



หลักสูตรโรงเรียนมัธยมวัดกลางโกสุม พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้
สังคมศึกษาและพลศึกษา



สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดมหาสารคาม
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
กระทรวงศึกษาธิการ



หลักสูตรโรงเรียนมัธยมวัดกลางโกสุม พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษา ฉบับนี้ ซึ่งเป็นเอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมวัดกลางโกสุม พุทธศักราช หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เพื่อเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน และกระบวนการจัดการ เรียนรู้ เพื่อเป็นกรอบและทิศทางในการจัดการเรียนการสอน ให้ตรงตามมาตรฐาน ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ ของ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยพิจารณาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมวัดกลางโกสุม พุทธศักราช ๒๕๖๗ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

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

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาและจัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล ศึกษา ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

หน้า

คำนำ	
สารบัญ	
วิสัยทัศน์	๕
หลักการ	๕
จุดหมาย	๖
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๗
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๘
ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา	๙
เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา	๙
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๑๐
คุณภาพผู้เรียน	๑๐
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	๑๔
รายวิชาที่เปิดสอน	๔๔
คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน	๔๔ – ๑๕๔
คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม	๔๔ – ๑๕๔
สื่อ/แหล่งเรียนรู้	๑๕๕
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	๑๕๖
ภาคผนวก	๑๖๓
สาระการเรียนรู้	๑๖๔
ความสัมพันธ์ของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	๑๖๕
อภิธานศัพท์	๑๖๖
คณะผู้จัดทำ	๑๗๔



วิสัยทัศน์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดการศึกษาโดยเน้นการมีส่วนร่วม เพื่อบ่มบ่มให้ผู้เรียน มีภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและกีฬา มีเจตคติ และค่านิยมที่เหมาะสมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา

หลักการ

๑. พัฒนาความรู้ ความสามารถทางสุขศึกษาและพลศึกษาตามศักยภาพของผู้เรียน และสามารถนำไป เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาต่อ
๒. จัดทำหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน
๓. จัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้อย่างหลากหลายต่อเนื่อง ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการ เรียนรู้ อย่างมีความสุข
๔. จัดแผนการเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ตามความถนัดและความสนใจ
๕. พัฒนาบุคลากรของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้มีความรู้และทักษะตลอดจนนำประสบการณ์มาใช้ในการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วม และความ ต้องการของผู้เรียนเป็นหลัก
๖. มีการนิเทศและติดตามอย่างเป็นระบบในด้านการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อการพัฒนา
๗. จัดการเรียนการสอนโดยการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม การมีน้ำใจนักกีฬาในทุกรายวิชาอย่างเป็นรูปธรรม จัดกิจกรรมวิชาการด้านสุขศึกษาและพลศึกษาให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและ กีฬา พัฒนาความเป็นเลิศด้านกีฬา และได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจ
๘. จัดกิจกรรมนำเสนอผลงานนักเรียน – ครู ในงานนิทรรศการทางวิชาการภายในโรงเรียน
๙. สนับสนุน ส่งเสริมให้ครู ผลิตสื่อและนวัตกรรมประกอบการเรียนการสอนตามเนื้อหาการเรียนรู้
๑๐. จัดกิจกรรมส่งเสริม พัฒนาผู้เรียนที่มีความสามารถ และช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาทางการเรียน สุขศึกษา และพลศึกษา
๑๑. มีการวัดผลและประเมินผลตามสภาพจริง ด้วยวิธีการที่หลากหลายให้ครอบคลุมทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ/กระบวนการ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพ





จุดมุ่งหมาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ และผู้เรียนมีคุณภาพตามเกณฑ์ของคุณภาพผู้เรียนกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. มีคุณภาพตามเกณฑ์ของคุณภาพผู้เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๓. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
๔. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรีย์ และรักการออกกำลังกาย
๕. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
๖. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข





สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐาน มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. **ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และ ประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อ ชัดและลดปัญหา ความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความ ถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการ สื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและ สังคม

๒. **ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่าง สร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือ สารสนเทศเพื่อการ ตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. **ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่ เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจ ความสัมพันธ์และ การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อ ตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. **ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้าง เสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทัน กับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและความขัดแย้งต่างๆ อย่าง เหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยง พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. **ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมี ทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การ ทำงาน การแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม





