



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จัดทำโดย

นายภูชเคนทร์ ภรินทนนท์

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

โรงเรียนวัดศิริวิหาร(สมเด็จพระวันรัต อุปถัมภ์)

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๗

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้

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

พันธกิจ

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

เป้าประสงค์

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

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนศรีเวสตันเพียร์อุปถัมภ์ พุทธศักราช 2562 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆไปใช้ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆและมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนศรีเวสตันเพียร์อุปถัมภ์ พุทธศักราช 2562 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิตซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมไม่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำเนินสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลัก และวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริหารสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและการ ป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
มาตรฐาน พ 1.1	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
สาระที่ 2	ชีวิตและครอบครัว
มาตรฐาน พ 2.1	เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
สาระที่ 4	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค
มาตรฐาน พ 4.1	เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
สาระที่ 5	ความปลอดภัยในชีวิต
มาตรฐาน พ 5.1	ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
- 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 ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลียงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อ สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกัน และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็ง ปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ
2. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	วิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	วิเคราะห์และติดตามการเจริญเติบโตเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จะทำให้ทราบพัฒนาการของตนเอง
4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ค้นหา / สืบค้น กำหนดแนวทางปฏิบัติตาม ประเมินผล นำผลมาปรับปรุงและพัฒนา

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ และวิธีการปรับตัวอย่างเหมาะสม	อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ใช้ทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	พัฒนาทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม ตามทักษะพื้นฐานของชนิดกีฬาที่เล่น	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน เทนนิส กระบี่ ว่ายน้ำ ตามทักษะพื้นฐานที่มี
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	ความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการสามารถเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำความรู้และหลักการที่ได้รับไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ชอบ
2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	การออกกำลังกายและการเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามความถนัด ความสนใจ	ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเกมและแข่งขันกีฬา	ปฏิบัติตาม กฎ กติกาและข้อตกลงของเกมและชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก	วางแผนและปฏิบัติตามโดยนำวิธีการรุกและป้องกันไปใช้ในการเล่นกีฬาอย่างเป็นระบบ
5. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย
2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน	วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
4. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	วิธีการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	ทดสอบสมรรถภาพทางกายและนำผลมาสร้างเสริมและปรับปรุง

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	หลักการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธีและปลอดภัย	แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธีและปลอดภัย
2. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด รวมทั้งการป้องกันการติดสารเสพติด	อธิบายลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติดและแนวทางการป้องกันการติดสารเสพติด
3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	การใช้สารเสพติดเป็นสาเหตุการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะสื่อสารอย่างหลากหลาย เช่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น
2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญาในวัยรุ่น	อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ เช่น ครอบครัว เพื่อนวัฒนธรรม สื่อ ฯลฯ
2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ระบุและสรุปปัญหารวมทั้งผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	ระบุวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	1. ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม 2. ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	1. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและสรุปแนวทางการวางตัวต่อเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม 2. ระบุปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	หลักการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา	ปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย <ul style="list-style-type: none"> - ปฏิบัติจริง - สรุปผลการปฏิบัติตนมาเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
2. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทยและสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดที่เลือกได้ทั้งประเภทบุคคลและทีม
3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	ความรู้และหลักการที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำความรู้และหลักการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงและปฏิบัติการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิตต่อไป
2. เลือกเข้ากิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่าง ระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ตามความถนัด แนวทางการพัฒนาตนเองตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม 2. วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬาตาม กฎ กติกา และข้อตกลง	ปฏิบัติตามกฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา และมีวินัยในการฝึก
4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	1. รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม 2. หลักการให้ความร่วมมือและประโยชน์ในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม	วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬารวมทั้งการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
5. นำผลการปฏิบัติ ในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง วิธีสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา	พัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง รวมทั้งสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	ระบุแนวทางการเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล
2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ที่กำหนด	พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด	วิธีการ ปัจจัย และแหล่งช่วยเหลือ พี่นฟู ผู้ติดสารเสพติด	แนะนำวิธีการ ปัจจัยและแหล่งช่วยเหลือพี่นฟูผู้ติดสารเสพติดกับผู้อื่น
2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	การใช้ทักษะชีวิตป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	นำทักษะชีวิตมาใช้ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันได้อย่างเหมาะสม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของคนแต่ละช่วงของชีวิต	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของคนแต่ละช่วงของชีวิต
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	วิเคราะห์สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สื่อตีพิมพ์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	การปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับอนามัยแม่และเด็ก และการวางแผนครอบครัว ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต	อธิบายอนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว ซึ่งเป็นส่วนประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ เช่น แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ เป็นต้น
3. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอ แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	สาเหตุและแนวทางป้องกันแก้ไข ความขัดแย้งในครอบครัว	วิเคราะห์สาเหตุและเสนอ แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้ง ในครอบครัว

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเอง และทีม	เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลโดยใช้เทคนิคและวิธีการเล่นที่เหมาะสมกับตนเองและทีม
2. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	หลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา	นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไป กำหนดเป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลัก ความรู้ วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	หลักการ ความรู้ วิธีการจัดกิจกรรมนันทนาการ	ความรู้และวิธีการจัดกิจกรรมนันทนาการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	แสดงออกถึงการมีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬาในขณะที่เล่นและดูกีฬา
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	วิธีการประยุกต์ประสบการณ์และแนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และการประยุกต์ประสบการณ์จากการปฏิบัติตามกฎ กติกา ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน	1. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬา 2. ประยุกต์ประสบการณ์จากการปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน
4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	จำแนกกลวิธีการรุกการป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่นและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีม
5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	นำเสนอผลการพัฒนาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ
2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	การป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	เสนอแนวทางการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	ปัญหาสุขภาพในชุมชน	เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	หลักและวิธีการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	1. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและสร้างสมรรถภาพทางกาย 2. ปฏิบัติตามแผน
5. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ทดสอบสมรรถภาพทางกายและนำผลมาพัฒนาตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
 สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน	ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และแนวทาง การป้องกันความเสี่ยง	วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพและสรุปลง หาแนวทางการป้องกัน
2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยง การใช้ความรุนแรงในการ แก้ปัญหา	วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และการชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยง การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ทำให้ตนเองปลอดภัย สังคมสงบสุข	หลีกเลี่ยงและชักชวนเพื่อนไม่ให้ ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความ รุนแรง	สื่อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง	วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบ จากพฤติกรรมสุขภาพและความ รุนแรงที่เกิดจากสื่อ
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ การดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี	การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	สาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพอย่าง ถูกวิธี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ	กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ
2. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	วิธีดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว	วางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวและปฏิบัติตามแผน

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	ระบุและสรุปอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ	วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ
3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	การเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	ระบุแนวทางและเหตุผลการเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว
4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และแนวทางแก้ไขปัญหา	วิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบที่เกิดจากความความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นเกมกีฬา	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นเกมกีฬา	วิเคราะห์ความคิดรวบยอดและสรุปเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นเกมกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	ความสามารถของตนในการเล่นเกมกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม	ใช้ความสามารถของตนในการเล่นเกมกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด	วิธีการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล / คู่ และประเภททีม	สามารถ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล / คู่ และประเภททีมได้
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	วิธีเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์	แสดงการเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เซียร์ลีดเดอร์
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการภายนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุง และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	หลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการภายนอกโรงเรียนมีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	เข้าร่วมกิจกรรมภายนอกโรงเรียนและนำหลักการ แนวคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีม การวางแผนกำหนดกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ 2. ใช้ความสามารถของตนเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม 3. วางแผนและปฏิบัติตามแผนในการเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม
2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขัน กีฬา กับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	สิทธิ กฎ กติกา การเล่นกีฬา การใช้กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในระหว่างการเล่น และแข่งขันกีฬา สามารถใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	1. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ ในระหว่างการเล่นและแข่งขันกีฬา 2. นำประสบการณ์จากการเล่นและแข่งขันกีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน กีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา	ปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา นำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่น กีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาซึ่งมีคุณค่าและเป็นความงามของการกีฬา	ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่น กีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	วิเคราะห์และสรุปบทบาท ความรับผิดชอบของบุคคล ที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
2. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพและการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพและเสนอแนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	สาเหตุและการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และแนวทางการป้องกัน	วิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยพร้อมทั้งเสนอแนวทางการป้องกัน
5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	การวางแผนและการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	วางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวและปฏิบัติตามแผน
6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	กระบวนการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	การพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. มีส่วนร่วมในการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	แนวทางการจัดกิจกรรมป้องกัน ความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคม	มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม ป้องกันความเสี่ยงในการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคม
2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	ผลกระทบและโทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม	วิเคราะห์และสรุปถึงผลกระทบและโทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม
3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและแนวทางการป้องกัน	วิเคราะห์และสรุปปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
4. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	ปฏิบัติตามแผนและแนวทางการลดอุบัติเหตุเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัย	มีส่วนร่วมในการปฏิบัติการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ทักษะการตัดสินใจอย่างถูกวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี ช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัย	ปฏิบัติตามวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกต้อง

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายวิชาพื้นฐาน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

พ21101	สุขศึกษาและพลศึกษา 1	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ21102	สุขศึกษาและพลศึกษา 2	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พ22101	สุขศึกษาและพลศึกษา 3	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ22102	สุขศึกษาและพลศึกษา 4	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พ23101	สุขศึกษาและพลศึกษา 5	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ23102	สุขศึกษาและพลศึกษา 6	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติมเลือกเสรี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3

พ20201	เทเบิลเทนนิส	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ20202	หมากลูกไทย	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ20203	ฟุตบอล	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ20204	ฟุตซอล	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ20205	เปตอง	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ20206	วอลเลย์บอล	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ20207	แบดมินตัน	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น รวมทั้งวิธีการรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

พัฒนาทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำความรู้และหลักการที่ได้รับไปปรับเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ชอบ ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่นได้

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และการอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำไปสู่ประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

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.1/3)

พ 3.2 (ม.1/1,ม.1/2)

พ 4.1 (ม.1/1,ม.1/2,ม.1/3,ม.1/4)

รวม 14 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ21101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น	พ 1.1 ม.1/1 พ 1.1 ม.1/2	การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายของคนเรามีความสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และการดำรงชีวิตของมนุษย์ ขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย หากระบบใดระบบหนึ่ง หรือหลายระบบทำงานไม่ดี ย่อมส่งผลให้ภาวะสุขภาพโดยรวมเกิดปัญหาขึ้นได้ ระบบทุกระบบในร่างกายล้วนมีความสำคัญต่อร่างกายทั้งสิ้น แต่ระบบที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น คือ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	5	10%	60%
2. วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	พ 1.1 ม.1/3 พ 1.1 ม.1/4 พ 4.1 ม.1/3	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งในด้านความสูง และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น หากขาดการดูแลสุขภาพของตนเอง อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา เช่น การมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หรือน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานวัยรุ่นจึงควรที่จะรู้จักตรวจสอบการเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองให้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐาน และแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อจะได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างสมวัยและมีคุณภาพ	4	5%	
3. วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ	พ 2.1 ม.1/1	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนต่อการปฏิบัติตน และมักก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมการปรับตัวตามมา ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง และมีพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม	3	5%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
4.การป้องกันและ การล้วงละเมิด ทางเพศ	พ 2.1 ม.1/2	ปัจจุบันการล้วงละเมิดทางเพศเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง อันเป็นพฤติกรรมที่สร้างผลกระทบต่อกระทบกระเทือนต่อบุคคลและครอบครัว ที่ถูกกระทำทางร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างมากดังนั้นการได้เรียนรู้พฤติกรรม สาเหตุ วิธีการป้องกันตลอดจนทักษะปฏิเสธหรือป้องกัน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศนั้นจะทำให้รอดพ้นจากการล้วงละเมิดทางเพศได้	3	5%	
5. วิทยุกับ โภชนาการเพื่อ การสร้างเสริม สุขภาพ	พ 4.1 ม.1/1 พ. 4.1 ม.1/2	อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง การได้รับสารอาหารที่มากหรือน้อยเกินไปย่อมจะก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการต่ำได้ การเรียนรู้ถึงหลักการบริโภคอาหารและโภชนาการตามหลักโภชนาการบัญญัติ จะทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	4	5%	
6. สมรรถภาพ ทางกาย	พ 4.1 ม.1/4	สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของร่างกายในการทำงาน ที่ทำให้ง่ายทำงานได้นาน โดยไม่เหนื่อยง่าย ซึ่งสามารถสร้างได้โดยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการฝึกฝนทักษะ การศึกษาวิธีสอบสมรรถภาพทางกาย และการฝึกปฏิบัติตนตลอดจนหาวิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ จะช่วยให้เป็นบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี	5	10%	
7. ยืดหยุ่น ร่างกาย	พ 3.1 ม.1/1 พ 3.1 ม.1/3 พ 3.2 ม.1/1 พ 3.2 ม.1/2	ยืดหยุ่น จัดอยู่ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการหมุนตัว การกลับตัว การม้วนตัว และความอ่อนตัว ซึ่งช่วยเสริมส่งเสริมให้เกิดสมรรถภาพทางกายหลายด้าน เพราะเป็นกิจกรรมที่ใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัว และความสัมพันธ์ของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ การยืดหยุ่นจะทำให้ร่างกายแข็งแรงมี	14	20%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		รูปร่างและส่วนสูงที่ดี เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว และป้องกันการบาดเจ็บได้			
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 1.1 ม.1/1),(พ 1.1 ม.1/2),(พ 1.1 ม.1/3), (พ 1.1 ม.1/4),(พ 2.1 ม.1/1),(พ 3.1 ม.1/1),(พ 4.1 ม.1/3), (พ 4.1 ม.1/4)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางปลาย	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 2.1 ม.1/2),),(พ 3.1 ม.1/1),(พ 4.1 ม.1/1), (พ. 4.1 ม.1/2)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

อธิบาย วิเคราะห์ การแสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติด และการป้องกันการติดเชื้อเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

พัฒนาการทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ชอบ ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่นได้ ปฏิบัติตาม กฎ กติกา และข้อตกลงของเกมและชนิดกีฬาที่เลือกเล่น วางแผนและปฏิบัติตามโดยวิธีการรุกและป้องกันไปใช้ในการเล่นกีฬาอย่างเป็นระบบ ให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีม วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และการอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำไปประกอบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 5.1 (ม.1/1,ม.1/2,ม.1/3,ม.1/4)

พ 3.1 (ม.1/1,ม.1/2)

