาที่เป็นระบบ

ฝึกทักษะตั้งประเด็นปัญหา/ตั้งคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันและสังคมโลก ตั้งสมมติฐาน และให้เหตุผลที่สนับสนุนหรือโต้แย้งประเด็นความรู้ โดยใช้ความรู้จากศาสตร์สาขาต่างๆ และมีทักษะการรับ ค้นคว้า แสวงหาความรู้เกี่ยวกับสมมติฐานที่ตั้งไว้จากแหล่งเรียนรู้ทั้งปฐมนิเทศและทฤษฎี ออกแบบวางแผนรวบรวมข้อมูลและสารสนเทศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการที่เหมาะสม สังเคราะห์สรุปองค์ความรู้และร่วมกันเสนอแนวคิด วิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ด้วยกระบวนการคิด กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่มในการวิพากษ์

เพื่อให้เกิดทักษะในการค้นคว้าแสวงหาความรู้ สังเคราะห์สรุป อภิปรายผลเปรียบเทียบเชื่อมโยงความรู้ ความเป็นมาของศาสตร์ หลักการและวิธีคิดในสิ่งที่ศึกษา และมีทักษะในการนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบการเขียนรายงานและอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลที่นำเสนอ นำองค์ความรู้ไปแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบ เห็นประโยชน์และคุณค่าของการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ผลการเรียนรู้

1. ตั้งประเด็นปัญหา จากสถานการณ์ปัจจุบันและสังคมโลก
2. ตั้งสมมติฐานและให้เหตุผลที่สนับสนุนหรือโต้แย้งประเด็นความรู้โดยใช้ความรู้จากสาขาวิชาต่าง ๆ และมีทักษะการรับ
3. ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ศึกษา ค้นคว้า แสวงหาความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เลือก จากแหล่งเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
5. ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของข้อมูล
6. วิเคราะห์ข้อค้นพบด้วยสถิติที่เหมาะสม
7. สังเคราะห์สรุปองค์ความรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม
8. เสนอแนวคิด การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบด้วยองค์ความรู้จากการค้นพบแผนการทำงานของนักเรียน

รวม 8 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา I 30201

รายวิชา การศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 60 ชั่วโมง

จำนวน 1.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	จุดประเด็นคำถาม	ข้อ 1, 2, 3	- การตั้งประเด็นคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันและสังคมโลก - การตั้งสมมติฐานและให้เหตุผลโดยใช้ความรู้จากศาสตร์สาขาต่างๆ - การออกแบบการเรียนรู้โดยมีทฤษฎีรองรับ	9	10
2	ค้นคว้าความจริง	ข้อ 4, 5	- การค้นคว้าแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสมมติฐานจากแหล่งปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และสารสนเทศ	15	20
3	ปรารณาคำตอบ	ข้อ 5, 6	- ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของข้อมูล - วิเคราะห์ ความน่าเชื่อถือของแหล่งเรียนรู้	15	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	สรุปองค์ประกอบ	ข้อ 7, 8	- เปรียบเทียบ/เชื่อมโยง/สรุปองค์ความรู้ด้วยกระบวนการ อย่างเป็นระบบ	21	20
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
I 30202 การศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ 2
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ตั้งประเด็น/คำถามภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา การตั้งสมมติฐาน การค้นคว้า การแสวงหาความรู้ข้อมูล การออกแบบ การวางแผน รวบรวมข้อมูล การใช้กระบวนการกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ การสังเคราะห์ การสรุปองค์ความรู้ และการเสนอวิธีคิดแก้ปัญหาที่เป็นระบบ

ฝึกทักษะตั้งประเด็นปัญหา/ตั้งคำถามภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา การตั้งสมมติฐานและให้เหตุผลที่สนับสนุนหรือโต้แย้งประเด็นความรู้ โดยใช้ความรู้จากศาสตร์สาขาต่างๆ และมีทักษะการรับ ค้นคว้าแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสมมติฐานที่ตั้งไว้จากแหล่งเรียนรู้ทั้ง ปฐมภูมิและทุติยภูมิ ออกแบบวางแผนรวบรวมข้อมูลและสารสนเทศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการที่เหมาะสม สังเคราะห์สรุปองค์ความรู้และร่วมกันเสนอแนวคิด วิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ด้วยกระบวนการคิด กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่มในการวิพากษ์

เพื่อให้เกิดทักษะในการค้นคว้าแสวงหาความรู้ สังเคราะห์สรุป อภิปรายผลเปรียบเทียบเชื่อมโยง ความรู้ ความเป็นมาของศาสตร์ หลักการและวิธีคิดในสิ่งที่ศึกษา และมีทักษะในการนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบการเขียนรายงานและอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลที่น่าเชื่อถือ นำองค์ความรู้ไปแก้ปัญหาได้ อย่างเป็นระบบ เห็นประโยชน์และคุณค่าของการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ผลการเรียนรู้

1. ตั้งประเด็นปัญหา ภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา
2. ตั้งสมมติฐานและให้เหตุผลที่สนับสนุนหรือโต้แย้งประเด็นความรู้โดยใช้ความรู้จากสาขาวิชาต่าง ๆ และมีทักษะการรับ
3. ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ศึกษา ค้นคว้า แสวงหาความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เลือก จากแหล่งเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
5. ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของข้อมูล
6. วิเคราะห์ข้อค้นพบด้วยสถิติที่เหมาะสม
7. สังเคราะห์สรุปองค์ความรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม
8. เสนอแนวคิด การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบด้วยองค์ความรู้จากการค้นพบแผนการทำงานของนักเรียน