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

รวม 12 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ21102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	พ 5.1 ม.1/1	การเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น มีดบาดมือ น้ำร้อนลวก เป็นลม แขนหัก ขาหัก ฯลฯ ซึ่งอาจจะมีอาการมากหรือน้อยแล้วแต่กรณี หากเราพบเห็นเหตุการณ์หรือตกอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ก็ควรให้ความช่วยเหลือปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี ทั้งนี้เพื่อบรรเทาอาการของผู้ป่วย ดังนั้นทุกคนควรมีความรู้ความเข้าใจถึงวิธีการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องถูกวิธี ซึ่งนับเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยให้ปลอดภัยได้	7	10%	
2. มหันตภัยจากสารเสพติด	พ 5.1 ม.1/2 พ 5.1 ม.1/3	สารเสพติดเป็นมหันตภัยร้ายแรง ที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อบุคคลครอบครัวชุมชน สังคม และประเทศชาติ โดยมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพตลอดจนความปลอดภัยของผู้เสพ อีกทั้งยังสร้างปัญหาต่าง ๆ ให้กับผู้อื่น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่เราจะต้องหลีกเลี่ยง ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาระบาด เพื่อสร้างความมั่นคงเข้มแข็งและความผาสุกให้เกิดแก่สังคมไทย	6	10%	60%
3. การป้องกันภัยจากสารเสพติด	พ 5.1 ม.1/2 พ 5.1 ม.1/4	สารเสพติดเป็นมหันตภัยร้ายแรง ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยังสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตัวของผู้เสพเองและผู้อื่น การร่วมมือร่วมใจป้องกันการติดสารเสพติดและชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ ทั้งทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะ	6	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		การสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการให้กำลังใจ ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการช่วยแก้ไขปัญหาสารเสพติดให้พ้นไปจากสังคมไทยได้			
4. เซปักตะกร้อ	พ 3.1 ม.1/1 พ 3.1 ม.1/2 พ 3.2 ม.1/3	เซปักตะกร้อ เป็นกีฬาที่อยู่คู่คนไทยมาช้านาน โดยในประเทศไทยเรียกกีฬานี้ว่า ตะกร้อ โดยคนไทยสมัยก่อนนิยมเล่นเพื่อออกกำลังกาย และคลายเครียด ซึ่งเล่นกันมานาน แต่ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าเริ่มขึ้นในสมัยใด และปัจจุบันได้เกิดความร่วมมือระหว่างประเทศในกลุ่มภูมิภาคอาเซียนจึงเกิดกีฬาที่ชื่อว่า เซปักตะกร้อขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อนั้นมีมากมายอาทิ เช่น ช่วยเสริมสร้างการทำงานของที่สัมพันธ์กันของร่างกายและระบบประสาทตาในการใช้ทักษะการเตะลูก เป็นต้น	5	10%	
5. เทเบิลเทนนิส	พ 3.1 ม.1/1 พ 3.1 ม.1/2 พ 3.2 ม.1/1 พ 3.2 ม.1/2 พ 3.2 ม.1/3 พ 3.2 ม.1/4 พ 3.2 ม.1/5 พ 3.2 ม.1/6	เทเบิลเทนนิส หรือที่เรียกว่า ปิงปอง มีประวัติความเป็นมา กฏ กติกา ซึ่งได้รับความนิยมแพร่หลาย และได้รับการยอมรับจากหลาย ๆ ประเทศ ตลอดจนการจัดการแข่งขันที่แพร่หลาย ซึ่งประโยชน์ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส นั้นมีมากมายไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการสร้างเสริมความคล่องแคล่ว การทำงานที่สัมพันธ์กันของระบบประสาท ฯลฯ	14	20%	
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 3.1 ม.1/1),(พ 3.1 ม.1/2),(พ 3.2 ม.1/3), (พ 5.1 ม.1/1)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางปลาย	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 3.1 ม.1/1),(พ 3.1 ม.1/2),(พ 3.2 ม.1/3), (พ 5.1 ม.1/2),(พ 5.1 ม.1/3),(พ 5.1 ม.1/4)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ปฏิบัติตนเกี่ยวกับกลไกและการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย สามารถปฏิบัติทักษะได้จริง เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดที่เลือกได้ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำความรู้และหลักการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงและปฏิบัติการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในชีวิตประจำวัน เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ปฏิบัติตามกฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาและมีวินัยในการฝึกฝน วางแผนการลูกและการป้องกันในการเล่นกีฬารวมทั้งให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม พัฒนาวิธีการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองรวมทั้งสร้างแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย สืบค้นข้อมูล ตั้งคำถาม และการเผชิญสถานการณ์และการแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ และค่านิยมที่ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน รวมถึงสามารถนำความรู้ ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

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.2/4,ม.2/5,ม.2/6,ม.2/7)

รวม 19 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ22101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.2/1 พ 1.1 ม.2/2	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาโดยร่างกายจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วขณะที่อารมณ์จะรุนแรง และเปลี่ยนแปลงง่าย จะให้ความสำคัญกับเพื่อนเป็นอย่างมาก โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น จะทำให้เรามีความเข้าใจสามารถยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	4	5%	60%
2. เพศกับวัยรุ่น	พ 2.1 ม.2/1 พ 2.1 ม.2/2 พ 2.1 ม.2/3	วัยรุ่นแต่ละคนย่อมมีเจตคติในเรื่องเพศแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยในเรื่องต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ซึ่งบางคนอาจมีเจตคติเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง หรือเป็นไปในทางลบ ส่งผลให้เกิดปัญหาและผลกระทบตามมาโดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการมีเจตคติที่ดีในเรื่องเพศจะช่วยทำให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมในวัฒนธรรมไทย	5	10%	
3. ความเท่าเทียมระหว่างเพศ	พ 2.1 ม.2/4	จากสภาพสังคมยุคโลกาภิวัตน์ที่มีข้อมูลข่าวสารเผยแพร่ไปอย่างรวดเร็ววิถีชีวิตของผู้คนดำเนินไปตามแบบวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น	4	5%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ทำให้บทบาททางเพศของทุกเพศได้รับการมองว่าต้องมีความเท่าเทียมกันการเรียนรู้เรื่องความเท่าเทียมกันระหว่างเพศ หลักสิทธิมนุษยชน และแนวทางปฏิบัติเพื่อความเท่าเทียมระหว่างเพศ จะทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุขได้			
4. สุขภาพกายและ สุขภาพจิต	พ 4.1 ม.2/4	สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ผู้ที่มีสุขภาพกายดีย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วยในขณะเดียวกันถ้าบุคคลมีสุขภาพจิตดี ก็จะทำให้มีสุขภาพกายที่ดีด้วยเช่นกัน จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะช่วยทำให้เราสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายทั้งสองด้าน การปฏิบัติตนในการเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อรักษาภาวะสุขภาพกายสุขภาพจิตให้มีความสมดุลกัน อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เป็นปกติสุขได้อย่างสมบูรณ์	3	5%	
5. อารมณ์และ ความเครียด	พ 4.1 ม.2/5 พ 4.1 ม.2/6	ความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกถูกกดดัน วิตกกังวลตลอดจนถูกบีบคั้น โดยอาจทำให้ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หงุดหงิด ขาดสมาธิ การรู้จักปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสมจะช่วยทำให้เรามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	3	5%	
6. การพัฒนา สมรรถภาพทาง กาย	พ 4.1 ม.2/7	นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัด โดยจะเริ่มมี	5	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		กล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น ทำให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่จะฝึกฝนให้ร่างกายมีการพัฒนาและมีเจตคติที่ดีในการพัฒนาสมรรถภาพ การเรียนรู้เกี่ยวกับเกณฑ์พัฒนาสมรรถภาพทางกายและแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จะช่วยให้เราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเอง ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้			
7. ฟุตซอล	พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/2 พ 3.1 ม.2/3 พ 3.1 ม.2/4) พ 3.2 ม.2/1 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	กีฬาฟุตซอล เป็นกีฬาสากล ประเภททีม ที่ใช้เท้าในการลำเลียงลูกฟุตซอลบนพื้นที่สนามที่กำหนดในการยิงประตูคู่แข่ง โดยใช้ทักษะขั้นสูงในการเล่น จึงเหมาะในการใช้เพื่อสอนนักเรียนให้พัฒนา กระบวนการ และการปฏิบัติทักษะให้สัมพันธ์กัน ตลอดจนส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักเคารพในกฎกติกา และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รู้รักสามัคคีในหมู่คณะ	14	20%	
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 1.1 ม.2/1),(พ 1.1 ม.2/2),(พ 2.1 ม.2/1), (พ 2.1 ม.2/2),(พ 2.1 ม.2/3),(พ 2.1 ม.2/4), (พ 3.1 ม.2/1),(พ 3.1 ม.2/2),(พ 3.2 ม.2/3), (พ 4.1 ม.2/7)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 4.1 ม.2/4),(พ 4.1 ม.2/5),(พ 4.1 ม.2/6), (พ 3.1 ม.2/1),(พ 3.1 ม.2/2),(พ 3.2 ม.2/3), (พ 3.2 ม.2/4)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเลือกใช้บริการสาธารณสุขอย่างมีเหตุผล ผลของการใช้เทคโนโลยีและการเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือนักกีฬาผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย สืบค้นข้อมูล ตั้งคำถาม และการเผชิญสถานการณ์และการแก้ไขปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ และค่านิยมที่ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน รวมถึงสามารถนำความรู้ ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 4.1 (ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3)

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 5.1 (ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3)

รวม 15 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ22102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. การเลือกใช้ บริการสุขภาพใน ชีวิตประจำวัน	พ 4.1 ม.2/1	ปัจจุบันการบริการด้านสุขภาพสำหรับ ประชาชนมีมากมายและหลากหลายรูปแบบ ทั้งสถานบริการสุขภาพที่มีทั้งหน่วยงานของ รัฐและเอกชน รวมถึงสิทธิทางการแพทย์ที่ รัฐจัดให้มีขึ้นการตัดสินใจเลือกใช้สถาน บริการสุขภาพเหล่านี้ เพื่อให้ได้รับประโยชน์ สูงสุดนั้น เราจึงควรมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสถานบริการสุขภาพนั้น ๆ หาก ตัดสินใจเลือกผิดพลาดอาจก่อให้เกิดผลเสีย ทั้งในด้านสุขภาพ และทรัพย์สินจำนวนมาก ตามมาได้	6	10%	60%
2. เทคโนโลยีทาง สุขภาพและความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์	พ 4.1 ม.2/2 พ 4.1 ม.2/3	การแพทย์ในปั จจุ บั น มี ความ เจริญก้าวหน้ามากขึ้น เนื่องจากการคิดค้น วิธีการบำบัดรักษาด้วยการนำเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือใช้ในการนำเทคโนโลยี หลายเหล่านั้นมาใช้เราจะต้องคำนึงถึงผลดี และผลเสียที่เกิดขึ้นด้วยว่าจะก่อให้เกิดผลดี ต่อสุขภาพ หรือเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ มากน้อยเพียงใดโดยเราจะต้องรู้จักใช้ เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด ทั้งนี้เพื่อการมี สุขภาพที่ดี	4	5%	
3. การช่วยฟื้นฟูผู้ ติดสารเสพติด	พ 5.1 ม.2/1	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด เป็น การให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้ฟื้นฟูสภาพ ร่างกายและจิตใจให้กลับมาใช้ชีวิตอยู่ใน สังคมได้เหมือนดังคนปกติทั่วไปซึ่งวิธีการ บำบัดฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดนั้น จะมีด้วยกัน หลายวิธีแตกต่างกันไป และมีหน่วยงานต่าง	6	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ๆ เข้ามาให้ความช่วยเหลืออย่างไรก็ตามผู้ ติดสารเสพติดจะต้องให้ความร่วมมือ และม ความมุ่งมั่นในการเลิกสารเสพติดด้วย การ ช่วยเหลือจึงจะประสบความสำเร็จ			
4. การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์ เสี่ยงต่ออันตราย	พ 5.1 ม.2/2 พ 5.1 ม.2/3	การหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เรา สามารถพ้นจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่ง วิธีหลีกเลี่ยงนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเลือกคบเพื่อนดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ เหมาะสม มีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง เป็นต้น ซึ่งถ้าหากปฏิบัติได้ดังกล่าจะทำให้ เราสามารถใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท และมี ความสุข	3	5%	
5. แคร้บอล	พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/2 พ 3.1 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/3	แคร้บอล เป็นกีฬาประเภททีม ที่เน้นทักษะ ในการรับส่งลูกบอล เพื่อ เสริมสร้างทักษะ ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล และฝึกไหว พริบในการเล่น จึงนิยมใช้ในการเรียนการ สอน เพื่อพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาของ ผู้เรียน	5	10%	
5. กระบี่กระบอง	พ 3.1 ม.2/1 พ 3.1 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/1 พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	กระบี่กระบอง เป็นกีฬาไทย ที่ได้รับความ นิยมในสมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งทรงโปรดให้มีการ เล่นกระบี่กระบองหน้าพระที่นั่งในงาน สมโภชอยู่เสมอ จึงเป็นการดีที่จะนำมา ฝึกสอนนักเรียน เพื่อเป็นการอนุรักษ์ วัฒนธรรม อันดีงามของไทยสืบไว้ตลอดไป	14	20%	
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 4.1 ม.2/1),(พ 4.1 ม.2/2),(พ 4.1 ม.2/3), (พ 3.1 ม.2/1),(พ 3.1 ม.2/2),(พ 3.2 ม.2/3)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 5.1 ม.2/1),(พ 5.1 ม.2/2),(พ 5.1 ม.2/3), (พ 3.1 ม.2/1),(พ 3.1 ม.2/2),(พ 3.2 ม.2/3)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ23101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปกำหนดเป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ความรู้และวิธีการจัดกิจกรรมนันทนาการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น แสดงออกถึงการมีมารยาท และมีน้ำใจนักกีฬาในขณะที่เล่นและดูกีฬา การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาประยุกต์ประสบการณ์จากการปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน จำแนกกลวิธีการรุกรการป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น ตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีม นำเสนอผลการพัฒนาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย สืบค้นข้อมูล ตั้งคำถาม และการเผชิญสถานการณ์และการแก้ไขปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ และค่านิยมที่ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน รวมถึงสามารถนำความรู้ ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

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.3/1)

รวม 15 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. วัยและการเปลี่ยนแปลง	พ 1.1 ม.3/1	โดยปกติแล้วการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นับตั้งแต่วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ไปจนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ การเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะช่วยให้เรา สามารถวางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้อง เป็นการส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่เป็นไปอย่างเหมาะสม	4	5%	60%
2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อพัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.3/2 พ 1.1 ม.3/3	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เพื่อที่จะสร้างเอกลักษณ์เฉพาะของตนเองให้เกิดขึ้น แต่ก็ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต	4	5%	
3. อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์	พ 2.1 ม.3/1 พ 2.1 ม.3/2	การได้เรียนรู้ถึงองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับอนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว เป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะจะทำให้รู้จักประเมินความพร้อมก่อนจะมีบุตร รู้จักวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในการดูแลแม่และเด็กในระหว่างการตั้งครรภ์ รู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูทารก เพื่อให้ทารกคลอดออกมาพร้อม	5	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ที่จะเจริญเติบโตอย่างมีสุขภาพดีและแข็งแรงสมบูรณ์			
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว	พ 2.1 ม.3/3	เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องมีความขัดแย้งเกิดขึ้นในจิตใจ ทั้งความขัดแย้งในตนเองและบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว ดังนั้น การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งการวิเคราะห์ถึงสาเหตุและหาแนวทางการป้องกันแก้ไข ก็จะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุขมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน และส่งผลให้การดำรงชีวิตดำเนินต่อไปได้อย่างมีความสุข	3	5%	
5. อาหารที่เหมาะสมกับวัย	พ 4.1 ม.3/1	อาหารนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต หากบุคคลได้รับอาหารที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน และรู้จักการกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ ย่อมส่งผลให้มีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการที่ดีมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข	3	5%	
6. เซปักตะกร้อ	พ 3.1 ม.3/1 พ 3.1 ม.3/2 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/2 พ 3.2 ม.3/3	เซปักตะกร้อ เป็นกีฬาที่อยู่คู่คนไทยมานาน โดยในประเทศไทยเรียกกีฬานี้ว่า ตะกร้อ โดยคนไทยสมัยก่อนนิยมเล่นเพื่อออกกำลังกาย และคลายเครียด ซึ่งเล่นกันมานาน แต่ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าเริ่มขึ้นในสมัยใด และปัจจุบันได้เกิดความร่วมมือระหว่างประเทศในกลุ่มภูมิภาคอาเซียนจึงเกิดกีฬาที่ชื่อว่า เซปักตะกร้อขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งประโยชน์ของกีฬาเซปักตะกร้อนั้นมีมากมายอาทิ เช่น ช่วยเสริมสร้างการทำงานของที่สัมพันธ์กัน	5	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ของร่างกายและระบบประสาทตาในการใช้ ทักษะการเดาะลูก เป็นต้น			
7. วอลเลย์บอล	พ 3.1 ม.3/1 พ 3.1 ม.3/2 พ 3.1 ม.3/3 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/2 พ 3.2 ม.3/3 พ 3.2 ม.3/4 พ 3.2 ม.3/5	วอลเลย์บอล เป็นกีฬาสากล ประเภททีม ที่ ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยทักษะที่ นำมาใช้ในการฝึกฝนเพื่อพัฒนาสู่การแข่งขัน คือ ทักษะการอันเดอร์ ทักษะการเซต ทักษะ การเสิร์ฟ และทักษะการตบ ฯลฯ โดยมี ประวัติ และกฎกติกา มารยาท ที่ชัดเจนและ เป็นที่ยอมรับ จึงนิยมนำมาใช้ในการแข่งขันทั้ง ในระดับชุมชนเพื่อสานสัมพันธ์ระหว่างชุมชน หรือในระดับที่สูงขึ้นไป	14	20%	
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 1.1 ม.3/1),(พ 1.1 ม.3/2),(พ 1.1 ม.3/3), (พ 3.1 ม.3/1),(พ 3.2 ม.3/3)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 2.1 ม.3/1),(พ 2.1 ม.3/2),(พ 2.1 ม.3/3), (พ 3.1 ม.3/1),(พ 3.2 ม.3/3),(พ 4.1 ม.3/1)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ23102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง

เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปกำหนดเป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ความรู้และวิธีการจัดกิจกรรมนันทนาการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น แสดงออกถึงการมีมารยาทและมีน้ำใจนักกีฬาในขณะที่เล่นและดูกีฬา การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาประยุกต์ประสบการณ์จากการปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน จำแนกกลวิธีการรุกรการป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น ตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีม นำเสนอผลการพัฒนาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย สืบค้นข้อมูล ตั้งคำถาม และการเผชิญสถานการณ์และการแก้ไขปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ และค่านิยมที่ถูกต้องในการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน รวมถึงสามารถนำความรู้ ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 3.1 (ม.3/1,ม.3/2)

พ 3.2 (ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3,ม.3/4)

พ 4.1 (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 15 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ23102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. โรคและการป้องกัน	พ 4.1 ม.3/2	ปัญหาสุขภาพจะเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ ทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรค รวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนะแนวทางป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ให้เกิดกับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย	5	10%	
2. การสร้างเสริมสุขภาพชุมชน	พ 4.1 ม.3/3	ปัจจุบันปัญหาสุขภาพในชุมชนนั้นมีอยู่ด้วยกันมากมายหลายประการ และนับวันก็ยิ่งมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งชุมชนแต่ละชุมชนล้วนมีลักษณะเฉพาะของปัญหาที่แตกต่างกันออกไป การพยายามดึงชุมชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ จึงนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้การแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนประสบความสำเร็จได้	3	5%	
3. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	พ 4.1 ม.3/4 พ 4.1 ม.3/5	การออกกำลังกายการพักผ่อนอย่างเพียงพอ มีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ การรู้จักวิธีการวางแผน และจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างถูกต้อง ตลอดจนการรู้จักทดสอบสมรรถภาพทางกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด	5	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
4. พฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพและ ความรุนแรง	พ 5.1 ม.3/1 พ 5.1 ม.3/2 พ 5.1 ม.3/3 พ 5.1 ม.3/4	หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยง หรือ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อาจส่งผลต่อการ ดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลนั้น ๆ ได้ซึ่ง นอกจากจะมีผลกระทบต่อผู้มีพฤติกรรมเสี่ยง แล้ว ยังส่งผลกระทบต่อไปถึงครอบครัว ชุมชน และสังคมอีกด้วย ดังนั้น การศึกษาทำความเข้าใจ และรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ อย่างมีความสุขและปลอดภัย	5	5%	
5. การช่วยฟื้นคืน ชีพ	พ 5.1 ม.3/5	อุบัติเหตุเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาซึ่ง บางครั้งอาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ การศึกษา เรียนรู้ และฝึกทักษะปฏิบัติในการ ช่วยฟื้นคืนชีพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนควร ต้องศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่าง ถูกต้องและฝึกปฏิบัติให้คล่อง เพื่อจะได้นำ ความรู้ดังกล่าวไปช่วยเหลือผู้อื่นให้ปลอดภัย ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	5	10%	
5. แบดมินตัน	พ 3.1 ม.3/1 พ 3.1 ม.3/2 พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/2 พ 3.2 ม.3/3 พ 3.2 ม.3/4	แบดมินตัน เป็นกีฬาสากล ซึ่งมีการเล่นแบ่ง ออกเป็น 2 ประเภท ทั้งประเภทเดี่ยว และคู่ โดยใช้อุปกรณ์ในการเล่น โดยทักษะที่ใช้ในการ ฝึกฝนจะเป็นในเรื่องของการ การส่งลูก ตีลูก หยอด ตีลูกโด่ง ตีลูกดาด ตีลูกตบ และการ เสิร์ฟลูกเพื่อเข้าเล่น อีกทั้งยังมีประวัติ และ กติกา มารยาท	14	20%	
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 3.1 ม.3/1),(พ 3.2 ม.3/3) (พ 4.1 ม.3/2), (พ 4.1 ม.3/3),(พ 4.1 ม.3/4),(พ 4.1 ม.3/5)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 3.1 ม.3/1),(พ 3.2 ม.3/3) (พ 5.1 ม.3/1), (พ 5.1 ม.3/2),(พ 5.1 ม.3/3),(พ 5.1 ม.3/4),(พ 5.1 ม.3/5)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติมเสรี
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ20201 ชื่อวิชา เทเบิลเทนนิส
ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับประวัติและประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส การส่งเสริมร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การตีลูก การส่งลูก การตบลูก การตีลูกหยอด การตีลูกพร้อม กติกาการแข่งขัน การเล่นเทเบิลเทนนิส เพื่อการแข่งขันและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะการส่งเสริมร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะเบื้องต้นในการเล่นเทเบิลเทนนิส ทักษะการตีลูก ทักษะการส่งลูก ทักษะการตบลูก ทักษะการตีลูกหยอด ทักษะการตีลูกพร้อม กติกาการแข่งขัน ทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิสได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาเทเบิลเทนนิส
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมถ้า
5. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้อง
6. รู้ เข้าใจ และมีทักษะในการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน
7. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ20201 ชื่อวิชา เทเบิลเทนนิส
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติ และ ประโยชน์ของกีฬา เทเบิลเทนนิส	ข้อที่ 1	กีฬาเทเบิลเทนนิส หรือเรียกอีกชื่อว่า ปิงปอง เป็นกีฬาที่วิวัฒนาการมาจนถึง ปัจจุบัน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย มี ประโยชน์ต่อผู้เล่นเป็นอย่างมาก	2	10%	100%
2. การเสริมสร้าง ร่างกายในการเล่น กีฬาเทเบิลเทนนิส	ข้อที่ 2,7	ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสหรือปิงปอง ความแข็งแรงของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการ ส่งผลต่อการฝึกทักษะต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องมี การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่าง สม่ำเสมอ	2	5%	
3. ทักษะเบื้องต้น ในการเล่น	ข้อที่ 2	กีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นกีฬาที่มีการ เคลื่อนที่ของร่างกายอย่างรวดเร็วพร้อม อุปกรณ์การเล่น จึงต้องมีพื้นฐานการ เคลื่อนไหวและการฝึกหัดที่ถูกต้อง	2	5%	
4. การตีลูก	ข้อที่ 2,3,4,6	ผู้เล่นเทเบิลเทนนิสจำเป็นต้องใช้ความ พยายามในการฝึกทักษะในการตีลูกพร้อมกับ การเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ สูงขึ้น	4	10%	
5. การส่งลูก	ข้อที่ 2,3,6	การส่งลูกเสิร์ฟเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการ เริ่มต้นเล่นเทเบิลเทนนิส การส่งลูกที่ถูกต้อง สามารถทำคะแนนได้สูงขึ้น	4	10%	
6. การตบลูก	ข้อที่ 2,3,4,6	ในการตบลูกปิงปองจำเป็นต้องมีพื้นฐาน ในการจับไม้ การวางหน้าไม้ และทักษะใน การตบที่ถูกต้อง จะมีประสิทธิภาพต่อการ เล่นเป็นอย่างมาก	4	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
7. การตีลูกหยอด	ข้อที่ 2,3,4,6	การตีลูกหยอดเป็นวิธีการเล่นแบบหนึ่ง เพื่อให้ได้คะแนน ด้วยการตีลูกด้วยแรงเพียงเล็กน้อย ให้ลูกตกใกล้ตาข่ายมากที่สุด	4	10%	
8. การตีลูกพร้อม	ข้อที่ 2,3,4,6	การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสต้องใช้ทักษะ การตีหลายรูปแบบโดยอาศัยการเคลื่อนไหว ที่รวดเร็วมาก บางครั้งต้องแก้ไขเฉพาะหน้า โดยการตีลูกพร้อม จึงจะทำได้เปรียบใน การเล่นนั้น	4	10%	
9. กติกา การแข่งขัน	ข้อที่ 5	ในการเล่นกีฬาจำเป็นจะต้องมีกฎเกณฑ์ กติกาในการแข่งขัน เพื่อควบคุมการเล่นให้ บริสุทธิ์ยุติธรรม ผู้เล่นที่ตื่นอกเหนือจากมี ความสามารถด้านทักษะแล้ว การเคารพกติกา การเล่นเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติ	4	10%	
10. การเล่นเกม เทเบิล เทนนิสเพื่อ การ แข่งขัน	ข้อที่ 5,6	เกมการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสต้องใช้ ความสามารถในทักษะการเล่นต่าง ๆ อย่าง ชำนาญ มี การตัดสินใจที่รวดเร็ว และมีการ เคลื่อนไหวที่ คล่องแคล่วว่องไว เป็น องค์ประกอบให้ประสบความสำเร็จในการ แข่งขัน	6	10%	
11. การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	ข้อที่ 7	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน และ ไม่เพียงจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละ คน ว่าจะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการ เล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด และยัง เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะแสดงถึงการมี สุขภาพที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ช่วยในการส่งเสริมการ ออกกำลังกาย จะช่วยเป็นแนวทางในการ แก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น	4	10%	
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ20202 ชื่อวิชา หมากรุกไทย
ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา อธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาหมากรุกไทยได้ ลักษณะของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาหมากรุกไทยและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้ หลักการในการทำสมาธิก่อนการเล่นหมากรุกไทย รู้และเข้าใจขั้นตอนในการเล่นและการเดินหมาก พัฒนาการกระบวนกรคิดอย่างเป็นระบบ รู้และเข้าใจกฎ กติกา มารยาท ในการเล่นและการรับชมกีฬาหมากรุกไทย สามารถปฏิบัติตามระเบียบการเล่น การแข่งขันของกีฬาหมากรุกไทยได้ นำความรู้พื้นฐานในการเดินหมากพื้นฐาน และกติกา มารยาท มาใช้ในการเล่น และการแข่งขันได้

โดยใช้กระบวนการสืบค้น การศึกษาค้นคว้า สืบค้นข้อมูล เปรียบเทียบ สืบค้น วิเคราะห์อภิปราย ปฏิบัติ บอก ระบุ แสดง และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อเกิดความรู้ เข้าใจในการเล่นกีฬาหมากรุกไทย และกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ

เพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยมุ่งหวังให้มีพัฒนาการทางด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการคิดและกระบวนการตอบสนอง การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงสมวัย เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในอนาคต

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาหมากรุกไทยได้
2. อธิบายลักษณะของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาหมากรุกไทยและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้
3. อธิบายหลักการในการทำสมาธิก่อนการเล่นหมากรุกไทย
4. รู้และเข้าใจขั้นตอนในการเล่นและการเดินหมาก
5. รู้ เข้าใจ กระบวนการในการเล่น และการรับ
6. รู้และเข้าใจกฎ กติกา มารยาท ในการเล่น และการรับชมกีฬาหมากรุกไทย
7. สามารถปฏิบัติตามระเบียบการเล่น การแข่งขันของกีฬาหมากรุกไทยได้
8. นำความรู้พื้นฐานในการเดินหมากพื้นฐาน และกติกา มารยาท มาใช้ในการเล่น และการแข่งขันได้