รวม 8 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา I 30202

รายวิชา การศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 60 ชั่วโมง

จำนวน 1.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	จุดประเด็นคำถาม	ข้อ 1, 2, 3	- การตั้งประเด็นคำถามภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา - การตั้งสมมติฐานและให้เหตุผลโดยใช้ความรู้จากศาสตร์สาขาต่างๆ - การออกแบบการเรียนรู้โดยมีทฤษฎีรองรับ	9	10
2	ค้นคว้าความจริง	ข้อ 4, 5	- การค้นคว้าแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสมมติฐานจากแหล่งปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และสารสนเทศ	15	20
3	ปรารณาคำตอบ	ข้อ 5, 6	- ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของข้อมูล - วิเคราะห์ ความน่าเชื่อถือของแหล่งเรียนรู้	15	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	สรุปองค์ประกอบ	ข้อ 7, 8	- เปรียบเทียบ/เชื่อมโยง/สรุปองค์ความรู้ด้วยกระบวนการ อย่างเป็นระบบ	21	20
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
I 30203 การสื่อสารและการนำเสนอ 1
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา เรียบเรียงและถ่ายทอดความคิดอย่างสร้างสรรค์จากรายวิชา การศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ 1 เกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันและสังคมโลก โดยเขียนโครงร่าง บทนา เนื้อเรื่อง สรุป ในรูปของรายงานการศึกษาค้นคว้าเชิงวิชาการเป็นภาษาไทยความยาว จำนวน 4,000 คำ หรือ เป็นภาษาอังกฤษความยาว 2,000 คำ มีการอ้างอิงแหล่งความรู้ที่เชื่อถือได้อย่างหลากหลายเชื่อถือได้ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เรียบเรียงและถ่ายทอดสื่อสาร นำเสนอความคิดอย่างชัดเจน เป็นระบบ มีการนำเสนอในรูปแบบเดี่ยว (Oral individual) หรือกลุ่ม (Oral panel presentation) โดยใช้สื่อเทคโนโลยีที่หลากหลาย และมีการเผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะ เพื่อให้เกิดทักษะ ในการเขียนรายงานเชิงวิชาการ และทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เห็นประโยชน์และคุณค่าในการสร้างสรรค์งานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์แก่สาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. วางโครงร่างการเขียนตามหลักเกณฑ์ องค์ประกอบและวิธีการเขียนโครงร่าง
2. เขียนรายงานการศึกษาค้นคว้าเชิงวิชาการเป็นภาษาไทยความยาว 4,000 คำ หรือภาษาอังกฤษความยาว 2,500 คำ ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
3. นำเสนอข้อค้นพบ ข้อสรุปจากประเด็นที่เลือกในรูปแบบเดี่ยว (Oral individual presentation) หรือกลุ่ม (Oral panel presentation) โดยใช้สื่อเทคโนโลยีที่หลากหลาย
4. เผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะ โดยใช้การสนทนา / วิพากษ์ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น e-conference, social media online
5. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรค์งานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์

รวม 5 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา I 30203

รายวิชา การสื่อสารและการนำเสนอ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 60 ชั่วโมง

จำนวน 1.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	การเขียนโครงร่าง	ข้อ 1	การฝึกเขียนโครงร่างรายงานเชิงวิชาการซึ่งมีองค์ประกอบด้วยชื่อเรื่อง ความนำ วัตถุประสงค์ สมมุติฐาน ขอบเขตการศึกษา เนื้อหา วิธีการศึกษา และการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการวางแผนการเขียนรายงานเชิงวิชาการอย่างเป็นระบบ และการตรวจสอบทั้งด้วยตนเอง และเพื่อนช่วยตรวจสอบโดยใช้สัญลักษณ์ในการตรวจสอบช่วยให้รายงานเชิงวิชาการนั้นถูกต้องแม่นยำและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น	8	10
2	การเขียนรายงานผล	ข้อ 2	การถ่ายโอนองค์ความรู้จากการศึกษา ค้นคว้า และข้อค้นพบโดยการรายงานที่ใช้รูปแบบการเขียนรายงานเชิงวิชาการได้ครบองค์ประกอบและถูกต้องตามหลักวิชาการเป็นการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	28	20
3	การนำเสนอ	ข้อ 3	การนำเสนอผลงานจากการศึกษา ค้นคว้า ข้อค้นพบโดยมีการเตรียมความพร้อมของผู้นำเสนอ การเลือกรูปแบบประเภทสื่อประกอบการนำเสนอให้เหมาะสม และสอดคล้องกับตามความต้องการ ความสนใจ ความชื่นชอบของผู้ฟัง ช่วยให้การเผยแพร่ผลงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	20	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	ฝึกถ่ายทอดความรู้	ข้อ 4, 5	การเผยแพร่ผลงานการเขียนรายงานการค้นคว้าด้วยการจัดนิทรรศการ/เผยแพร่ด้วยวิธีการที่หลากหลาย	4	20



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
I 30204 การสื่อสารและการนำเสนอ 2
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา เรียบเรียงและถ่ายทอดความคิดอย่างสร้างสรรค์จากรายวิชา การศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ 2 ภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยเขียนโครงร่าง บทนา เนื้อเรื่อง สรุป ในรูปของรายงานการศึกษาค้นคว้าเชิงวิชาการเป็นภาษาไทยความยาวจำนวน 4,000 คำ หรือ เป็นภาษาอังกฤษ ความยาว 2,000 คำ มีการอ้างอิงแหล่งความรู้ที่เชื่อถือได้อย่างหลากหลายเชื่อถือได้ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เรียบเรียงและถ่ายทอดสื่อสารนำเสนอความคิดอย่างชัดเจน เป็นระบบ มีการนำเสนอในรูปแบบเดี่ยว (Oral individual) หรือกลุ่ม (Oral panel presentation) โดยใช้สื่อเทคโนโลยีที่หลากหลาย และมีการเผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะ เพื่อให้เกิดทักษะ ในการเขียนรายงานเชิงวิชาการ และทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เห็นประโยชน์และคุณค่าในการสร้างสรรคงานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์แก่สาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. วางโครงร่างการเขียนตามหลักเกณฑ์ องค์ประกอบและวิธีการเขียนโครงร่าง
2. เขียนรายงานการศึกษาค้นคว้าเชิงวิชาการเป็นภาษาไทยความยาว 4,000 คำ หรือภาษาอังกฤษความยาว 2,500 คำ ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
3. นำเสนอข้อค้นพบ ข้อสรุปจากประเด็นที่เลือกในรูปแบบเดี่ยว (Oral individual presentation) หรือกลุ่ม (Oral panel presentation) โดยใช้สื่อเทคโนโลยีที่หลากหลาย
4. เผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะ โดยใช้การสนทนา/วิพากษ์ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น e-conference, social media online
5. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรคงานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์