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ20202 ชื่อวิชา หมากรุกไทย
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติ และ ความเป็นมาของ กีฬาหมากรุกไทย	ข้อที่ 1	การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติ และความเป็นมาของกีฬาหมากรุกไทย เพื่อ เข้าใจวิวัฒนาการของกีฬาหมากรุกไทยอย่าง ถูกต้อง ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้ใช้ใน วิเคราะห์แนวทางในการเล่นในอดีตจนถึง ปัจจุบัน	2	20%	100%
2. กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา หมากรุกไทย	ข้อที่ 2,6	การศึกษา กติกา มารยาทในการเล่น ถือเป็น ส่วนหนึ่งที่น่าสนใจในกีฬาหมากรุกไทยต้อง ศึกษาและทำความเข้าใจ เพราะจะสามารถ นำไปใช้ในการต่อยอดในการเล่น การรับชม การตัดสิน การวิเคราะห์เกมการเล่น และอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม	8	20%	
3. ความเข้าใจใน เกมหมากรุกขั้น พื้นฐาน	ข้อที่ 3,4,5	การศึกษาความสามารถในการเดินของตัว หมากแต่ละตัวเป็นพื้นฐานในการเดินหมากใน เกมกีฬาหมากรุก เพราะฉะนั้นจึงสำคัญสำหรับ ผู้ที่ฝึกเล่นเพื่อใช้ในการพัฒนาเพื่อต่อยอดสู่การ แข่งขันได้	14	30%	
4. ทักษะในการ เล่น และการ แข่งขัน	ข้อที่ 7,8	ทักษะในการเล่น การเดินหมาก เพื่อใช้ใน การแข่งขันเป็นการผนวกความรู้ในเรื่องของ กติกา ความรู้ในการเดินหมาก แล้วนำมา ประยุกต์ในรูปแบบของการเล่น และการแข่ง โดยการพัฒนากระบวนการคิด และ กระบวนการวิเคราะห์ขณะเล่นไปพร้อม ๆ กัน	14	30%	
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ20203 ชื่อวิชา ฟุตบอล
ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา ความรู้ และความเข้าใจประวัติและความเป็นมา ประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก หลักการรับ การเล่นแบบทีมแบบต่าง ๆ ระเบียบข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ ทักษะการเล่นเป็นทีมแบบต่าง ๆ ระเบียบข้อบังคับที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีที่ถูกต้องและเหมาะสม กับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาศักยภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ และประโยชน์ของกีฬาฟุตบอลได้
2. อธิบายถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล
3. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอล
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการเล่นเป็นทีมแบบต่าง ๆ ได้
7. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ20203 ชื่อวิชา ฟุตบอล
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล	ข้อที่ 1	กีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ และเผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยในสมัยรัชการที่ 5 การเล่นฟุตบอลก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน	2	10%	100%
2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล	ข้อที่ 2	ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีผู้สนใจ ทั้งการเป็นผู้เล่นและผู้ชมเป็นจำนวนมาก การที่จะเล่นและดูฟุตบอลอย่างสนุกสนาน และเข้าใจการได้อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องเรียนรู้ กฎ กติกา มารยาท การบำรุงรักษาอุปกรณ์ และการบำรุงรักษาสุขภาพ เพื่อให้การเล่นกีฬาฟุตบอลเกิดประสิทธิภาพสูงสุด	2	10%	
3. ทักษะการเล่นฟุตบอล	ข้อที่ 3	การเล่นกีฬาฟุตบอลให้เกิดประสิทธิภาพ ผู้เล่นต้องเรียนรู้จนเกิดทักษะพื้นฐานหลายด้าน อาทิ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การทำ ความคุ้นเคยกับลูกบอล การเตะลูก การโหม่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู รวมทั้งการเป็นผู้รักษาประตู ซึ่งทั้งหลายเหล่านี้ต้องอาศัย การฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นทักษะที่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	10	20%	
4. หลักการรุก	ข้อที่ 4	การแข่งขันฟุตบอลเป็นการเล่นของผู้เล่นสองทีม ทีมที่ครองลูกบอลจะทำหน้าที่เป็นฝ่ายรุกเข้าไปในฝ่ายตรงข้าม เพื่อทำประตูให้ได้ ดังนั้น การรุกของทีมจึงต้องมียุทธวิธีต่าง ๆ ซึ่งสร้างสรรค์ขึ้นให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เล่น และศักยภาพของทีม แบบแผนการ	4	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ลูกจึงมีความหลากหลาย ทีมที่ทำการรุกได้ผล จะผ่านการฝึกฝนการเล่นมาเป็นอย่างดีแล้ว			
5. หลักการรับ และการป้องกัน	ข้อที่ 5	เมื่อฝ่ายรุกสามารถครอบครองลูกได้ และ นำลูกเข้ามาเล่นในแดนฝ่ายรับ ฝ่ายรุกย่อม ต้องพยายามที่จะเข้าทางประตู ทีมที่เป็นฝ่าย รับก็ต้องพยายามอย่างเต็มที่ที่จะไม่ยอมให้ ถ่ายรุกทำประตูได้ ไม่ว่าจะเป็นการตัดเกม การดิงเกมให้ช้าลง และการใช้ยุทธวิธีการเล่น ต่าง ๆ เพื่อให้ทีมฝ่ายรุกหมดโอกาสที่จะทำ ประตู หรือให้ฝ่ายรุกเล่นลูกห่างจากประตูมากที่สุด	4	10%	
6. การเล่นเป็นทีม	ข้อที่ 6	การเล่นฟุตบอล นอกเหนือจากผู้รักษา ประตูแล้ว ผู้เล่นอีก 10 คนที่เหลือจะต้องรู้ บทบาทหน้าที่ของตนเอง ซึ่งแตกต่างจากผู้เล่นอื่น เนื่องจากแต่ละคนมีความรับผิดชอบ ไม่เหมือนกัน การจะรู้ได้เลยว่าบทบาทใน ขณะนั้นผู้เล่นต้องทำอย่างไร แต่ละทีมจึงมี รูปแบบหลักการเล่นของทีม ซึ่งเปรียบเสมือน แนวทางขั้นต้นที่กำหนดให้ผู้เล่นรู้หน้าที่ของ ตนเอง และของเพื่อนร่วมทีม ทั้งในขณะที่เป็น ฝ่ายรุก และฝ่ายรับ	10	20%	
7. ระเบียบ ข้อบังคับ กฎ กติกา มารยาท	ข้อที่ 7	กีฬาฟุตบอลเป็นเกมที่ผู้เล่นทุกคนในสนาม ต่างนำทักษะ เทคนิคและยุทธวิธีการเล่นต่าง ๆ มาใช้ จึงทำให้เกมสนุกสสนานและเร้าใจ ระเบียบ ข้อบังคับ และกติกาต่าง ๆ จึงถูกตรา ขึ้น เพื่อควบคุมการเล่นนั้นให้อยู่ในกรอบแห่ง ความยุติธรรม ทั้งผู้ชม ผู้เล่น จึงควรต้อง เรียนรู้และนาระเบียบ ข้อบังคับ และกติกา เหล่านั้นไปใช้ เพื่อให้การเล่นเป็นมาตรฐาน เดียวกัน โดยไม่มีฝ่ายใด ได้เปรียบหรือเสียเปรียบ	2	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		เปรียบเทียบ และเพื่อให้การชม เชียร์ สนุกสนาน ยิ่งขึ้น			
8. คำศัพท์ เฉพาะที่ใช้เล่น กีฬาฟุตบอลและ การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	ข้อที่ 2,7,8	การเล่นกีฬาแต่ละประเภทนั้น จะมีศัพท์ เฉพาะที่ใช้ในการเล่นแตกต่างกัน ศัพท์คำ เดียวกัน แต่อาจมีความหมายแตกต่างกันใน กีฬาต่างประเภทกัน ดังนั้นผู้เล่นจะต้องศึกษา และทำความเข้าใจกับความหมายของคำศัพท์ เฉพาะ และคำจำกัดความของศัพท์เฉพาะให้ เข้าใจอย่างถูกต้อง เพื่อการเล่นที่ถูกต้องตาม กฎ กติกาที่กำหนด ตลอดจนการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	6	10%	
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ20204 ชื่อวิชา ฟุตซอล
ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล หลักการรุก หลักการรับ กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพลักษณะสภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ และประโยชน์ของการของกีฬาฟุตซอล
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ20204 ชื่อวิชา ฟุตบอล
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติความเป็นมาและ ประโยชน์ของกีฬา ฟุตบอล	ข้อที่ 1	กีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมาและ วิวัฒนาการตั้งแต่เริ่มแรก รวมทั้งการเผยแพร่ เข้ามาในประเทศไทย การเล่นกีฬาฟุตบอล ก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ผู้เข้าร่วมซึ่งมีทั้ง ผู้ชมและผู้เล่นควรต้องเรียนรู้ กฎ กติกา มารยาท การบำรุงรักษาอุปกรณ์ การ บำรุงรักษาสุขภาพ เพื่อให้การเล่นฟุตบอลเกิด ประโยชน์สูงสุด	1	10%	100%
2. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬาฟุ ตบอล	ข้อที่ 2	ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีผู้สนใจทั้งการเป็นผู้เล่น และผู้ชมเป็นจำนวนมาก การที่จะเล่นและดูฟุ ตบอลอย่างสนุกสนาน เข้าใจการเล่นอย่าง ถูกต้องจำเป็นต้องเรียนรู้ กฎกติกา มารยาท การบำรุงรักษาอุปกรณ์ และการบำรุงรักษา สุขภาพเพื่อให้การเล่นกีฬาฟุตบอลเกิด ประสิทธิภาพสูงสุด	1	10%	
3. ทักษะการเล่น กีฬาฟุตบอล	ข้อที่ 2	การเล่นกีฬาฟุตบอลให้เกิดประสิทธิภาพ ผู้ เล่นต้องเรียนรู้จนเกิดทักษะพื้นฐานหลายด้าน อาทิ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การทำ ความคุ้นเคยกับลูกบอล การเตะลูก ลูกการ เลี้ยงลูกการยิงประตู รวมทั้งการเป็นผู้รักษา ประตูซึ่งท่านเหล่านี้มีความละเอียดอ่อน ต้อง อาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นทักษะที่ ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	12	20%	
4. หลักการรุก	ข้อที่ 3	การแข่งขันฟุตบอลเป็นการเล่นของผู้เล่น 2 ทีม ทีมที่เข้ารอบฟุตบอลจะทำหน้าที่เป็นฝ่ายรุกเข้า ไปในแดนคู่แข่ง และทำประตูให้ได้ ดังนั้นการ รุกของทีมจึงต้องมียุทธวิธีต่าง ๆ ซึ่งสร้างสรรค์	8	20%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ขึ้นให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เล่น และ ศักยภาพของทีม แบบแผนการรุกจึงมีความ หลากหลาย ทีมที่ทำการรุกได้ผลจะผ่านการ ฝึกฝนการเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรุกมาเป็นอย่างดีแล้ว			
5. หลักการรับ	ข้อที่ 4	เมื่อฝ่ายตรงข้ามครอบครองลูกได้และนำลูก เข้ามาเล่นในแดนฝ่ายรับ ทีมรุกย่อมพยายามที่ จะเข้าทำประตู ทีมที่เป็นฝ่ายรับก็ต้องพยายาม อย่างเต็มที่ ไม่ยอมให้ฝ่ายรุกทำประตูได้ไม่ว่า จะเป็นการตัดเกม การดิ่งเกมให้ช้าลง และการ ใช้ยุทธวิธีการเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรับหลาย ๆ แบบ เพื่อให้ทีมฝ่ายรุกหมดโอกาสที่จะทำประตู หรือ ฝ่ายรุกเล่นลูกห่างจากประตูมากที่สุด	8	20%	
6. กติกา การ แข่งขันกีฬาฟุต ซอล	ข้อที่ 5	กีฬาฟุตบอลเป็นเกมที่ผู้เล่นทุกคนในสนาม ต่างนำทักษะเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นมาใช้ จึงทำให้เกมสนุกสนานเร้าใจ ระเบียบ ข้อบังคับ และกติกาต่าง ๆ จึงถูกสร้างขึ้นเพื่อควบคุมการ เล่น ให้อยู่ในกรอบแห่งความยุติธรรม ทั้งผู้ชม และผู้เล่นจึงควรเรียนรู้ และนำระเบียบ ข้อบังคับ และกติกาเหล่านั้นไปใช้เพื่อให้การ เล่นเป็นมาตรฐานเดียวกันโดยไม่มีฝ่ายใด ได้เปรียบเสียเปรียบ และเพื่อให้การชม เชียร์ สนุกสนานยิ่งขึ้นด้วย	4	10%	
7. การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	ข้อที่ 6	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน เพราะ ไม่มีจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละคนว่า จะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการเล่นกีฬา อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดแล้ว ยังเป็น เครื่องมือสำคัญที่จะแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรม หนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	6	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		เพราะจะช่วยเป็นแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง ของร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น			
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ20205 ชื่อวิชา เปตอง
ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา อธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาเปตองได้ ลักษณะของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาเปตองและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้ แสดงท่าการจับลูกเปตองแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง อธิบายและสามารถปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นเปตองได้ รู้และเข้าใจกฎ กติกา มารยาท ในการเล่น และการรับชมกีฬาเปตอง สามารถปฏิบัติตามระเบียบการเล่น การแข่งขันของกีฬาเปตองได้ นำความรู้และทักษะที่เรียนไปใช้ในการแข่งขันกีฬาเปตองได้

โดยใช้กระบวนการสืบค้น การศึกษาค้นคว้า สืบค้นข้อมูล เปรียบเทียบ สำรวจ วิเคราะห์อภิปรายปฏิบัติ บอก ระบุ แสดง และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อเกิดความรู้ เข้าใจในการเล่นกีฬาเปตอง และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยมุ่งหวังให้มีพัฒนาการทางด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการคิดและกระบวนการตอบสนอง การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงสมวัย เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในอนาคต

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาเปตองได้
2. ทักษะการเล่นและการเคลื่อนไหวกีฬาเปตอง
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติทักษะการนั่งเข้าลูกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติทักษะการยืนเข้าลูกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ20205 ชื่อวิชา เปตอง
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติความเป็นมาและ ประโยชน์ของ กีฬาเปตอง	ข้อที่ 1	การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของกีฬาเปตองสากลและของไทย เพื่อเข้าใจวิวัฒนาการของกีฬาเปตองอย่างถูกต้อง ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้ใช้ในวิเคราะห์แนวทางในการเล่นในอดีตจนถึงปัจจุบัน	2	10%	100%
2. ทักษะการเล่น และการ เคลื่อนไหว กีฬาเปตอง	ข้อที่ 2	การเล่นเปตองให้เกิดประสิทธิภาพต้องมีทักษะความชำนาญในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการคาดคะเนน้ำหนักของลูกเปตองเมื่อปล่อยออกไปจนลูกตกกระทบหรือแม้กระทั่งการวางมือ และการส่งลูกเข้าเล่น	4	10%	
3. การนั่งเล่น	ข้อที่ 3	ทักษะในการนั่งเล่นเป็นทักษะที่สำคัญเหมาะกับการนำมาใช้ในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพื่อให้การโยนลูกเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	12	30%	
4. การยืนเล่น	ข้อที่ 4	ทักษะในการยืนเล่นเป็นทักษะที่สำคัญเหมาะกับการนำมาใช้ในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพื่อให้การโยนลูกเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	12	30%	
5. กฎ กติกา	ข้อที่ 5	เพื่อให้การเล่นเกิดประสิทธิภาพ การมีกฎ กติกา หรือข้อบังคับจึงจำเป็นในการเล่นกีฬาทุกชนิด เพื่อให้การเล่น และการรับชมไม่เกิดปัญหาตามมา	4	10%	
6 สมรรถภาพทาง กาย	ข้อที่ 6	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน เพราะ	6	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ไม่มีจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละคนว่าจะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดแล้ว ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ช่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพราะจะช่วยเป็นแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น			
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ20206 ชื่อวิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการเตะชูลูก ทักษะการเสิร์ฟฟลูวอลเลย์บอล ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการเตะชูลูก ทักษะการเสิร์ฟฟลูวอลเลย์บอล ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจด้านทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. รู้ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล
2. มีทักษะในการเคลื่อนไหวและการเตะชูลูกวอลเลย์บอล
3. มีทักษะในการเสิร์ฟฟลูวอลเลย์บอลประเภทต่าง ๆ
4. มีทักษะในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล
5. มีทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล
6. มีทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีม
7. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
8. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ20206 ชื่อวิชา วอลเลย์บอล
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติ วอลเลย์บอลและ ประโยชน์ของ วอลเลย์บอล	ข้อที่ 1	วอลเลย์บอลได้เข้ามาในไทยเมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นกีฬาสากล ประเภททีม ที่ได้รับความนิยม โดยใช้อุปกรณ์ในการเล่นคือลูกวอลเลย์บอล โดยใช้ทักษะแอนเดอร์ ทักษะเซต ทักษะตบ ทักษะสกัดกั้น และทักษะเสิร์ฟในการเล่น	2	10%	100%
2. กติกาการแข่งขัน วอลเลย์บอล	ข้อที่ 7	ผู้เล่นกีฬา วอลเลย์บอลต้องรู้จักกติกาการแข่งขัน เริ่มจากในเรื่องของขนาด และบริเวณเขตพื้นที่สนามแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล อุปกรณ์ประกอบ เช่น ตาข่าย เสืออากาศ ลูกวอลเลย์บอล ฯลฯ รวมถึงสิทธิหน้าที่ของผู้เล่นและผู้ชม การนับคะแนน รวมทั้งการแต่งกายและการเป็นผู้เล่นที่ดี	2	10%	
3. หลักการเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ข้อที่ 8	การที่คนเราจะมีสุขภาพดี ควรมีการวางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อที่จะได้ทราบถึงความสามารถทางกาย รวมทั้งการปรับปรุงและพัฒนาให้มีสมรรถภาพที่สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน	4	10%	
4. ทักษะการเคลื่อนไหว การแตะลูก และการเล่นลูกสองมือล่าง	ข้อที่ 2	การใช้เท้าเป็นรากฐานสำคัญที่ใช้บังคับให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหว มีการทรงตัวที่มั่นคงและสมดุล ดังนั้น ท่ายืน การก้าวเท้า การย่อเข่า นับว่าเป็นทักษะที่สำคัญผู้เล่นต้องมีความชำนาญและคล่องแคล่ว	10	20%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
5. ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล	ข้อที่ 3	การเสิร์ฟ หมายถึง การใช้บางส่วนของมือส่งลูกวอลเลย์บอลเข้าสู่เกมการเล่น การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลอาจทำได้ด้วยมือล่าง มือบน หรือการกระโดดเสิร์ฟก็ได้ การเสิร์ฟที่ดีลูกจะต้องข้ามตาข่ายและลงในดินแดนของทีมตรงข้าม	4	10%	
6. ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	ข้อที่ 4	การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล เป็นวิธีการที่จะทำให้ลูกวอลเลย์บอลพุ่งข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้ามโดยแรงและรวดเร็ว หลักสำคัญของผู้เล่นกระโดดตบลูกจะต้องเป็นผู้ที่มีความคล่องแคล่ว มีจังหวะในการตบ และสามารถกระโดดสปริงตัวได้สูง	4	10%	
7. ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล	ข้อที่ 5	ทักษะสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล เป็นวิธีการในแดนหน้าใช้ในการป้องกันลูกตบจากฝ่ายตรงข้าม	4	10%	
8. พื้นฐานการเล่นเป็นทีม	ข้อที่ 6	กีฬา วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม ผู้เล่นในทีมจะต้องมีความสามัคคีกัน รู้จักตำแหน่ง หน้าที่ มีความสัมพันธ์ภายในทีม และทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด	10	20%	
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ20207 ชื่อวิชา แบดมินตัน
ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานในการเล่นแบดมินตัน การส่งลูก การตีลูกโด่ง การตีลูกคาน การตีลูกหยอด การตบลูก กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทักษะการส่งลูก การตีลูกโด่ง ทักษะการตีลูกคาน ทักษะการตีลูกหยอด ทักษะการตบลูก ทักษะการสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย สำหรับการเล่นแบดมินตัน กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจอธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความสนใจ และนำทักษะกีฬาแบดมินตัน ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันได้
2. เข้าใจและสามารถปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตันได้
3. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแบดมินตัน
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขันแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง
7. รู้ เข้าใจ และมีทักษะในการเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน
8. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ20207 ชื่อวิชา แบดมินตัน
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน	ข้อที่ 1	กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาพื้นฐานที่เล่นง่าย อุปกรณ์ในการเล่นสามารถจัดหาได้ง่าย ไม่ต้องลงทุนมากนัก รวมถึงได้รับความนิยมทั้งในยุโรป เอเชีย และอเมริกา	1	10%	100%
2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตัน	ข้อที่ 2	การเล่นแบดมินตันเป็นการเล่นกีฬาที่ต้องใช้การโต้ตอบกันด้วยการตีลูกชนไก่ให้ข้ามไประหว่งตาข่าย โดยไม่ให้ลูกชนไก่ตกถึงพื้น ปฏิกริยาของผู้เล่นจึงต้องมีความว่องไวสายตาดิ่งนั้นองค์ประกอบสำคัญสำหรับผู้เล่น ที่ควรสร้างเสริมให้ดีขึ้นประกอบด้วยความแข็งแรง ความทนทาน ความว่องไวในส่วนของแขน ขา มือ และลำตัว	1	10%	
3. ทักษะพื้นฐานในการเล่นแบดมินตัน	ข้อที่ 3	กีฬาแบดมินตันผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ตลอดเวลา ผู้เล่นแบดมินตันจึงจำเป็นต้องมีพื้นฐานที่ชำนาญและได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี	2	20%	
4. การส่งลูก	ข้อที่ 3,4	การเล่นแบดมินตัน ผู้เล่นต้องได้รับการฝึกฝนทักษะการส่งลูก เพราะผู้ที่ส่งลูกมีโอกาสทำคะแนนได้ การส่งลูกสามารถทำได้ทั้งด้านด้านหน้ามือและด้านหลังมือขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการเล่น	2	20%	
5. การตีลูกโด่ง	ข้อที่ 3,4,5	กีฬาแบดมินตัน การตีลูกชนไก่ให้วิถีของลูกลอยสูงโด่งข้ามปลายไม้ของฝ่ายตรงข้าม จะส่งผลให้ผู้ตีมีโอกาสตั้งตัวป้องกันการโจมตีของฝ่ายตรงข้ามได้	4	20%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
6. การตีลูกตาด	ข้อที่ 3,4,5	การตีลูกตาด เป็นการตีลูกอย่างรวดเร็ว ความเร็วของลูกที่มมตีไปยังฝ่ายตรงข้ามส่งผลให้การตีลูกกลับมามีความยากลำบาก โดยปกติ การตีลูกตาดนิยมนำมาใช้ในการแข่งขันประเภทคู่	4	10%	
7. การตีลูกหยอด	ข้อที่ 3,4,5	การตีลูกหยอดเป็นการตีลูกใช้แรงน้อยแล้ว ต้องใช้ความละเอียดอ่อนในการควบคุมแรง เพื่อควบคุมให้ลูกไปตกใกล้ตาข่ายในฝั่งตรงข้าม โดยที่ลูกไม่ลอยสูงโด่งด้วย	4	10%	
8. การตบลูก	ข้อที่ 3,4	การตบลูก เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการได้คะแนน เพราะการตบลูกผู้เล่นต้องใช้ทักษะ การบังคับลูกให้พุ่งลงสู่พื้นอย่างรวดเร็วด้วย กำลังและความแข็งแรงของการตบผู้ตบ	4		
9. กติกาการเล่น แบดมินตัน	ข้อที่ 6	กีฬาแบดมินตันมีลักษณะการเล่นและ อุปกรณ์ต่าง ๆ เฉพาะการเล่นจะต้องปฏิบัติตามระเบียบที่กำหนดไม่ว่าจะเป็นขนาด ลักษณะของลูก รวมทั้งกฎ ระเบียบ และเวลาการเล่นด้วย	2		
10. การเล่น แบดมินตันเพื่อ การแข่งขัน	ข้อที่ 7	การแข่งขันแบดมินตัน ผู้เล่นหรือผู้แข่งขัน จะต้องได้รับการฝึกฝนทักษะ เทคนิคการเล่น และสร้างประสบการณ์การแข่งขัน เพื่อให้การแข่งขันประสบความสำเร็จ	10		
11. การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	ข้อที่ 8	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนเพราะ ไม่เพียงจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละ คนว่าจะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการเล่น กีฬาอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดแล้ว ยังเป็น เครื่องมือที่สำคัญที่แสดงถึงควมมีสุขภาพที่ดี	6		
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายวิชาพื้นฐาน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

พ31101	สุขศึกษาและพลศึกษา 1	จำนวน 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต
พ31102	สุขศึกษาและพลศึกษา 2	จำนวน 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

พ32101	สุขศึกษาและพลศึกษา 3	จำนวน 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต
พ32102	สุขศึกษาและพลศึกษา 4	จำนวน 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

พ33101	สุขศึกษาและพลศึกษา 5	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
--------	----------------------	------------------	--------------------

รายวิชาเพิ่มเติมเลือกเสรี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

พ30201	เทเบิลเทนนิส	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ30202	หมากลูกไทย	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ30203	ฟุตบอล	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ30204	ฟุตซอล	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ30205	เปตอง	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ30206	วอลเลย์บอล	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต
พ30207	แบดมินตัน	จำนวน 40 ชั่วโมง	จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ วางแผนการดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้ง ที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน เพื่อหาแนวทางและเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้ง การแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางแผนไปปฏิบัติตามแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากครอบครัว การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยาการใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเองครอบครัวและสังคมสามารถใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการแนวคิดไปปรับปรุง และนำไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 1.1 (ม.4-6/1,ม.4-6/2)

พ 2.1 (ม.3-6/1,ม.3-6/2,ม.3-6/4)

พ 4.1 (ม.4-6/5)

พ 5.1 (ม.4-6/1,ม.4-6/2,ม.3-6/6,ม.3-6/7)

รวม 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ31101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. การทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ	พ 1.1 ม.4-6/1	ร่างกายคนเราประกอบไปด้วยอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงานอย่างประสานสัมพันธ์กัน ได้แก่ ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ฯลฯ ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ ของร่างกาย	3	10%	60%
2. การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว	พ 1.1 ม.4-6/2 พ 4.1 ม.4-6/5	การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น ย่อมมาจากครอบครัวที่มีสุขภาพที่ดี การวางแผนดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น	2	10%	
3. พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	พ 2.1 ม.4-6/1	พฤติกรรมทางเพศเป็นผลมาจากพัฒนาทางเพศในแต่ละช่วงวัย การเรียนรู้เพื่อเข้าใจธรรมชาติของเรื่องเพศ เป็นสิ่งที่ดีที่จะช่วยให้เข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศ	2	5%	
4. ค่านิยมทางเพศกับวัฒนธรรม	พ 2.1 ม.4-6/2	สังคมไทยมีขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม ที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน โดยวัฒนธรรมไทยมีความเกี่ยวข้องกับค่านิยมในสังคมหลาย เช่น ประสพการณ์ ความเชื่อ เจตคติ	2	5%	
5. สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนในชุมชน	พ 2.1 ม.4-6/4	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ จึงเป็นวัยที่ต้องการจะได้รับการยอมรับ การเรียนรู้เพื่อปรับตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญในการนำมาใช้กับชีวิตประจำวัน	1	5%	
6. การใช้ยาและสารเสพติด	พ 5.1 ม.4-6/1 พ 5.1 ม.4-6/2	ปัจจุบันการใช้ยาและสารเสพติดบางชนิดอาจนำมาสู่อันตรายโดยไม่คาดคิด เราจึงควร	3	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		เรียนรู้ถึงความปลอดภัยของยาและสารเสพติด ในแต่ละชนิด เพื่อให้สามารถใช้ได้อย่าง ปลอดภัย			
7. ความรุนแรงใน สังคม	พ 5.1 ม.4-6/1 พ 5.1 ม.4-6/6	การใช้ความรุนแรงเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหา ตามมาหลากหลายประการ ทุกคนควรเข้าใจ เห็นใจ และลดการใช้ความรุนแรง เพื่อให้ สังคมเป็นสังคมที่น่าอยู่	2	5%	
8. การช่วยฟื้นคืน ชีพ	พ 5.1 ม.4-6/7	อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ เพราะฉะนั้นเราจึงควรที่จะมีความรู้เบื้องต้นใน การปฐมพยาบาลเพื่อช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บเพื่อ การนำส่งโรงพยาบาลอย่างปลอดภัย	3	10%	
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 1.1 ม.4-6/1),(พ 1.1 ม.4-6/2),(พ 2.1 ม.4-6/1),(พ 2.1 ม.4-6/2),(พ 4.1 ม.4-6/5)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 2.1 ม.4-6/4),(พ 5.1 ม.4-6/1),(พ 5.1 ม.4-6/2), (พ 5.1 ม.4-6/1),(พ 5.1 ม.4-6/6),(พ 5.1 ม.4-6/7)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			20	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาบอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการเตะชูลูก ทักษะการเสิร์ฟฟลูวอลเลย์บอล ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาบอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการเตะชูลูก ทักษะการเสิร์ฟฟลูวอลเลย์บอล ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาบอลเลย์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจด้านทักษะกีฬาบอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 3.1 (ม.4-6/1,ม.4-6/2,ม.4-6/3,ม.4-6/4,ม.4-6/5)

พ 3.2 (ม.4-6/1,ม.4-6/2,ม.4-6/3,ม.4-6/4)

พ 4.1 (ม.4-6/7)

รวม 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ31102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติ วอลเลย์บอลและ ประโยชน์ของ วอลเลย์บอล	พ 3.1 ม.4-6/3	วอลเลย์บอลได้เข้ามาในไทยเมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นกีฬาสากล ประเภททีม ที่ได้รับความนิยม โดยใช้อุปกรณ์ในการเล่นคือลูกวอลเลย์บอล โดยใช้ทักษะอันเดอร์ ทักษะเซต ทักษะตบ ทักษะสกัดกั้น และทักษะเสิร์ฟในการเล่น	1	5%	60%
2. กติกาการแข่งขัน วอลเลย์บอล	พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3	ผู้เล่นกีฬา วอลเลย์บอลต้องรู้จักกติกาการแข่งขัน เริ่มจากในเรื่องของขนาด และบริเวณเขตพื้นที่สนามแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล อุปกรณ์ประกอบ เช่น ตาข่าย เสืออากาศ ลูกวอลเลย์บอล ฯลฯ รวมถึงสิทธิหน้าที่ของผู้เล่นและผู้ชม การนับคะแนน รวมทั้งการแต่งกายและการเป็นผู้เล่นที่ดี	1	5%	
3. หลักการเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ม.4-6/7	การที่คนเราจะมีสุขภาพดี ควรมีการวางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อที่จะได้ทราบถึงความสามารถทางกายรวมทั้งการปรับปรุงและพัฒนาให้มีสมรรถภาพที่สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน	4	10%	
4. ทักษะการเคลื่อนไหว การแตะชูลูก และการเล่นลูกสองมือล่าง	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.1 ม.4-6/4 พ 3.1 ม.4-6/5 พ 3.2 ม.4-6/1	การใช้เท้าเป็นรากฐานสำคัญที่ใช้บังคับให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหว มีการทรงตัวที่มั่นคงและสมดุล ดังนั้น ท่ายืน การก้าวเท้า การย่อเข่า นับว่าเป็นทักษะที่สำคัญผู้เล่นต้องมีความชำนาญและคล่องแคล่ว	4	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
	พ 3.2 ม.4-6/4				
5. ทักษะการเสิร์ฟ ลูกวอลเลย์บอล	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3	การเสิร์ฟ หมายถึง การใช้บางส่วนของมือ ส่งลูกวอลเลย์บอลเข้าสู่เกมการเล่น การเสิร์ฟ ลูกวอลเลย์บอลอาจทำด้วยมือล่าง มือบน หรือการกระโดดเสิร์ฟก็ได้ การเสิร์ฟที่ดีลูก จะต้องข้ามตาข่ายและลงในดินแดนของทีม ตรงข้าม	2	10%	
6. ทักษะการ กระโดดตบลูก วอลเลย์บอล	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3	การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล เป็นวิธีการ ที่จะทำให้ลูกวอลเลย์บอลพุ่งข้ามตาข่ายไปยัง แดนตรงข้ามโดยแรงและรวดเร็ว หลักสำคัญ ของผู้กระโดดตบลูกจะต้องเป็นผู้ที่มีความ คล่องแคล่ว มีจังหวะในการตบ และสามารถ กระโดดสปริงตัวได้สูง	1	5%	
7. ทักษะการสกัด กั้นลูกวอลเลย์บอล	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3	ทักษะสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล เป็นวิธีการ ในแดนหน้าใช้ในการป้องกันลูกตบจากฝ่าย ตรงข้าม	1	5%	
8. พื้นฐานการเล่น เป็นทีม	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3	กีฬา วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม ผู้ เล่นในทีมจะต้องมีความสามัคคีกัน รู้จัก ตำแหน่ง หน้าที่ มีความสัมพันธ์ภายในทีม และทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด	4	10%	
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 3.1 ม.4-6/1),(พ 3.1 ม.4-6/3),(พ 3.1 ม.4-6/4), (พ 3.2 ม.4-6/2),(พ 3.2 ม.4-6/3),(พ 4.1 ม.4-6/7)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 3.1 ม.4-6/1),(พ 3.1 ม.4-6/3),(พ 3.2 ม.4-6/2), (พ 3.2 ม.4-6/3)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			20	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของการทำงานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโต พัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง แก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว ปฏิบัติตนตามสิทธิผู้บริโภค วิเคราะห์สาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางการป้องกัน