รวม 5 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา I 30204

รายวิชา การสื่อสารและการนำเสนอ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 60 ชั่วโมง

จำนวน 1.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	การเขียนโครงร่าง	ข้อ 1	การฝึกเขียนโครงร่างรายงานเชิงวิชาการซึ่งมีองค์ประกอบด้วยชื่อเรื่อง ความนำ วัตถุประสงค์ สมมุติฐาน ขอบเขตการศึกษา เนื้อหา วิธีการศึกษา และการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการวางแผนการเขียนรายงานเชิงวิชาการอย่างเป็นระบบ และการตรวจสอบทั้งด้วยตนเอง และเพื่อนช่วยตรวจสอบโดยใช้สัญลักษณ์ในการตรวจสอบช่วยให้รายงานเชิงวิชาการนั้นถูกต้องแม่นยำและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น	8	10
2	การเขียนรายงานผล	ข้อ 2	การถ่ายโอนองค์ความรู้จากการศึกษา ค้นคว้า และข้อค้นพบโดยการรายงานที่ใช้รูปแบบการเขียนรายงานเชิงวิชาการได้ครบองค์ประกอบและถูกต้องตามหลักวิชาการเป็นการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	28	20
3	การนำเสนอ	ข้อ 3	การนำเสนอผลงานจากการศึกษา ค้นคว้า ข้อค้นพบโดยมีการเตรียมความพร้อมของผู้นำเสนอ การเลือกรูปแบบประเภทสื่อประกอบการนำเสนอให้เหมาะสม และสอดคล้องกับตามความต้องการ ความสนใจ ความชื่นชอบ ของผู้ฟัง ช่วยให้การเผยแพร่ผลงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	20	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	ฝึกถ่ายทอดความรู้	ข้อ 4, 5	การเผยแพร่ผลงานการเขียนรายงานการค้นคว้าด้วยการจัดนิทรรศการ/เผยแพร่ด้วยวิธีการที่หลากหลาย	4	20



ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (100)
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
I 30205 การนำองค์ความรู้ไปใช้บริการสังคม 1
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

การจัดกิจกรรมการนำองค์ความรู้ไปใช้บริการสังคม เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในเชิงลึกทั้งด้านพื้นฐานความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การเชื่อมโยงประสานสัมพันธ์ ความเสมอภาค ความเข้าใจกันในระหว่างมนุษย์ โดยมุ่งเน้นการศึกษาภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้ผู้เรียนมีความตระหนักรู้ในตนเอง และเชื่อมโยงในระดับท้องถิ่น โดยการวิเคราะห์ข้อค้นพบ ข้อสรุป ความคิดใหม่ องค์ความรู้ใหม่ ที่เป็นความจริงใกล้ตัวของผู้เรียน เลื่อนนำไปประเด็น / เรื่องราวที่สัมพันธ์กับขอบเขตการเรียนรู้ กระตุ้นให้เชื่อมโยงเหตุการณ์ในระดับท้องถิ่น และอภิปราย สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ดังกล่าวโดยจัดเป็นกิจกรรม โครงการ หรือโครงงาน

ผลการเรียนรู้

1. วางแผน การจัดเป็นกิจกรรม โครงการ หรือโครงงาน เพื่อการบริการสังคม โดยมุ่งเน้นการศึกษาภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา
2. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรคงานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์

รวม 2 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา I 30205

รายวิชา การนำความรู้ไปใช้บริการสังคม 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 60 ชั่วโมง

จำนวน 1.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	วางแผนสร้างงาน	ข้อ 1	- วางแผนการทำกิจกรรมเพื่อนำความรู้ไปสร้างประโยชน์ต่อโรงเรียนและชุมชน - วิเคราะห์ห้องค์ความรู้เพื่อกำหนดแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อโรงเรียนและชุมชน - จัดทำปฏิทินการทำงาน	18	20
2	สร้างสรรค์งานคุณภาพ	ข้อ 2	- ปฏิบัติงานตามปฏิทินที่กำหนด - จัดทำสื่อเพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น นิทรรศการ การจัดทำเว็บไซต์ และจัดทำ Facebook Fanpage เป็นต้น	24	30
สอบกลางภาคเรียน				-	10
3	วางแผนกิจกรรม	ข้อ 1, 2	- สรุปผลการสร้างสรรค์ผลงานก่อนนำไปเผยแพร่ - จัดทำปฏิทินกิจกรรม	12	20
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100



คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
I 30206 การนำองค์ความรู้ไปใช้บริการสังคม 2
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1.5 หน่วยกิต

การจัดกิจกรรมการนำองค์ความรู้ไปใช้บริการสังคม เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในเชิงลึกทั้งด้านพื้นฐานความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การเชื่อมโยงประสานสัมพันธ์ ความเสมอภาค ความเข้าใจกันในระหว่างมนุษย์ โดยมุ่งเน้นการศึกษาภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้ผู้เรียนมีความตระหนักรู้ในตนเอง และเชื่อมโยงในระดับท้องถิ่น โดยการวิเคราะห์ข้อค้นพบ ข้อสรุป ความคิดใหม่ องค์ความรู้ใหม่ที่เป็นความจริงใกล้ตัวของผู้เรียน เลือกนำประเด็น/เรื่องราวที่สัมพันธ์กับขอบเขตการเรียนรู้ กระตุ้นให้เชื่อมโยงเหตุการณ์ในระดับท้องถิ่น และอภิปราย สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ดังกล่าวโดยจัดเป็นกิจกรรม โครงการ หรือโครงการงาน