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ นำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงปฏิบัติในการดูแลรักษา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว มีคุณธรรมจริยธรรม และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 1.1 (ม.4-6/1,ม.4-6/2)

พ 2.1 (ม.4-6/3)

พ 4.1 (ม.4-6/3,ม.4-6/4)

พ 5.1 (ม.4-6/3)

รวม 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ32101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ระบบหายใจ ระบบไหลเวียน โลหิต ระบบย่อย อาหาร และ ระบบขับถ่าย	พ 1.1 ม.4-6/1	การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ใน ร่างกายล้วนมีการทำงานที่สัมพันธ์กัน หาก ระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติ อาจจะ ส่งผลเสียต่อร่างกายได้	4	10%	60%
2. การวางแผน ดูแลสุขภาพของ ตนเองและ ครอบครัว	พ 1.1 ม.4-6/2	การดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลใน ครอบครัวนั้น มุ่งเน้นที่พฤติกรรมป้องกัน โรค การรักษาโรค การเสริมสร้างสุขภาพ และ การฟื้นฟูสมรรถภาพ	3	10%	
3. ทักษะในการ ป้องกัน ลดความ ขัดแย้งและ แก้ปัญหาเรื่อง เพศและ ครอบครัว	พ 2.1 ม.4-6/3	ธรรมชาติของมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความ ขัดแย้งภายในตนเอง และมีความขัดแย้งกับ สิ่งแวดล้อมภายนอก จึงต้องทำความเข้าใจ เรื่องความขัดแย้งว่าไม่ใช่ประเด็นปัญหาที่ ร้ายแรงทุกเรื่อง และมีแนวทางในปรับเปลี่ยน และแก้ไขปัญหานั้น ๆ	2	5%	
4. สิทธิผู้บริโภค	พ 4.1 ม.4-6/3	ในปัจจุบันเราได้มีการผลิตเครื่องอุปโภค บริโภคต่าง ๆ ออกมาเป็นจำนวนมาก จึงมี ความจำเป็นที่จะต้องมีการควบคุมดูแล ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ให้มีความปลอดภัยไม่ ก่อให้เกิดอันตราย	4	10%	
5. การเจ็บป่วย และการตายของ คนไทย	พ 4.1 ม.4-6/4	ปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ในสังคมไทย และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย จึงมี ความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ และรู้จัก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนในการใช้ชีวิต	3	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
6. ปัจจัยที่มีผล ต่อความรุนแรง ของคนไทย	พ 5.1 ม.4-6/3	ปัจจุบันความรุนแรงเป็นปัญหาที่มักเกิดขึ้น ได้บ่อย และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในสังคมไทย โดยส่วนใหญ่พบว่า เป็น เหตุการณ์ที่เกิดจากการเจตนาใช้กำลังกาย หรืออำนาจในการข่มขู่ จึงควรเรียนรู้แนวทาง ในการป้องกัน หรือหยุดยั้งพฤติกรรมดังกล่าว	2	5%	
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 1.1 ม.4-6/1),(พ 1.1 ม.4-6/2),(พ 2.1 ม.4-6/3)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 4.1 ม.4-6/3),(พ 4.1 ม.4-6/4),(พ 5.1 ม.4-6/3)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			20	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ32102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา ความรู้ และความเข้าใจประวัติและความเป็นมา ประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก หลักการรับ การเล่นแบบทีมแบบต่าง ๆ ระเบียบข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ ทักษะการเล่นเป็นทีมแบบต่าง ๆ ระเบียบข้อบังคับที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีที่ถูกต้องและเหมาะสม กับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาศักยภาพและสมรรถภาพต่อไป

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 3.1 (ม.4-6/1,ม.4-6/2,ม.4-6/3)

พ 3.2 (ม.4-6/2,ม.4-6/3)

พ 4.1 (ม.4-6/7)

รวม 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ32102 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติความเป็นมาและ ประโยชน์ของกีฬา ฟุตบอล	พ 3.1 ม.4-6/3	กีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมาและ วิวัฒนาการตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ และ เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยในสมัยรัชการ ที่ 5 การเล่นฟุตบอลก่อให้เกิดประโยชน์ หลายด้าน	1	10%	60%
2. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา ฟุตบอล และการ ทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/3 พ 4.1 ม.4-6/7	ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีผู้สนใจ ทั้งการเป็นผู้ เล่นและผู้ชมเป็นจำนวนมาก การที่จะเล่น และดูฟุตบอลอย่างสนุกสนาน และเข้าใจ การได้อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องเรียนรู้ กฎ กติกา มารยาท การบำรุงรักษาอุปกรณ์ และ การบำรุงรักษาสุขภาพ เพื่อให้การเล่นกีฬา ฟุตบอลเกิดประสิทธิภาพสูงสุด รวมทั้งการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	4	10%	
3. ทักษะการเล่น ฟุตบอล	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3	การเล่นกีฬาฟุตบอลให้เกิดประสิทธิภาพ ผู้เล่นต้องเรียนรู้จนเกิดทักษะพื้นฐานหลาย ด้าน อาทิ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การทำ ความคุ้นเคยกับลูกบอล การเตะลูก การ โหม่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู รวมทั้ง การเป็นผู้รักษาประตู ซึ่งทั้งหลายเหล่านี้ต้อง อาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นทักษะที่ ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	2	20%	
4. หลักการรุก	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3	การแข่งขันฟุตบอลเป็นการเล่นของผู้เล่น สองทีม ทีมที่ครองลูกบอลจะทำหน้าที่เป็น ฝ่ายรุกเข้าไปในฝ่ายตรงข้าม เพื่อทำประตูให้ ได้ ดังนั้น การรุกของทีมจึงต้องมียุทธวิธีต่าง ๆ ซึ่งสร้างสรรค์ ขึ้นให้เหมาะสมกับ	2	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ความสามารถของผู้เล่น และศักยภาพของ ทีม แบบแผนการรุกจึงมีความหลากหลาย ทีมที่ทำการรุกได้ผลจะผ่านการฝึกฝนการ เล่นมาเป็นอย่างดีแล้ว			
5. หลักการรับ และการป้องกัน	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3	เมื่อฝ่ายรุกสามารถครอบครองลูกได้ และ นำลูกเข้ามาเล่นในแดนฝ่ายรับ ฝ่ายรุกร่วม ต้องพยายามที่จะเข้าทางประตู ทีมที่เป็น ฝ่ายรับก็ต้องพยายามอย่างเต็มที่ที่จะไม่ยอม ให้ฝ่ายรุกทำประตูได้ ไม่ว่าจะเป็นการตัดเกม การดึงเกมให้ช้าลง และการใช้ยุทธวิธีการ เล่นต่าง ๆ เพื่อให้ทีมฝ่ายรุกหมดโอกาสที่จะ ทำประตู หรือให้ฝ่ายรุกเล่นลูกห่างจากประตู มากที่สุด	2	10%	
6. การเล่นเป็นทีม	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3	การเล่นฟุตบอล นอกเหนือจากผู้รักษา ประตูแล้ว ผู้เล่นอีก 10 คนที่เหลือจะต้องรู้ บทบาทหน้าที่ของตนเอง ซึ่งแตกต่างจากผู้ เล่นอื่น เนื่องจากแต่ละคนมีความรับผิดชอบ ไม่เหมือนกัน การจะรู้ได้เลยว่าบทบาทใน ขณะนั้นผู้เล่นต้องทำอะไร แต่ละทีมจึงมี รูปแบบหลักการเล่นของทีม ซึ่ง เปรียบเสมือนแนวทางขั้นต้นที่กำหนดให้ผู้ เรียนรู้หน้าที่ของตนเอง และของเพื่อนร่วมทีม ทั้งในขณะที่เป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับ	5	20%	
7. ระเบียบ ข้อบังคับ กฎ กติกา มารยาท	พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3	กีฬาฟุตบอลเป็นเกมที่ผู้เล่นทุกคนใน สนามต่างนำทักษะ เทคนิคและยุทธวิธีการ เล่นต่าง ๆ มาใช้ จึงทำให้เกมสนุกสนานและเร้าใจ ระเบียบ ข้อบังคับ และกติกาต่าง ๆ จึงถูก ตราขึ้น เพื่อควบคุมการเล่นนั้นให้อยู่ใน กรอบแห่งความยุติธรรม ทั้งผู้ชม ผู้เล่น จึง ควรต้องเรียนรู้และนำระเบียบ ข้อบังคับ	1	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		และกติกาเหล่านั้นไปใช้ เพื่อให้การเล่นเป็นมาตรฐานเดียวกัน โดยไม่มีฝ่ายใด ได้เปรียบหรือเสียเปรียบ และเพื่อให้การชม เชียร์ สนุกสนานยิ่งขึ้น			
8. คำศัพท์เฉพาะที่ใช้เล่นกีฬาฟุตบอลและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.2 ม.4-6/2	การเล่นกีฬาแต่ละประเภทย่อมจะมีศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นแตกต่างกัน ศัพท์คำเดียวกัน แต่อาจมีความหมายแตกต่างกันในกีฬาต่างประเภทย่อม ดังนั้นผู้เล่นจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับความหมายของคำศัพท์เฉพาะ และคำจำกัดความของศัพท์เฉพาะให้เข้าใจอย่างถูกต้อง เพื่อการเล่นที่ถูกต้องตามกฎหมาย กติกาที่กำหนด ตลอดจนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1	10%	
การทดสอบกลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 3.1 ม.4-6/3),(พ 3.2 ม.4-6/2),(พ 3.2 ม.4-6/3), (พ 4.1 ม.4-6/7)		1	20%	20%
การทดสอบปลายภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 3.1 ม.4-6/3),(พ 3.2 ม.4-6/2),(พ 3.2 ม.4-6/3)		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			20	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะ บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค ปฏิบัติตนตามสิทธิผู้บริโภค ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน ตลอดจนการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ นำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงปฏิบัติในการดูแลรักษา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว มีคุณธรรมจริยธรรม และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

พ 1.1 (ม.4-6/1)

พ 3.1 (ม.4-6/1,ม.4-6/2,ม.4-6/3)

พ 3.2 (ม.4-6/2,ม.4-6/3)

พ 4.1 (ม.4-6/1,ม.4-6/2,ม.4-6/3,ม.4-6/7)

พ 5.1 (ม.4-6/2,ม.4-6/4,ม.4-6/5)

รวม 13 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัส พ33101 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และ ระบบต่อมไร้ท่อ	พ 1.1 ม.4-6/1	ระบบอวัยวะต่าง ๆ ล้วนแต่มีความสำคัญต่อชีวิตทั้งสิ้น ไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้ ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานผิดปกติย่อมส่งผลเสียต่อร่างกาย จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาเพื่อให้เข้าใจการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ	4	10%	60%
2. การสร้างเสริม สุขภาพและการ ป้องกันโรคใน ชุมชน	พ 4.1 ม.4-6/1	การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก เพราะถ้าในชุมชนมีวินัยในการดูแลรักษาความสะอาด และควบคุมไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ ก็จะทำให้ชุมชนปลอดจากโรค นำมาซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง	4	5%	
3. สารเสพติด	พ 5.1 ม.4-6/2	สารเสพติดเป็นมหันตภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทั้งต่อตัวบุคคล สังคม และประเทศชาติ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยงไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด	4	5%	
4. สื่อโฆษณากับ สุขภาพ	พ 4.1 ม.4-6/2 พ 4.1 ม.4-6/3	สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้บริโภคเป็นอย่างมาก เนื่องจากในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริหาร ผู้บริโภคมักจะหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ รวมทั้งสื่อโฆษณา ซึ่งอาจประสบกับปัญหาถูกเอารัดเอาเปรียบได้	4	5%	
5. การสร้างเสริม ความปลอดภัยใน ชุมชน	พ 5.1 ม.4-6/4 พ 5.1 ม.4-6/5	การสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกคนในชุมชน เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในชุมชน และสังคมโดยรวม	3	5%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
6. การทดสอบ สมรรถภาพ	พ 4.1 ม.4-6/7	การที่คนเราจะมีสุขภาพดี ควรมีการวางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อที่จะได้ทราบถึงความสามารถทางกายรวมทั้งการปรับปรุงพัฒนาให้มีสมรรถภาพที่สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน	4	5%	
7. เปตอง	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3	เรียนรู้ประวัติความเป็นมา การเคลื่อนไหวในการเล่นเปตอง ทักษะการนั่งเล่น ทักษะการยืนเล่น การคำนวณการตกกระทบของลูก การจัดองศามือและแขนในการโยน กติกาการแข่งขัน	5	5%	
8. แบดมินตัน	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.1 ม.4-6/3 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/3	แบดมินตัน เป็นกีฬาสากล ใช้อุปกรณ์ในการเล่น เป็นกีฬาที่อาศัยความคล่องแคล่วและไหวพริบสูง อีกทั้งมีประวัติและกติกาในการเล่นเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย	10	20%	
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 1.1 ม.4-6/1),(พ 3.1 ม.4-6/1),(พ 3.1 ม.4-6/3), (พ 3.2 ม.4-6/2),(พ 4.1 ม.4-6/1),(พ 4.1 ม.4-6/7)		1	20%	20%
การทดสอบ กลางภาค	<u>ตัวชี้วัดที่</u> (พ 3.1 ม.4-6/1),(พ 3.1 ม.4-6/3), (พ 3.2 ม.4-6/2),(พ 4.1 ม.4-6/2),(พ 4.1 ม.4-6/3), (พ 5.1 ม.4-6/2),(พ 5.1 ม.4-6/4),(พ 5.1 ม.4-6/5),		1	20%	20%
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติมเสรี
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30201 ชื่อวิชา เทเบิลเทนนิส
ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับประวัติและประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส การส่งเสริมร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การตีลูก การส่งลูก การตบลูก การตีลูกหยอด การตีลูกพร้อม กติกาการแข่งขัน การเล่นเทเบิลเทนนิส เพื่อการแข่งขันและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะการส่งเสริมร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะเบื้องต้นในการเล่นเทเบิลเทนนิส ทักษะการตีลูก ทักษะการส่งลูก ทักษะการตบลูก ทักษะการตีลูกหยอด ทักษะการตีลูกพร้อม กติกาการแข่งขัน ทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิสได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาเทเบิลเทนนิส
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมถ้า
5. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกติกการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้อง
6. รู้ เข้าใจ และมีทักษะในการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการแข่งขัน
7. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ30201 ชื่อวิชา เทเบิลเทนนิส
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติ และ ประโยชน์ของกีฬา เทเบิลเทนนิส	ข้อที่ 1	กีฬาเทเบิลเทนนิส หรือเรียกอีกชื่อว่า ปิงปอง เป็นกีฬาที่วิวัฒนาการมาจนถึง ปัจจุบัน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย มี ประโยชน์ต่อผู้เล่นเป็นอย่างมาก	2	10%	100%
2. การเสริมสร้าง ร่างกายในการเล่น กีฬาเทเบิลเทนนิส	ข้อที่ 2,7	ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสหรือปิงปอง ความแข็งแรงของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการ ส่งผลต่อการฝึกทักษะต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องมี การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่าง สม่ำเสมอ	2	5%	
3. ทักษะเบื้องต้น ในการเล่น	ข้อที่ 2	กีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นกีฬาที่มีการ เคลื่อนที่ของร่างกายอย่างรวดเร็วพร้อม อุปกรณ์การเล่น จึงต้องมีพื้นฐานการ เคลื่อนไหวและการฝึกหัดที่ถูกต้อง	2	5%	
4. การตีลูก	ข้อที่ 2,3,4,6	ผู้เล่นเทเบิลเทนนิสจำเป็นต้องใช้ความ พยายามในการฝึกทักษะในการตีลูกพร้อมกับ การเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ สูงขึ้น	4	10%	
5. การส่งลูก	ข้อที่ 2,3,6	การส่งลูกเสิร์ฟเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการ เริ่มต้นเล่นเทเบิลเทนนิส การส่งลูกที่ถูกต้อง สามารถทำคะแนนได้สูงขึ้น	4	10%	
6. การตบลูก	ข้อที่ 2,3,4,6	ในการตบลูกปิงปองจำเป็นต้องมีพื้นฐาน ในการจับไม้ การวางหน้าไม้ และทักษะใน การตบที่ถูกต้อง จะมีประสิทธิภาพต่อการ เล่นเป็นอย่างมาก	4	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
7. การตีลูกหยอด	ข้อที่ 2,3,4,6	การตีลูกหยอดเป็นวิธีการเล่นแบบหนึ่ง เพื่อให้ได้คะแนน ด้วยการตีลูกด้วยแรงเพียงเล็กน้อย ให้ลูกตกใกล้ตาข่ายมากที่สุด	4	10%	
8. การตีลูกพร้อม	ข้อที่ 2,3,4,6	การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสต้องใช้ทักษะ การตีหลายรูปแบบโดยอาศัยการเคลื่อนไหว ที่รวดเร็วมาก บางครั้งต้องแก้ไขเฉพาะหน้า โดยการตีลูกพร้อม จึงจะทำได้เปรียบใน การเล่นนั้น	4	10%	
9. กติกา การแข่งขัน	ข้อที่ 5	ในการเล่นกีฬาจำเป็นจะต้องมีกฎเกณฑ์ กติกาในการแข่งขัน เพื่อควบคุมการเล่นให้ บริสุทธิ์ยุติธรรม ผู้เล่นที่ตื่นอกเหนือจากมี ความสามารถด้านทักษะแล้ว การเคารพกติกา การเล่นเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติ	4	10%	
10. การเล่นเกม เทเบิล เทนนิสเพื่อ การ แข่งขัน	ข้อที่ 5,6	เกมการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสต้องใช้ ความสามารถในทักษะการเล่นต่าง ๆ อย่าง ชำนาญ มี การตัดสินใจที่รวดเร็ว และมีการ เคลื่อนไหวที่ คล่องแคล่วว่องไว เป็น องค์ประกอบให้ประสบความสำเร็จในการ แข่งขัน	6	10%	
11. การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	ข้อที่ 7	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน และ ไม่เพียงจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละ คน ว่าจะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการ เล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด และยัง เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะแสดงถึงการมี สุขภาพที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่ช่วยในการส่งเสริมการ ออกกำลังกาย จะช่วยเป็นแนวทางในการ แก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น	4	10%	
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30202 ชื่อวิชา หมากรุกไทย
ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา อธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาหมากรุกไทยได้ ลักษณะของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาหมากรุกไทยและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้ หลักการในการทำสมาธิก่อนการเล่นหมากรุกไทย รู้และเข้าใจขั้นตอนในการเล่นและการเดินหมาก พัฒนาการกระบวนกรคิดอย่างเป็นระบบ รู้และเข้าใจกฎ กติกา มารยาท ในการเล่นและการรับชมกีฬาหมากรุกไทย สามารถปฏิบัติตามระเบียบการเล่น การแข่งขันของกีฬาหมากรุกไทยได้ นำความรู้พื้นฐานในการเดินหมากพื้นฐาน และกติกา มารยาท มาใช้ในการเล่น และการแข่งขันได้

โดยใช้กระบวนการสืบค้น การศึกษาค้นคว้า สืบค้นข้อมูล เปรียบเทียบ สสำรวจ วิเคราะห์อภิปราย ปฏิบัติ บอก ระบุ แสดง และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อเกิดความรู้ เข้าใจในการเล่นกีฬาหมากรุกไทย และกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ

เพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยมุ่งหวังให้มีพัฒนาการทางด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการคิดและกระบวนการตอบสนอง การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงสมวัย เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในอนาคต

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาหมากรุกไทยได้
2. อธิบายลักษณะของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาหมากรุกไทยและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้
3. อธิบายหลักการในการทำสมาธิก่อนการเล่นหมากรุกไทย
4. รู้และเข้าใจขั้นตอนในการเล่นและการเดินหมาก
5. รู้ เข้าใจ กระบวนการในการรุก และการรับ
6. รู้และเข้าใจกฎ กติกา มารยาท ในการเล่น และการรับชมกีฬาหมากรุกไทย
7. สามารถปฏิบัติตามระเบียบการเล่น การแข่งขันของกีฬาหมากรุกไทยได้
8. นำความรู้พื้นฐานในการเดินหมากพื้นฐาน และกติกา มารยาท มาใช้ในการเล่น และการแข่งขันได้

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ30202 ชื่อวิชา หมากรุกไทย
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติ และ ความเป็นมาของ กีฬาหมากรุกไทย	ข้อที่ 1	การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติ และความเป็นมาของกีฬาหมากรุกไทย เพื่อ เข้าใจวิวัฒนาการของกีฬาหมากรุกไทยอย่าง ถูกต้อง ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้ใช้ใน วิเคราะห์แนวทางในการเล่นในอดีตจนถึง ปัจจุบัน	2	20%	60%
2. กติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา หมากรุกไทย	ข้อที่ 2,6	การศึกษา กติกา มารยาทในการเล่น ถือเป็น ส่วนหนึ่งที่น่าสนใจในกีฬาหมากรุกไทยต้อง ศึกษาและทำความเข้าใจ เพราะจะสามารถ นำไปใช้ในการต่อยอดในการเล่น การรับชม การตัดสิน การวิเคราะห์เกมการเล่น และอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม	8	20%	
3. ความเข้าใจใน เกมหมากรุกขั้น พื้นฐาน	ข้อที่ 3,4,5	การศึกษาความสามารถในการเดินของตัว หมากแต่ละตัวเป็นพื้นฐานในการเดินหมากใน เกมกีฬาหมากรุก เพราะฉะนั้นจึงสำคัญสำหรับ ผู้ที่ฝึกเล่นเพื่อใช้ในการพัฒนาเพื่อต่อยอดสู่การ แข่งขันได้	14	30%	
4. ทักษะในการ เล่น และการ แข่งขัน	ข้อที่ 7,8	ทักษะในการเล่น การเดินหมาก เพื่อใช้ใน การแข่งขันเป็นการผนวกความรู้ในเรื่องของ กติกา ความรู้ในการเดินหมาก แล้วนำมา ประยุกต์ในรูปแบบของการเล่น และการแข่ง โดย การพัฒนากระบวนการคิด และ กระบวนการวิเคราะห์ขณะเล่นไปพร้อม ๆ กัน	14	30%	
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30203 ชื่อวิชา ฟุตบอล
ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา ความรู้ และความเข้าใจประวัติและความเป็นมา ประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก หลักการรับ การเล่นแบบทีมแบบต่าง ๆ ระเบียบข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ ทักษะการเล่นเป็นทีมแบบต่าง ๆ ระเบียบข้อบังคับที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีที่ถูกต้องและเหมาะสม กับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาศักยภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ และประโยชน์ของกีฬาฟุตบอลได้
2. อธิบายถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล
3. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในการเล่นฟุตบอล
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการเล่นเป็นทีมแบบต่าง ๆ ได้
7. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ30203 ชื่อวิชา ฟุตบอล
ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล	ข้อที่ 1	กีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ และเผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยในสมัยรัชการที่ 5 การเล่นฟุตบอลก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน	2	10%	60%
2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล	ข้อที่ 2	ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีผู้สนใจ ทั้งการเป็นผู้เล่นและผู้ชมเป็นจำนวนมาก การที่จะเล่นและดูฟุตบอลอย่างสนุกสนาน และเข้าใจการได้อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องเรียนรู้ กฎ กติกา มารยาท การบำรุงรักษาอุปกรณ์ และการบำรุงรักษาสุขภาพ เพื่อให้การเล่นกีฬาฟุตบอลเกิดประสิทธิภาพสูงสุด	2	10%	
3. ทักษะการเล่นฟุตบอล	ข้อที่ 3	การเล่นกีฬาฟุตบอลให้เกิดประสิทธิภาพ ผู้เล่นต้องเรียนรู้จนเกิดทักษะพื้นฐานหลายด้าน อาทิ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การทำความคุ้นเคยกับลูกบอล การเตะลูก การโหม่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู รวมทั้งการเป็นผู้รักษาประตู ซึ่งทั้งหลายเหล่านี้ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นทักษะที่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	10	20%	
4. หลักการรุก	ข้อที่ 4	การแข่งขันฟุตบอลเป็นการเล่นของผู้เล่นสองทีม ทีมที่ครองลูกบอลจะทำหน้าที่เป็นฝ่ายรุกเข้าไปในฝ่ายตรงข้าม เพื่อทำประตูให้ได้ ดังนั้น การรุกของทีมจึงต้องมียุทธวิธีต่างๆ ซึ่งสร้างสรรค์ขึ้นให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เล่น และศักยภาพของทีม แบบแผนการ	4	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ลูกจึงมีความหลากหลาย ทีมที่ทำการรุกได้ผล จะผ่านการฝึกฝนการเล่นมาเป็นอย่างดีแล้ว			
5. หลักการรับ และการป้องกัน	ข้อที่ 5	เมื่อฝ่ายรุกสามารถครอบครองลูกได้ และ นำลูกเข้ามาเล่นในแดนฝ่ายรับ ฝ่ายรุกย่อม ต้องพยายามที่จะเข้าทางประตู ทีมที่เป็นฝ่าย รับก็ต้องพยายามอย่างเต็มที่ที่จะไม่ยอมให้ ถ่ายรุกทำประตูได้ ไม่ว่าจะเป็นการตัดเกม การดิงเกมให้ช้าลง และการใช้ยุทธวิธีการเล่น ต่าง ๆ เพื่อให้ทีมฝ่ายรุกหมดโอกาสที่จะทำ ประตู หรือให้ฝ่ายรุกเล่นลูกห่างจากประตูมากที่สุด	4	10%	
6. การเล่นเป็นทีม	ข้อที่ 6	การเล่นฟุตบอล นอกเหนือจากผู้รักษา ประตูแล้ว ผู้เล่นอีก 10 คนที่เหลือจะต้องรู้ บทบาทหน้าที่ของตนเอง ซึ่งแตกต่างจากผู้เล่นอื่น เนื่องจากแต่ละคนมีความรับผิดชอบ ไม่เหมือนกัน การจะรู้ได้เลยว่าบทบาทใน ขณะนั้นผู้เล่นต้องทำอะไร แต่ละทีมจึงมี รูปแบบหลักการเล่นของทีม ซึ่งเปรียบเสมือน แนวทางขั้นต้นที่กำหนดให้ผู้เล่นรู้หน้าที่ของ ตนเอง และของเพื่อนร่วมทีม ทั้งในขณะที่เป็น ฝ่ายรุก และฝ่ายรับ	10	20%	
7. ระเบียบ ข้อบังคับ กฎ กติกา มารยาท	ข้อที่ 7	กีฬาฟุตบอลเป็นเกมที่ผู้เล่นทุกคนในสนาม ต่างนำทักษะ เทคนิคและยุทธวิธีการเล่นต่าง ๆ มาใช้ จึงทำให้เกมสนุกสสนานและเร้าใจ ระเบียบ ข้อบังคับ และกติกาต่าง ๆ จึงถูกตรา ขึ้น เพื่อควบคุมการเล่นนั้นให้อยู่ในกรอบแห่ง ความยุติธรรม ทั้งผู้ชม ผู้เล่น จึงควรต้อง เรียนรู้และนาระเบียบ ข้อบังคับ และกติกา เหล่านั้นไปใช้ เพื่อให้การเล่นเป็นมาตรฐาน เดียวกัน โดยไม่มีฝ่ายใด ได้เปรียบหรือเสีย	2	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		เปรียบเทียบ และเพื่อให้การชม เชียร์ สนุกสนาน ยิ่งขึ้น			
8. คำศัพท์ เฉพาะที่ใช้เล่น กีฬาฟุตบอลและ การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	ข้อที่ 2,7,8	การเล่นกีฬาแต่ละประเภทรู้จัก จะมีศัพท์ เฉพาะที่ใช้ในการเล่นแตกต่างกัน ศัพท์คำ เดียวกัน แต่อาจมีความหมายแตกต่างกันใน กีฬาต่างประเภทกัน ดังนั้นผู้เล่นจะต้องศึกษา และทำความเข้าใจกับความหมายของคำศัพท์ เฉพาะ และคำจำกัดความของศัพท์เฉพาะให้ เข้าใจอย่างถูกต้อง เพื่อการเล่นที่ถูกต้องตาม กฎ กติกาที่กำหนด ตลอดจนการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	6	10%	
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30204 ชื่อวิชา ฟุตซอล
ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล หลักการรุก หลักการรับ กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพลักษณะสภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ และประโยชน์ของการของกีฬาฟุตซอล
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ30204 ชื่อวิชา ฟุตบอล
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติความเป็นมาและ ประโยชน์ของกีฬา ฟุตบอล	ข้อที่ 1	กีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมาและ วิวัฒนาการตั้งแต่เริ่มแรก รวมทั้งการเผยแพร่ เข้ามาในประเทศไทย การเล่นกีฬาฟุตบอล ก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ผู้เข้าร่วมซึ่งมีทั้ง ผู้ชมและผู้เล่นควรต้องเรียนรู้ กฎ กติกา มารยาท การบำรุงรักษาอุปกรณ์ การ บำรุงรักษาสุขภาพ เพื่อให้การเล่นฟุตบอลเกิด ประโยชน์สูงสุด	1	10%	100%
2. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬาฟุต บอล	ข้อที่ 2	ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีผู้สนใจทั้งการเป็นผู้เล่น และผู้ชมเป็นจำนวนมาก การที่จะเล่นและดูฟุต บอลอย่างสนุกสนาน เข้าใจการเล่นอย่าง ถูกต้องจำเป็นต้องเรียนรู้ กฎกติกา มารยาท การบำรุงรักษาอุปกรณ์ และการบำรุงรักษา สุขภาพเพื่อให้การเล่นกีฬาฟุตบอลเกิด ประสิทธิภาพสูงสุด	1	10%	
3. ทักษะการเล่น กีฬาฟุตบอล	ข้อที่ 2	การเล่นกีฬาฟุตบอลให้เกิดประสิทธิภาพ ผู้ เล่นต้องเรียนรู้จนเกิดทักษะพื้นฐานหลายด้าน อาทิ การเคลื่อนไหวเบ้ ่องต้น การทำ ความคุ้นเคยกับลูกบอล การเตะลูก ลูกการ เลี้ยงลูกการยิงประตู รวมทั้งการเป็นผู้รักษา ประตูซึ่งท่านเหล่านี้มีความละเอียดอ่อน ต้อง อาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นทักษะที่ ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	12	20%	
4. หลักการรุก	ข้อที่ 3	การแข่งขันฟุตบอลเป็นการเล่นของผู้เล่น 2 ทีม ทีมที่เข้ารอบฟุตบอลจะทำหน้าที่เป็นฝ่ายรุกเข้า ไปในแดนคู่แข่ง และทำประตูให้ได้ ดังนั้นการ รุกของทีมจึงต้องมียุทธวิธีต่าง ๆ ซึ่งสร้างสรรค์	8	20%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ขึ้นให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เล่น และ ศักยภาพของทีม แบบแผนการรุกจึงมีความ หลากหลาย ทีมที่ทำการรุกได้ผลจะผ่านการ ฝึกฝนการเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรุกมาเป็นอย่างดีแล้ว			
5. หลักการรับ	ข้อที่ 4	เมื่อฝ่ายตรงข้ามครอบครองลูกได้และนำลูก เข้ามาเล่นในแดนฝ่ายรับ ทีมรุกย่อมพยายามที่ จะเข้าทำประตู ทีมที่เป็นฝ่ายรับก็ต้องพยายาม อย่างเต็มที่ ไม่ยอมให้ผ่านรุกทำประตูได้ไม่ว่า จะเป็นการตัดเกม การตั้งเกมให้ช้าลง และการ ใช้ยุทธวิธีการเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรับหลาย ๆ แบบ เพื่อให้ทีมฝ่ายรุกหมดโอกาสที่จะทำประตู หรือ ฝ่ายรุกเล่นลูกห่างจากประตูมากที่สุด	8	20%	
6. กติกา การ แข่งขันกีฬาฟุต ซอล	ข้อที่ 5	กีฬาฟุตบอลเป็นเกมที่ผู้เล่นทุกคนในสนาม ต่างนำทักษะเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นมาใช้ จึงทำให้เกมสนุกสนานเร้าใจ ระเบียบ ข้อบังคับ และกติกาต่าง ๆ จึงถูกสร้างขึ้นเพื่อควบคุมการ เล่น ให้อยู่ในกรอบแห่งความยุติธรรม ทั้งผู้ชม และผู้เล่นจึงควรเรียนรู้ และนำระเบียบ ข้อบังคับ และกติกาเหล่านั้นไปใช้เพื่อให้การ เล่นเป็นมาตรฐานเดียวกันโดยไม่มีฝ่ายใด ได้เปรียบเสียเปรียบ และเพื่อให้การชม เชียร์ สนุกสนานยิ่งขึ้นด้วย	4	10%	
7. การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	ข้อที่ 6	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน เพราะ ไม่มีจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละคนว่า จะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการเล่นกีฬา อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดแล้ว ยังเป็น เครื่องมือสำคัญที่จะแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรม หนึ่งที่ช่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกาย	6	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		เพราะจะช่วยเป็นแนวทางแก้ไขข้อบกพร่อง ของร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น			
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30205 ชื่อวิชา เปตอง
ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา อธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาเปตองได้ ลักษณะของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาเปตองและการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้ แสดงท่าการจับลูกเปตองแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง อธิบายและสามารถปฏิบัติทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นเปตองได้ รู้และเข้าใจกฎ กติกา มารยาท ในการเล่น และการรับชมกีฬาเปตอง สามารถปฏิบัติตามระเบียบการเล่น การแข่งขันของกีฬาเปตองได้ นำความรู้และทักษะที่เรียนไปใช้ในการแข่งขันกีฬาเปตองได้