ผลการเรียนรู้

1. ดำเนินการจัดเป็นกิจกรรม โครงการ หรือโครงการงาน เพื่อการบริการสังคม โดยมุ่งเน้นการศึกษาภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา ตามแผนงานที่วางไว้
2. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรคงานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์

รวม 2 ผลการเรียนรู้



โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา I 30206

รายวิชา การนำความรู้ไปใช้บริการสังคม 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 60 ชั่วโมง

จำนวน 1.5 หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (100)
1	เผยแพร่มารู้สู่สาธารณะ	ข้อ 1	เผยแพร่องค์ความรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น นิทรรศการ การจัดทำเว็บไซต์ และจัดทำ Facebook Fanpage เป็นต้น ตามแผนที่วางไว้	24	30
2	แลกเปลี่ยนเรียนรู้	ข้อ 2	สรุปผลการดำเนินกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ ด้วยการบันทึก และสะท้อนความคิดเห็นของตน สมาชิกภายในกลุ่ม ครู และผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้	12	20
สอบกลางภาคเรียน				-	10
4	การรายงานผล	ข้อ 1, 2	การเขียนรายงานสรุปผลการดำเนินกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ ให้เป็นรูปเล่ม	24	20
สอบปลายภาคเรียน				-	20
รวมตลอดภาคเรียน				60	100

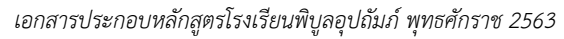
สื่อ/แหล่งเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำสื่อและจัดให้มีแหล่งเรียนรู้ ตามหลักการและนโยบายของการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะตามมาตรฐานของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ สื่อการเรียนรู้มีหลากหลายประเภท ทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และเครือข่ายการเรียนรู้ต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น การเลือกใช้สื่อควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการ และลีลาการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียน การจัดหาสื่อการเรียนรู้ ผู้เรียนและผู้สอนสามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นเอง หรือปรับปรุงเลือกใช้อย่างมีคุณภาพจากสื่อต่างๆ ที่มีอยู่รอบตัวเพื่อนำมาใช้ประกอบในการจัดการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมและสื่อสารให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยสถานศึกษาควรจัดให้มีอย่างพอเพียง เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง สถานศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีหน้าที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ควรดำเนินการ ดังนี้

1. จัดให้มีแหล่งการเรียนรู้ ศูนย์สื่อการเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งในสถานศึกษาและในชุมชน เพื่อการศึกษาค้นคว้าและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ระหว่างสถานศึกษา ท้องถิ่น ชุมชน สังคมโลก
2. จัดทำและจัดหาสื่อการเรียนรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าของผู้เรียน เสริมความรู้ให้ผู้สอน รวมทั้งจัดหาสิ่งที่อยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้
3. เลือกและใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีความเหมาะสม มีความหลากหลาย สอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน
4. ประเมินคุณภาพของสื่อการเรียนรู้ที่เลือกใช้อย่างเป็นระบบ
5. ศึกษาค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน
6. จัดให้มีการกำกับ ติดตาม ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพเกี่ยวกับสื่อและการใช้สื่อการเรียนรู้เป็นระยะๆ และสม่ำเสมอ

ในการจัดทำ การเลือกใช้ และการประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในสถานศึกษาควรคำนึงถึงหลักการสำคัญของสื่อการเรียนรู้ เช่น ความสอดคล้องกับหลักสูตร วัตถุประสงค์การเรียนรู้ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เนื้อหามีความถูกต้องและทันสมัย ไม่กระทบความมั่นคงของชาติ ไม่ขัดต่อศีลธรรม มีการใช้ภาษาที่ถูกต้อง รูปแบบการนำเสนอที่เข้าใจง่าย และน่าสนใจ



การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. อัตราส่วนคะแนน (ระดับประถมศึกษา)

คะแนนระหว่างปีการศึกษา : สอบปลายปีการศึกษา = 80 : 20

[illegible]



2. อัตราส่วนคะแนน (ระดับมัธยมศึกษา)

คะแนนระหว่างภาคเรียน : สอบปลายภาคเรียน = 80 : 20

รายการวัด	คะแนน
➤ ระหว่างภาค มีการวัดและประเมินผล ดังนี้ 1. คะแนนระหว่างภาคเรียน 1.1 วัดโดยใช้แบบทดสอบ 1.2 วัดทักษะ/กระบวนการ/สมรรถนะ (เลือกวัดตามแผนการจัดการเรียนรู้) 1.2.1 ภาระงานที่มอบหมาย - การทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ - การศึกษาค้นคว้าทางสุขศึกษาและพลศึกษา - การร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ 1.2.2 แฟ้มสะสมงานสุขศึกษาและพลศึกษา 1.2.3 การเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1.2.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน 1.3 วัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และเจตคติที่ดีต่อวิชาคณิตศาสตร์ - รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ - ซื่อสัตย์สุจริต - มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - อยู่อย่างพอเพียง - มุ่งมั่นในการทำงาน - รักความเป็นไทย - มีจิตสาธารณะ 2. คะแนนสอบกลางภาคเรียน มีการวัดและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ	(80) 70 10
➤ คะแนนสอบปลายภาคเรียน มีการวัดและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ	(20)
รวมทั้งภาคเรียน	100

3. เกณฑ์การวัดผลประเมินผล

1. การวัดและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละแบบทดสอบ ดังนี้