โดยใช้กระบวนการสืบค้น การศึกษาค้นคว้า สืบค้นข้อมูล เปรียบเทียบ สสำรวจ วิเคราะห์อภิปรายปฏิบัติ บอก ระบุ แสดง และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อเกิดความรู้ เข้าใจในการเล่นกีฬาเปตอง และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยมุ่งหวังให้มีพัฒนาการทางด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการคิดและกระบวนการตอบสนอง การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงสมวัย เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในอนาคต

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาเปตองได้
2. ทักษะการเล่นและการเคลื่อนไหวกีฬาเปตอง
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติทักษะการนั่งเข้าลูกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติทักษะการยืนเข้าลูกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ30205 ชื่อวิชา เปตอง
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาเปตอง	ข้อที่ 1	การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของกีฬาเปตองสากล และของไทย เพื่อเข้าใจวิวัฒนาการของกีฬาเปตองอย่างถูกต้อง ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้ใช้ในวิเคราะห์แนวทางในการเล่นในอดีตจนถึงปัจจุบัน	2	10%	100%
2. ทักษะการเล่นและการเล่นเคลื่อนไหวกีฬาเปตอง	ข้อที่ 2	การเล่นเปตองให้เกิดประสิทธิภาพต้องมีทักษะความชำนาญในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการคาดคะเนน้ำหนักของลูกเปตองเมื่อปล่อยออกไปจนลูกตกกระทบหรือแม้กระทั่งการวางมือ และการส่งลูกเข้าเล่น	4	10%	
3. การนั่งเล่น	ข้อที่ 3	ทักษะในการนั่งเล่นเป็นทักษะที่สำคัญเหมาะกับการนำมาใช้ในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพื่อให้การโยนลูกเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	12	30%	
4. การยืนเล่น	ข้อที่ 4	ทักษะในการยืนเล่นเป็นทักษะที่สำคัญเหมาะกับการนำมาใช้ในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพื่อให้การโยนลูกเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	12	30%	
5. กฎ กติกา	ข้อที่ 5	เพื่อให้การเล่นเกิดประสิทธิภาพ การมีกฎ กติกา หรือข้อบังคับจึงจำเป็นในการเล่นกีฬาทุกชนิด เพื่อให้การเล่น และการรับชมไม่เกิดปัญหาตามมา	4	10%	
6 สมรรถภาพทางกาย	ข้อที่ 6	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน เพราะ	6	10%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
		ไม่มีจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละคนว่าจะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพเพียงพอแล้ว ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพราะจะช่วยเป็นแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น			
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30206 ชื่อวิชา วอลเลย์บอล
ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการเตะชูลูก ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการเตะชูลูก ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจด้านทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. รู้ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล
2. มีทักษะในการเคลื่อนไหวและการเตะชูลูกวอลเลย์บอล
3. มีทักษะในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลประเภทต่าง ๆ
4. มีทักษะในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล
5. มีทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล
6. มีทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีม
7. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
8. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ20206 ชื่อวิชา วอลเลย์บอล
 ชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ประวัติ วอลเลย์บอลและ ประโยชน์ของ วอลเลย์บอล	ข้อที่ 1	วอลเลย์บอลได้เข้ามาในไทยเมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นกีฬาสากล ประเภททีม ที่ได้รับความนิยม โดยใช้อุปกรณ์ในการเล่นคือลูกวอลเลย์บอล โดยใช้ทักษะอันเดอร์ ทักษะเซต ทักษะตบ ทักษะสกัดกั้น และทักษะเสิร์ฟในการเล่น	2	10%	100%
2. กติกาการแข่งขัน วอลเลย์บอล	ข้อที่ 7	ผู้เล่นกีฬา วอลเลย์บอลต้องรู้จักกติกาการแข่งขัน เริ่มจากในเรื่องของขนาด และบริเวณเขตพื้นที่สนามแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล อุปกรณ์ประกอบ เช่น ตาข่าย เสืออากาศ ลูกวอลเลย์บอล ฯลฯ รวมถึงสิทธิหน้าที่ของผู้เล่นและผู้ชม การนับคะแนน รวมทั้งการแต่งกายและการเป็นผู้เล่นที่ดี	2	10%	
3. หลักการเสริมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ข้อที่ 8	การที่คนเราจะมีสุขภาพดี ควรมีการวางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อที่จะได้ทราบถึงความสามารถทางกาย รวมทั้งการปรับปรุงและพัฒนาให้มีสมรรถภาพที่สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน	4	10%	
4. ทักษะการเคลื่อนไหว การแตะลูก และการเล่นลูกสองมือล่าง	ข้อที่ 2	การใช้เท้าเป็นรากฐานสำคัญที่ใช้บังคับให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหว มีการทรงตัวที่มั่นคงและสมดุล ดังนั้น ท่ายืน การก้าวเท้า การย่อเข่า นับว่าเป็นทักษะที่สำคัญผู้เล่นต้องมีความชำนาญและคล่องแคล่ว	10	20%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
5. ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล	ข้อที่ 3	การเสิร์ฟ หมายถึง การใช้บางส่วนของมือส่งลูกวอลเลย์บอลเข้าสู่เกมการเล่น การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลอาจทำได้ด้วยมือล่าง มือบน หรือการกระโดดเสิร์ฟก็ได้ การเสิร์ฟที่ดีลูกจะต้องข้ามตาข่ายและลงในดินแดนของทีมตรงข้าม	4	10%	
6. ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	ข้อที่ 4	การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล เป็นวิธีการที่จะทำให้ลูกวอลเลย์บอลพุ่งข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้ามโดยแรงและรวดเร็ว หลักสำคัญของผูกระโดดตบลูกจะต้องเป็นผู้ที่มีความคล่องแคล่ว มีจังหวะในการตบ และสามารถกระโดดสปริงตัวได้สูง	4	10%	
7. ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล	ข้อที่ 5	ทักษะสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล เป็นวิธีการในแดนหน้าใช้ในการป้องกันลูกตบจากฝ่ายตรงข้าม	4	10%	
8. พื้นฐานการเล่นเป็นทีม	ข้อที่ 6	กีฬา วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม ผู้เล่นในทีมจะต้องมีความสามัคคีกัน รู้จักตำแหน่ง หน้าที่ มีความสัมพันธ์ภายในทีม และทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด	10	20%	
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30207 ชื่อวิชา แบดมินตัน
ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานในการเล่นแบดมินตัน การส่งลูก การตีลูกโด่ง การตีลูกคด การตีลูกหยอด การตบลูก กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทักษะการส่งลูก การตีลูกโด่ง ทักษะการตีลูกคด ทักษะการตีลูกหยอด ทักษะการตบลูก ทักษะการสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย สำหรับการเล่นแบดมินตัน กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจอธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความสนใจ และนำทักษะกีฬาแบดมินตัน ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันได้
2. เข้าใจและสามารถปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตันได้
3. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแบดมินตัน
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขันแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง
7. รู้ เข้าใจ และมีทักษะในการเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน
8. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

รหัส พ30207 ชื่อวิชา แบดมินตัน
ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน	ข้อที่ 1	กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาพื้นฐานที่เล่นง่าย อุปกรณ์ในการเล่นสามารถจัดหาได้ง่าย ไม่ต้องลงทุนมากนัก รวมถึงได้รับความนิยมทั้งในยุโรป เอเชีย และอเมริกา	1	10%	100%
2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตัน	ข้อที่ 2	การเล่นแบดมินตันเป็นการเล่นกีฬาที่ต้องใช้การโต้ตอบกันด้วยการตีลูกชนไก่ให้ข้ามไประหว่งตาข่าย โดยไม่ให้ลูกชนไก่ตกถึงพื้น ปฏิกริยาของผู้เล่นจึงต้องมีความว่องไวสายตาดังนั้นองค์ประกอบสำคัญสำหรับผู้เล่น ที่ควรสร้างเสริมให้ดีขึ้นประกอบด้วย ความแข็งแรง ความทนทาน ความว่องไวในส่วนของแขน ขา มือ และลำตัว	1	10%	
3. ทักษะพื้นฐานในการเล่นแบดมินตัน	ข้อที่ 3	กีฬาแบดมินตันผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ตลอดเวลา ผู้เล่นแบดมินตันจึงจำเป็นต้องมีพื้นฐานที่ชำนาญและได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี	2	20%	
4. การส่งลูก	ข้อที่ 3,4	การเล่นแบดมินตัน ผู้เล่นต้องได้รับการฝึกฝนทักษะการส่งลูก เพราะผู้ที่ส่งลูกมีโอกาสทำคะแนนได้ การส่งลูกสามารถทำได้ทั้งด้านด้านหน้ามือและด้านหลังมือขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการเล่น	2	20%	
5. การตีลูกโด่ง	ข้อที่ 3,4,5	กีฬาแบดมินตัน การตีลูกชนไก่ให้วิถีของลูกลอยสูงโด่งข้ามปลายไม้ของฝ่ายตรงข้าม จะส่งผลให้ผู้ตีมีโอกาสตั้งตัวป้องกันการโจมตีของฝ่ายตรงข้ามได้	4	20%	

หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน	
				%	รวม%
6. การตีลูกตาด	ข้อที่ 3,4,5	การตีลูกตาด เป็นการตีลูกอย่างรวดเร็ว ความเร็วของลูกที่มมตีไปยังฝ่ายตรงข้ามส่งผลให้การตีลูกกลับมาที่มีความยากลำบาก โดยปกติ การตีลูกตาดนิยมนำมาใช้ในการแข่งขันประเภทคู่	4	10%	
7. การตีลูกหยอด	ข้อที่ 3,4,5	การตีลูกหยอดเป็นการตีลูกใช้แรงน้อยแล้ว ต้องใช้ความละเอียดอ่อนในการควบคุมแรง เพื่อควบคุมให้ลูกไปตกใกล้ตาข่ายในฝั่งตรงข้าม โดยที่ลูกไม่ลอยสูงโด่งด้วย	4	10%	
8. การตบลูก	ข้อที่ 3,4	การตบลูก เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการได้คะแนน เพราะการตบลูกผู้เล่นต้องใช้ทักษะ การบังคับลูกให้พุ่งลงสู่พื้นอย่างรวดเร็วด้วยกำลังและความแข็งแรงของการตบผู้ตบ	4		
9. กติกาการเล่น แบดมินตัน	ข้อที่ 6	กีฬาแบดมินตันมีลักษณะการเล่นและ อุปกรณ์ต่าง ๆ เฉพาะการเล่นจะต้องปฏิบัติตามระเบียบที่กำหนดไม่ว่าจะเป็นขนาด ลักษณะของลูก รวมทั้งกฎ ระเบียบ และเวลาการเล่นด้วย	2		
10. การเล่น แบดมินตันเพื่อ การแข่งขัน	ข้อที่ 7	การแข่งขันแบดมินตัน ผู้เล่นหรือผู้แข่งขัน จะต้องได้รับการฝึกฝนทักษะ เทคนิคการเล่น และสร้างประสบการณ์การแข่งขัน เพื่อให้การแข่งขันประสบความสำเร็จ	10		
11. การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	ข้อที่ 8	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนเพราะ ไม่เพียงจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละ คนว่าจะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการเล่น กีฬาอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดแล้ว ยังเป็น เครื่องมือที่สำคัญที่แสดงถึงควมมีสุขภาพที่ดี	6		
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน			40	100%	100%