- 1.1 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเลือกตอบ พิจารณาจากความถูกต้องของการเลือกตอบ
ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน
- 1.2 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบถูกผิด พิจารณาจากความถูกต้องของคำตอบ
ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน
- 1.3 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบจับคู่ พิจารณาจากความถูกต้องของการจับคู่
จับคู่ถูกให้ 1 คะแนน จับคู่ผิดให้ 0 คะแนน
- 1.4 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเปรียบเทียบ พิจารณาจากความถูกต้องของการเปรียบเทียบ
เปรียบเทียบถูกให้ 1 คะแนน เปรียบเทียบผิดให้ 0 คะแนน
- 1.5 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเติมคำ พิจารณาจากความถูกต้องของคำตอบ
ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน
- 1.6 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเขียนตอบ พิจารณาจากคำตอบในภาพรวมทั้งหมด
โดยกำหนดระดับคะแนนเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน	เกณฑ์การให้คะแนน
4	ตอบได้ถูกต้อง และสามารถอธิบายเหตุผลได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งแสดงแนวคิดเชิงเปรียบเทียบ
3	ตอบได้ถูกต้อง และสามารถอธิบายเหตุผลได้อย่างชัดเจน
2	ตอบได้ถูกต้อง และสามารถอธิบายเหตุผลได้เป็นบางส่วน แต่ยังไม่อย่างชัดเจน
1	ตอบได้ถูกต้อง แต่ไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้
0	ตอบได้ถูกต้อง และไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้

1.7 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบต่อเนื่อง

1.7.1 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบต่อเนื่องที่กำหนดสถานการณ์
พิจารณาจากความถูกต้องของคำตอบ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

1.7.2 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบต่อเนื่องสองขั้นตอน
โดยกำหนดระดับคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน	เกณฑ์การให้คะแนน
2	เลือกคำตอบและบอกเหตุผลประกอบถูกต้อง
1	เลือกคำตอบถูกต้อง แต่บอกเหตุผลประกอบไม่ถูกต้อง หรือ เลือกคำตอบไม่ถูกต้อง แต่บอกเหตุผลประกอบได้สอดคล้องกับคำตอบที่เลือก
0	เลือกคำตอบและบอกเหตุผลประกอบไม่ถูกต้อง

1.8 เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบแสดงวิธีทำ โดยกำหนดระดับคะแนนเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน	เกณฑ์การให้คะแนน
4	คำตอบถูกต้องและแสดงวิธีทำที่มีประสิทธิภาพโดยแสดงถึงการคิดอย่างเป็นระบบและการคิดวิเคราะห์
3	คำตอบถูกต้องและแสดงวิธีทำถูกต้องสมบูรณ์
2	คำตอบถูกต้อง แต่แสดงวิธีทำถูกต้อง
1	คำตอบถูกต้อง มีการแสดงแสดงวิธีทำ แต่ยังไม่สมบูรณ์
0	คำตอบไม่ถูกต้อง และแสดงวิธีทำไม่ถูกต้อง

2. การวัดและประเมินผลด้านทักษะ/กระบวนการ/สมรรถนะ

2.1 ภาระงานที่มอบหมาย ดังนี้

- ใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ

กำหนดเกณฑ์การประเมินผลของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ เป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
4 (ดีมาก)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะครบถ้วนและเสร็จตามกำหนดเวลา - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะได้ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะชัดเจนเหมาะสม
3 (ดี)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะครบถ้วนและเสร็จตามกำหนดเวลา - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะได้ถูกต้อง - สลับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ หรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ
2 (พอใช้)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะครบถ้วน แต่เสร็จหลังกำหนดเวลาเล็กน้อย - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะข้อไม่ถูกต้อง - สลับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ หรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ
1 (ต้องปรับปรุง)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะไม่ครบถ้วน หรือไม่เสร็จตามกำหนดเวลาเล็กน้อย - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะไม่ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะไม่สัมพันธ์กับโจทย์ หรือไม่แสดงลำดับขั้นตอน

- การประเมินผลการศึกษาค้นคว้าทางสุขศึกษาและพลศึกษา

1) กำหนดเกณฑ์การประเมินผลการศึกษาค้นคว้าทางสุขศึกษาและพลศึกษาด้านทฤษฎี เป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
4 (ดีมาก)	- การวางแผนชัดเจนและทำงานเป็นระบบ - แสดงข้อมูลที่ละเอียดชัดเจน - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ชัดเจน - ลงข้อสรุปที่ถูกต้องชัดเจน - นำเสนอผลงานอย่างเหมาะสม
3 (ดี)	- การวางแผนชัดเจน - แสดงข้อมูลที่ละเอียดชัดเจน - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ชัดเจน - ลงข้อสรุปที่ถูกต้องชัดเจน - นำเสนอผลงานได้ยังไม่ชัดเจน
2 (พอใช้)	- การวางแผนไม่ชัดเจน - แสดงข้อมูลบางส่วนผิดพลาด - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ไม่ชัดเจน - ลงข้อสรุปบางส่วนผิดพลาด - นำเสนอผลงานได้ไม่ชัดเจน
1 (ต้องปรับปรุง)	- การวางแผนไม่ชัดเจน - แสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ไม่ชัดเจน - ลงข้อสรุปที่ไม่ถูกต้อง - นำเสนอผลงานได้ไม่ถูกต้อง

2) กำหนดเกณฑ์การประเมินผลการศึกษาค้นคว้าทางสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีผลงานเป็นสิ่งประดิษฐ์ เป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
4 (ดีมาก)	- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และแปลกใหม่ - แก้ปัญหาและตอบสนองตามความต้องการ - วางแผนการสร้างโดยใช้เทคนิคระดับสูงและมีคุณภาพ พร้อมทั้งแสดงรายละเอียดของชิ้นงานในแต่ละส่วนชัดเจนสมบูรณ์ - เลือกและใช้เครื่องมือวัดพร้อมระบุหน่วยวัดได้เหมาะสม - ดึงดูดความสนใจและมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุด ตลอดจนปลอดภัย ประหยัด แข็งแรงและน่าเชื่อถือ - ใช้งานได้ตามความคาดหวัง - สร้างและเก็บรักษาง่าย - คู่มือแนะนำการใช้อย่างมีความชัดเจนและเข้าใจง่าย
3 (ดี)	- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และแปลกใหม่ - แก้ปัญหาและตอบสนองตามความต้องการ - วางแผนการสร้างและแสดงรายละเอียดของแต่ละส่วนชัดเจน - เลือกและใช้เครื่องมือวัดพร้อมระบุหน่วยวัดได้เหมาะสม - ดึงดูดความสนใจ - ใช้งานได้ตามความคาดหวัง - สร้างและเก็บรักษาง่าย
2 (พอใช้)	- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ - แก้ไขปัญหาและตอบสนองตามความต้องการ - วางแผนการสร้างและแสดงรายละเอียดของแต่ละส่วนได้ชัดเจนสมบูรณ์เป็นส่วนใหญ่ - เลือกและใช้เครื่องมือวัดพร้อมระบุหน่วยวัดได้เหมาะสม - ดึงดูดความสนใจ - ใช้งานได้ตามความคาดหวัง - สร้างและเก็บรักษาง่าย
1 (ต้องปรับปรุง)	- ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ - ไม่ตอบสนองต่อแก้ไขปัญหาและความต้องการ - วางแผนการสร้างได้ชัดเจนเพียงบางส่วน - เลือกและใช้เครื่องมือวัดพร้อมระบุหน่วยวัดได้ไม่เหมาะสม - ชิ้นงานขัดข้อง ใช้งานไม่ได้ตามความคาดหวัง

- การประเมินผลการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

การร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะมอบหมายภาระงานเป็นกลุ่ม กำหนดเกณฑ์การประเมินผลการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
1. การวางแผน	3(ดี) 2 (พอใช้) 1 (ต้องปรับปรุง)	- วางแผนและมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้สมาชิกไม่ชัดเจน - วางแผน แต่มอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้สมาชิกไม่ชัดเจน - ไม่มีการวางแผน
2. ความร่วมมือในกลุ่ม	3 (ดี) 2 (พอใช้) 1 (ต้องปรับปรุง)	- ทุกคนทำงานตามหน้าที่รับผิดชอบ - สมาชิกส่วนมากทำงานตามหน้าที่ - สมาชิกไม่ทำงานตามหน้าที่
3. ทักษะการปฏิบัติการ 3.1 การสังเกต 3.2 การสร้างข้อความ คำวิจารณ์ 3.3 การสำรวจ ตรวจสอบ 3.4 การแปลความและ ประเมินผล 3.5 การลงข้อสรุป	3 (ดี) 2 (พอใช้) 1 (ต้องปรับปรุง)	- ปฏิบัติได้ครบทุกอย่างถูกต้องเหมาะสม - ปฏิบัติได้ครบทุกข้อแต่ยังมีข้อผิดพลาดเป็นบางส่วน - ไม่สามารถปฏิบัติได้ครบทุกข้อด้วยตนเองและมีความผิดพลาดในการลงข้อสรุป
4. การเขียนรายงาน	3 (ดี) 2 (พอใช้) 1 (ต้องปรับปรุง)	- เขียนรายงานด้วยรูปแบบที่ถูกต้องเหมาะสมและนำเสนอได้สมบูรณ์ - เขียนรายงานได้ไม่สมบูรณ์ - รายงานมีข้อผิดพลาด หรือไม่เขียนรายงาน
5. เวลา	3 (ดี) 2 (พอใช้) 1 (ต้องปรับปรุง)	- ปฏิบัติงานเสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนด - ปฏิบัติงานเสร็จตามเวลาที่กำหนดแต่ไม่สมบูรณ์ - ปฏิบัติงานไม่เสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนด

2.2 แฟ้มสะสมงานสุขศึกษาและพลศึกษา

การประเมินผลแฟ้มสะสมงานสุขศึกษาและพลศึกษา กำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
4 (ดีมาก)	- ผลงานมีรายละเอียดอย่างเพียงพอที่แสดงถึงระดับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียน และแสดงถึงความเข้าใจในเรื่องที่ศึกษา การนำเสนอข้อมูลแสดงถึงการบูรณาการ หรือเชื่อมโยงมโนทัศน์ต่างๆ เข้าด้วยกัน
3 (ดี)	- ผลงานมีรายละเอียดอย่างเพียงพอที่แสดงถึงระดับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียน ไม่มีข้อผิดพลาดที่แสดงว่าไม่เข้าใจ แต่การนำเสนอข้อมูลไม่แสดงถึงการบูรณาการ ระหว่างข้อมูลหรือมโนทัศน์ในเรื่องที่ศึกษา
2 (พอใช้)	- ผลงานมีรายละเอียดแสดงไว้ในบันทึกให้เห็นถึงระดับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียน แต่พบว่าบางส่วนมีความผิดพลาดหรือไม่ชัดเจนหรือแสดงถึงความไม่เข้าใจในเรื่องที่ศึกษาของผู้เรียน
1 (ต้องปรับปรุง)	- ผลงานมีข้อมูลน้อย ไม่มีรายละเอียดแสดงไว้ในบันทึกหรือแสดงให้เห็นถึงระดับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียน

2.3 การเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
4 (ดีมาก)	- ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาในทุกคาบเรียน อย่างเต็มที่ และพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา - ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่างๆ ตามชนิดของกิจกรรม อย่างตั้งใจในทุกคาบเรียน จนสามารถพัฒนาตนเองให้มีทักษะต่างๆในระดับที่ดีขึ้นได้
3 (ดี)	- ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาในบางคาบเรียน อย่างเต็มที่ และพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา - ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่างๆ ตามชนิดของกิจกรรม อย่างตั้งใจในบางคาบเรียน จนสามารถพัฒนาตนเองให้มีทักษะต่างๆใน
2 (พอใช้)	- ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาบ้าง และพยายามพัฒนาตนเองในบางครั้ง - ไม่ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่างๆ ตามชนิดของกิจกรรม แต่มีทักษะต่างๆในระดับที่ดีขึ้น
1 (ต้องปรับปรุง)	- ผู้เรียนไม่มีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาในทุกคาบเรียน และไม่พยายามที่จะพัฒนาตนเองเลย - ไม่ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่างๆ ตามชนิดของกิจกรรม และไม่มีการพัฒนาตนเองเลย

พิจารณาจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 7 แบบทดสอบ โดยกำหนดคะแนนเป็น 4 ระดับ กำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
4 (ดีมาก)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 7 แบบอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
3 (ดี)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 7 แบบอยู่ในเกณฑ์ดี
2 (พอใช้)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 7 แบบอยู่ในเกณฑ์พอใช้
1 (ต้องปรับปรุง)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 7 แบบอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง

2.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- การประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

การประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ประเมินโดยใช้แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน โดยกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	ความหมาย
(3) ดีเยี่ยม	ผู้เรียนปฏิบัติตามสมรรถนะจนเป็นนิสัย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน 3-5 สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี
(2) ดี	ผู้เรียนมีสมรรถนะในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อให้เป็นการยอมรับของสังคม โดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน 1-2 สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน 2 สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน หรือ 3. ได้ผลการประเมินระดับดี จำนวน 4-5 สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน
(1) ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับผ่าน จำนวน 4-5 สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับดี จำนวน 2 สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน
(0) ไม่ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนด โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับต้องปรับปรุง ตั้งแต่ 1 สมรรถนะ

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ให้ 3 คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 1 คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยครั้ง	ให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพตามสมรรถนะรายข้อ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
13 - 15	ดีเยี่ยม (3)
9 - 12	ดี (2)
5 - 8	ผ่าน (1)
ต่ำกว่า 5	ไม่ผ่าน (0)



แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน และขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคะแนน

สมรรถนะด้าน	รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
		ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	ผ่าน (1)	ไม่ผ่าน (0)
1. ความสามารถในการสื่อสาร	1.1 มีความสามารถในการรับ-ส่งสาร				
	1.2 มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเข้าใจของตนเอง โดยใช้ภาษาอย่างเหมาะสม				
	1.3 ใช้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพ				
	1.4 เจจาะต้อรองเพื่อจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ได้				
	1.5 เลือกรับและไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยเหตุผลและถูกต้อง				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
2. ความสามารถในการคิด	2.1 มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์				
	2.2 มีทักษะในการคิดนอกกรอบอย่างสร้างสรรค์				
	2.3 สามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ				
	2.4 มีความสามารถในการสร้างองค์ความรู้				
	2.5 ตัดสินใจแก้ปัญหาเกี่ยวกับตนเองได้อย่างเหมาะสม				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา	3.1 สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้				
	3.2 ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา				
	3.3 เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงในสังคม				
	3.4 แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไข้ปัญหา				
	3.5 สามารถตัดสินใจได้เหมาะสมตามวัย				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	4.1 เรียนรู้ด้วยตนเองได้เหมาะสมตามวัย				
	4.2 สามารถทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้				
	4.3 นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				
	4.4 จัดการปัญหาและความขัดแย้งได้เหมาะสม				
	4.5 หลีกเลียงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	5.1 เลือกและใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมตามวัย				
	5.2 มีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี				
	5.3 สามารถนำเทคโนโลยีไปใช้พัฒนาดตนเอง				
	5.4 ใช้เทคโนโลยีในการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์				
	5.5 มีคุณธรรม จริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
ระดับคุณภาพตามเกณฑ์การประเมินในหลักสูตรรายชั้น					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

การประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ประเมินโดยใช้แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	ความหมาย
(3) ดีเยี่ยม	ผู้เรียนปฏิบัติตามคุณลักษณะจนเป็นนิสัยและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจากผลการประเมินทั้ง 8 คุณลักษณะ คือ ได้ระดับ 3 จำนวน 5-8 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ 2
(2) ดี	ผู้เรียนมีคุณลักษณะในการปฏิบัติตามเกณฑ์ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับ 3 จำนวน 1-4 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ 2 หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับ 3 จำนวน 4 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ 1 หรือ 3. ได้ผลการประเมินระดับ 2 จำนวน 5-8 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ 1
(1) ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับ 1 จำนวน 5-8 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ 1 หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับ 2 จำนวน 4 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ 1
(0) ไม่ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับ 0 ตั้งแต่ 1 คุณลักษณะขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ให้ 3 คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 1 คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยครั้ง	ให้ 0 คะแนน



แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน และขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคะแนน

สมรรถนะด้าน	รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
		ดีเยี่ยม (3)	ดี (2)	ผ่าน (1)	ไม่ผ่าน (0)
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	- ยืนตรงเคารพธงชาติ และร้องเพลงชาติได้ - เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี ประองตอง และเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน - เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ปฏิบัติตามหลักศาสนา - เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์ตามที่โรงเรียนจัดขึ้น				
2. ซื่อสัตย์ สุจริต	- ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง - ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง				
3. มีวินัย รับผิดชอบ	- ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน				
4. ใฝ่เรียนรู้	- รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และนำไปปฏิบัติได้ - รู้จักจัดสรรเวลาให้เหมาะสม - เชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดา - มารดา โดยไม่โต้แย้ง - ตั้งใจเรียน				
5. อยู่อย่างพอเพียง	- ใช้ทรัพย์สินและสิ่งของของโรงเรียนอย่างประหยัด - ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างประหยัดและรู้คุณค่า - ใช้จ่ายอย่างประหยัดและมีการเก็บออมเงิน				
6. มุ่งมั่นในการทำงาน	- มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย - มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				
7. รักความเป็นไทย	- มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย - เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทย				
8. มีจิตสาธารณะ	3. รู้จักช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทำงาน 4. รู้จักการดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติและสิ่งแวดล้อมของห้องเรียนและโรงเรียน				
ระดับคุณภาพตามเกณฑ์การประเมินในหลักสูตรรายชั้น					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

การประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนทางสุขศึกษาและพลศึกษา มีการกำหนดเกณฑ์ในการประเมินผล 3 ระดับ ดังนี้

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
1. มีระเบียบวินัย	3 (ดี) 2 (พอใช้) 1 (ต้องปรับปรุง)	- การปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดไว้ - การปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดไว้เป็นส่วนใหญ่ - ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้
2. เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา	3 (ดี) 2 (พอใช้) 1 (ต้องปรับปรุง)	- เคารพกฎ กติกา ในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย รู้จักควบคุมอารมณ์ - เคารพกฎ กติกา ในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย รู้จักควบคุมอารมณ์ในบางครั้ง - ไม่เคารพกฎ กติกา ในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย และไม่ควบคุมอารมณ์ตนเอง
3. รักการออกกำลังกาย และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ	3 (ดี) 2 (พอใช้) 1 (ต้องปรับปรุง)	- ผู้เรียนแสดงนิสัยรักการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาวางไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี - ผู้เรียนแสดงนิสัยรักการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาวางในบางครั้งไปกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา และเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี - ผู้เรียนไม่แสดงนิสัยรักการออกกำลังกายและไม่เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี

4. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน

4.1 เกณฑ์การตัดสินระดับผลการเรียน

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนน
4	ผลการเรียนดีเยี่ยม	80 - 100
3.5	ผลการเรียนดีมาก	75 - 79
3	ผลการเรียนดี	70 - 74
2.5	ผลการเรียนค่อนข้างดี	65 - 69
2	ผลการเรียนปานกลาง	60 - 64
1.5	ผลการเรียนพอใช้	55 - 59
1	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50 - 54
0	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	0 - 49

4.2 เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ร และ มส.

4.2.1 ตัดสินผลการเรียน ร

หมายถึง รอกการตัดสินและยังตัดสินผลการเรียนไม่ได้เนื่องจาก ผู้เรียนไม่มีข้อมูลผลการเรียน ในรายวิชาครบถ้วน ได้แก่ ไม่ได้วัดผลกลางภาคเรียน/ปลายภาคเรียน ไม่ได้ส่งงาน ที่มอบหมายให้ทำ ซึ่งงานนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินผลการเรียน หรือมีเหตุ สดวสัยที่ทำให้ประเมินผลการเรียนไม่ได้

1.2.2 ตัดสินผลการเรียน มส.

หมายถึง ผู้เรียนไม่มีสิทธิเข้ารับการวัดผลปลายภาคเรียน เนื่องจากผู้เรียนมีเวลาเรียนไม่ถึง ร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด และไม่ได้รับการผ่อนผันให้เข้ารับการวัดผล ปลายภาคเรียน

5. การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และการเขียน

เกณฑ์การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และการเขียน คะแนนเต็ม 20 คะแนน

ระดับคุณภาพ	ความหมาย	ช่วงคะแนน
ดีเยี่ยม	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพดีเลิศอยู่เสมอ	16 - 20
ดี	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับได้	13 - 15
ผ่าน	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับได้ แต่ยังมีข้อบกพร่อง บางประการ	10 - 12
ไม่ผ่าน	ไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน หรือถ้ามีผลงาน ผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ ต้องการได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลายประการ	0 - 9



ภาคผนวก



สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ ประกอบด้วย องค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งกำหนดให้ผู้เรียนทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจำเป็นต้องเรียนรู้ ดังนี้

องค์ความรู้ ทักษะสำคัญและคุณลักษณะ
ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา : เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน



ความสัมพันธ์ของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็น ประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็น สำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

จุดหมาย

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมี พระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้าง สิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้

1. ภาษาไทย
2. คณิตศาสตร์
3. วิทยาศาสตร์
4. สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
5. สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ศิลปะ
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี
8. ภาษาต่างประเทศ

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1. กิจกรรมแนะแนว
2. กิจกรรมนักเรียน
3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

คุณภาพของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้ เงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่างๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่างๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลายๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่างๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

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

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อมๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ/หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

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

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมิน เปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบ สมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับ คุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตาม กลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์
2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือ ความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการ เคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่างๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่างๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่างๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชินจนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่างๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ได้มารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อยๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใดๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุม สภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกัน ปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทาง วัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่างๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถี ชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ/หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรับรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

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

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน(% fat) ด้วยเครื่อง
2. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ง่ายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลา ยาวนานได้
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ
4. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของ กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพ การหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลานาน
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

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

สุขภาพ (Health)

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



สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ 1 เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน 10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้ระยะเวลานาน



คณะผู้จัดทำ

1. นายปรพล แก้วชาติ	ประธานกรรมการ
2. นางสุจินต์ ดอกไม้ทอง	รองประธานกรรมการ
3. นายเวนิช ینگสูงเนิน	กรรมการ
4. นายกัมพล ศุภผล	กรรมการ
5. นายประเสริฐ โต๊ะอาด	กรรมการ
6. นางสาวศศิตา ชุณหโชคอินันต์	กรรมการ
7. นายนรินทร์ จันทร์อุดม	กรรมการ
8. นายวัชรพล สอนเจริญ	กรรมการ
9. นายปัญญา ชุตทองม้วน	กรรมการ
10. นายรณยุทธ ทองตะโก	กรรมการและเลขานุการ