คุณลักษณะอันพึงประสงค์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทย และพลโลก ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. **รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์** หมายถึง มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย นิยมไทย ปฏิบัติตามคำสั่งสอน ของศาสนาเคารพเทิดทูนศาสนา แสดงความจงรักภักดี เทิดทูนพระเกียรติและพระราชกรณียกิจของ พระมหากษัตริย์
๒. **ซื่อสัตย์สุจริต** หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสม และตรงต่อความเป็นจริงประพฤติปฏิบัติ อย่างตรงไปตรงมา ทั้งกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่นรวมถึงตลอดทั้งต่อหน้าที่การงานและค่านิยม สัญญา ความประพฤติที่ตรงไปตรงมาและจริงใจในสิ่งที่ถูกที่ควร ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมรวมไป ถึงการไม่คิดคดทรยศ ไม่คดโกงและไม่หลอกลวงนอกจากนี้แล้วความซื่อสัตย์สุจริตยังรวมไปถึงการ รักษาคำพูดหรือค่านิยมสัญญาและการปฏิบัติหน้าที่การงานของตนเองด้วยความรับผิดชอบและด้วย ความซื่อสัตย์ไม่แสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเองและพวกพ้อง ด้วยการใช้อำนาจหน้าที่โดยมิชอบซึ่ง ความซื่อสัตย์สุจริตนี้จะดำเนินไปด้วยความตั้งใจจริงเพื่อทำหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จลุล่วง ด้วยความ ะมัดระวัง และเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม
๓. **มีวินัย** หมายถึง การควบคุมความประพฤติให้ถูกต้องและเหมาะสมกับจรรยาบรรณ ขอบบังคับ ข้อตกลง กฎหมายและศีลธรรมการรู้จักควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามข้อตกลง ขอบบังคับ ระเบียบแบบแผน และ ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามย่อมนำมาซึ่งความสงบสุขในชีวิตของตน ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคมและ ประเทศชาติ
๔. **ใฝ่เรียนรู้** หมายถึง การค้นคว้าหาความรู้หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
๕. **อยู่อย่างพอเพียง** หมายถึง การมีความพอดีในการบริโภค ใช้ทรัพยากรและเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คำนึงถึงฐานะและเศรษฐกิจ คิดก่อนใช้จ่ายตามความเหมาะสมรู้จักการเพิ่มพูนทรัพย์ ด้วยการเก็บ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ดูแลรักษาบูรณทรัพย์ของตนเอง มีการเก็บออมเงินไว้ตามสมควร
๖. **มุ่งมั่นในการทำงาน** หมายถึง การศึกษาเรียนรู้เพื่อหาข้อเท็จจริง ซึ่งอาจพัฒนาไปสู่ความจริงในสิ่งที่ ต้องการเรียนรู้ หรือต้องการหาคำตอบเพื่อนำคำตอบที่ได้นั้นมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ เช่น การ ยกระดับความรู้ การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำมาสรุปเป็นความจริงได้
๗. **รักความเป็นไทย** หมายถึง เข้าใจ ห่วงแหนความเป็นไทยซึ่งถือเป็นต้นทุนทางสังคมทำให้ทุกศาสนา สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติโดยต้องมีการดำเนินชีวิตโดยกายสุจริต วาจสุจริต และมโนสุจริตเป็น คุณลักษณะที่ เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความมีกิริยามารยาท การ ปรับตัว ความตรงต่อเวลา ความสุภาพ การมีสัมมาคารวะ การพูดจาไพเราะ และอ่อนน้อมถ่อมตน
๘. **มีจิตสาธารณะ** หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่า หรือการให้ คุณค่า แก่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่างๆ ที่เป็นสิ่งสาธารณะที่ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นเจ้าของ หรือเป็นสิ่งที่คนในสังคม เป็นเจ้าของร่วมกันเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้จากความรู้สึกนึกคิด หรือการ กระทำที่แสดงออกมา ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การใช้หรือการกระทำที่จะทำให้เกิดความชำรุดเสียหายต่อ ส่วนรวมที่ใช้ประโยชน์ร่วมกันของกลุ่มการถือเป็นการที่ที่ จะมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาของส่วนรวม ในวิสัยที่ตนสามารถทำได้ และการเคารพสิทธิในการใช้ของส่วนรวมที่เป็น ประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม





ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทาง ปัญญา หรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควร จะได้เรียนรู้ เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติ ด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อดำรงสุขภาพ การสร้างเสริม สุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติ เกี่ยวกับ สุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อ สุขภาพและกีฬา สารที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงาน ของระบบ ต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุข ปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้ เรื่องการ เคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วม กิจกรรม ทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลัก และวิธีการ เลือกรับโภชนาการ ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการ ป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความ เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต





สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

รายวิชาพื้นฐาน จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต และการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของ ร่างกาย การเล่นเกม และการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่องละเมตทางเพศและรู้จัก ปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้น พื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และ เกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเอง จากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วย ความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม





จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแล้วยะที่ สำคัญของระบบนั้นๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชาย หญิง เมื่อเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุชนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากล ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และ หน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตาม ความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อ สุขภาพและชีวิต ในช่วงวัยต่างๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิต ด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็น ประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือใน การแข่งขัน กีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน





จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผน อย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และ วัฒนธรรมที่มี ต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ โดยนำ หลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการ เข้าร่วม กิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไป ปฏิบัติในทุก โอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรง สุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

รายวิชาเพิ่มเติม จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
- มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
- รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
- รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละ ชนิดได้
- อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
- รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
- รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการ แข่งขันได้ อย่างถูกต้อง
- รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้





จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
- มีทักษะในการเป็นผู้ประกอบการออกกำลังกายและการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่น
- มีทักษะพื้นฐานชนิดกีฬาไทย และกีฬาสากล
- มีทักษะในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายและสามารถออกแบบการเคลื่อนไหวได้ อย่างเหมาะสม
- มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
- ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
- มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของวิทยาศาสตร์การกีฬา
- เห็นความสำคัญในการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพ และสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้
- เจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทาง กายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป





ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑

เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะ ภายนอก	- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะ ภายนอก	- การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะ ภายใน	ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะ ภายใน	- การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของ ร่างกายมนุษย์	- ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของ เด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- การพักผ่อน
ป.๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	● การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	● ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	● วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป.๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	● ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผล ต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	● ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น	● ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ
	๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	● การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโต ● ตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	● แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
ม.๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	● การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู
ม.๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	● การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	● อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	● สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรศัพท์ - วิทย์ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต
ม.๔-๖	๑. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะ ต่างๆ	● กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะ ต่างๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของ อวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
	๒. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	● การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและ บุคคลในครอบครัว





สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑

เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศ ชาย และเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป.๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิก ในครอบครัว	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศ หญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป.๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่าง ของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่าง ของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน	วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การ ล่วงละเมิดทางเพศ	พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบ เพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		• วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่นๆ)
ป.๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป.๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และ ปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตาม วัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือ ญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการ ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
ม.๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ - การป้องกันทางเพศ
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	● ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ม.๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติใน เรื่องเพศ	● ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	● ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	● โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ● โรคเอดส์ ● การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	● ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ● การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ● ปัญหาทางเพศ ● แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	● องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการ ตั้งครรภ์	● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	● สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว ● แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๔-๖	๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	● อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต
	๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตาม วัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ	● ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่นๆ
	๓. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	● แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่อง เพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ
	๔. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	● ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน





สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา - แบบเคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จัป โยน ตะเคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	● กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก - แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และ - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบ	● การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ
ป.๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง	● การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อ ยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตี ขว้าง โยน และรับ ● วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่น เกม เบ็ดเตล็ด	● กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	● พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	● วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	● กีฬาพื้นฐาน เช่น แอโรบิก แอนด์บอล ห่วง ข้ามตาข่าย
ป.๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	● การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทาง กายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรม การเคลื่อนไหวแบบผลัด	● เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มี การตี เขี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การ ใช้แรงและความสมดุล	● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายและเล่นกีฬา	● ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อว่ง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	● หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นใน ลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหว ประกอบ เพลง	● การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดใน ลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทาง กาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหาร ประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำ ต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าต่างๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับ แรง การใช้แรง และความสมดุลในการ เคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา	● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการ เคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของ ตนและผู้อื่น	
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและ ประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และ ลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	● การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง และเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไป ใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ	● การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหา ความรู้
ม.๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน ที่ นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	● หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะ พื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคล และทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่าง ละ ๑ ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส ว่ายน้ำ
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยง สัมพันธ์กับวิชาอื่น	● การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
ม.๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และ ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจาก แหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่ เหมาะสมในบริบทของตนเอง	● การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภท บุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตะกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล ว่ายน้ำ เทควันโด
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบ การ เคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและ กิจกรรม ในชีวิตประจำวัน	● ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ม.๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล
	๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพ อย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริม สุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผล การเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น
ม.๔-๖	๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	- ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา - การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
	๒. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว
	๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรม เข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
	๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไปปรับปรุงและ พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของตนและสังคม





สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ ฝึกการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมใน สุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	● การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมตามคำแนะนำ	● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	● การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ● ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่น เกมเป็นกลุ่ม	● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป.๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	● แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่น พื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	● การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง ● กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	● การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น ● การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตาม ตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ● คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	● การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป.๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	● หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย ● การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการเล่นพื้นเมือง





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่าง สม่ำเสมอ ● การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่น กีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	● กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬา สากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ● วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิด สิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่าง บุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	● สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกมและ กีฬา ● ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา
ป.๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการ สร้างเสริมบุคลิกภาพ	● ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้าง เสริม บุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และ สามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และ เคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	● การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน ● การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการ เคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถ ประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	● การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ที่ ชื่นชอบ ● การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและ ผู้อื่น	● กฎ กติกาในการเล่น กีฬาไทย กีฬาสากลตาม ชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และ นำไปใช้ในการเล่นกีฬา	● กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมี น้ำใจนักกีฬา	● การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจ นักกีฬาในการเล่น เกมและกีฬา
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	● ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่น กีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ● การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบ ต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬา ตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็ม ความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม ● การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตาม ชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	● กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	● รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่น กีฬาที่เลือก
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	● การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
ม.๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิด จากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	● สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต ● การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อม ทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อ เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	● การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ● การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง ในการเล่นกีฬาที่เลือก	● วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	● รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ● ประโยชน์ของการเล่นและการทำงาน เป็นทีม ● หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	● การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ ● การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่น ในการเล่นและแข่งขันกีฬา
ม.๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	● มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความ มีน้ำใจนักกีฬา
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	● การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภท บุคคล และประเภททีม ● การนำเสนอประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	● กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่ เลือกเล่น ● การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนา คุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	● วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ ของการเล่น
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นประจำ	● การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ
ม.๔-๖	๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถ ของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็น ตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	● การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ขี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน ● การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ● การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่ม ศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่น โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม ● การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขัน	● สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	กีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติ และ ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	● กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่าง สร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา ● การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การ เล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็น บุคลิกภาพที่ดี	● การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การ เล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา ● บุคลิกภาพที่ดี
	๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมี ความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของ การ กีฬา	● ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทางกาย และเล่นกีฬา ● คุณค่าและความงามของการกีฬา





สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑

เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการ สร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	● การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	● ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการ เจ็บป่วย	● วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป.๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	● ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	● อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	● ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	● อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ ● อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	● วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป.๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	● การติดต่อและวิธีการป้องกันการ แพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	● อาหารหลัก ๕ หมู่





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	● การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	● การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	● การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป.๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับ สุขภาพ	● ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ● การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อ ต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อ สุขภาพ	● สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย ● ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	๓. การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	● การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	● การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ● การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป.๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	● ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริม สุขภาพ	● แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริม สุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือก ซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมี เหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป.๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษที่มี ผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของ โรคและเสนอแนวทางการป้องกัน โรคติดต่อ สำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความ รับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กาย เพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ม.๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะ โภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กายตามผลการทดสอบ
ม.๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	• ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มี ปัญหาสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และความเครียด	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	• เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ม.๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	• การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ • วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุ สำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคน ไทย	• โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย - โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง - ฯลฯ





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชน	● ปัญหาสุขภาพในชุมชน ● แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทาง กาย	● การวางแผนและจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย
	๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	● การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
ม.๔-๖	๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของ บุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน	● บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคล ที่มีต่อ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน โรคในชุมชน
	๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับ สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	● อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ ● แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและ ปลอดภัย
	๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	● สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่ เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
	๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการ ป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	● สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคน ไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรค ทาง พันธุกรรม ● แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
	๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา สุขภาพของตนเองและครอบครัว	● การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว
	๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนา สุขภาพ ของบุคคลในชุมชน	● การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนา สุขภาพของบุคคลในชุมชน
	๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา สมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	● การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพกลไก





สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	● สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน ● การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	● อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	● การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป.๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	● อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	● ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน	● สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	● สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ	● อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	● วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	● การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจาก การเล่น	- การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป.๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	- ความสำคัญของการใช้ยา - หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตราย จากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	- วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการ ดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน
ป.๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สาร เสพติด	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการ ใช้ยา - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่น กีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่น กีฬา
ป.๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของ ภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	- ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่ มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจาก ภัยธรรมชาติ	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัย ธรรมชาติ





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
ม.๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด	• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ	• ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ
ม.๒	๑. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟู ผู้ติดสารเสพติด	• วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟู • ผู้ติดสารเสพติด
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และ หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย
ม.๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	• ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ • แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	● ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง ● วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	● อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	● ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	● วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ
ม.๔-๖	๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการ ใช้ ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	● การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการ ใช้ ยา สารเสพติด และความรุนแรง
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสาร เสพติด	● การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) ● โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด
	๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือ ความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	● ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
	๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	● การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน	● กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน
	๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	● ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ
	๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	๑. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี





ผลการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

๑. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิดได้
๒. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแต่ละชนิด
๓. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๔. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง
๕. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในกีฬาแต่ละ ชนิดได้
๖. อธิบายกฎ กติกาของกีฬาแต่ละชนิดได้
๗. รู้ เข้าใจ หลักการจัดการแข่งขันกีฬาที่ถูกต้อง
๘. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันกีฬา ทั้งในฐานะผู้แข่งขัน ผู้ชม และผู้จัดการแข่งขัน ได้อย่างถูกต้อง
๙. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ตัดสินกีฬาได้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

๑. รู้และเข้าใจ ประวัติ กฎ กติกา การแข่งขันกรีฑาตามหลักสากล โดยการค้นคว้า รายงาน ๑ ฉบับ
๒. สามารถวาดขนาดสนามกรีฑา ทั้งประเภทลู่วิ่งและลานขนาดย่อส่วน ๑ ชิ้นงาน
๓. ร่วมฝึกปฏิบัติทักษะการวิ่งออกตัว ณ จุดสตาร์ท ๓ แบบฝึก
๔. ร่วมฝึกปฏิบัติการวิ่ง ตามระยะทาง ๑-๑๐ กิโลเมตรได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
๕. ร่วมฝึกปฏิบัติการรับส่งไม้ การวิ่งผลัด กรีฑาประเภท ผลัด ๔x๑๐๐, ๔x๒๐๐ , ๔x๔๐๐ เมตร ได้ถูกหลักวิธี
๖. เข้าใจหลักการวิ่ง การเตรียมตัวก่อนแข่งขัน หลังแข่งขัน โภชนาการ องค์ประกอบ การ โดยการทำแบบทดสอบ ๑ ฉบับ
๗. รู้และเข้าใจประวัติ กฎกติกา การแข่งขัน แบดมินตัน ตามหลักสากล
๘. แสดงทักษะวิธีการจับไม้ แบดมินตัน โฟแฮนด์ การรับลูกส่งลูกชนไก่ ได้อย่างถูกต้อง
๙. ร่วมฝึกปฏิบัติ การจับคู่ แข่งขัน แบดมินตันประเภทเดี่ยวและคู่ ได้ตามกฎกติกาการแข่งขัน
๑๐. แสดงทักษะวิธีการเสิร์ฟลูกสั้นยาว แบดมินตัน โฟแฮนด์ ได้ถูกหลักวิธี
๑๑. แสดงทักษะวิธีการตบลูกเคลื่อนที่ตามคอร์ท สนามแบดมินตันได้ถูกหลักวิธี
๑๒. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของวิทยาศาสตร์การกีฬา ในด้านพื้นฐานทางกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาเบื้องต้น
๑๓. อธิบายเกี่ยวกับโครงสร้างอวัยวะในร่างกาย ระบบโครงร่าง ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาท ซึ่ง เป็นพื้นฐานของการกีฬาได้
๑๔. เห็นความสำคัญในการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพ และสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้
๑๕. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การวิเคราะห์และการแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬา





๑๖. อธิบายความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ทั้งที่เป็นสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬาชนิดต่างๆ รวมไปถึงหลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การวิเคราะห์ การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้อย่างถูกต้อง
๑๗. สามารถปฏิบัติตามหลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแปลผลได้อย่างถูกต้อง
๑๘. สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้อย่างถูกต้อง
๑๙. เจตคติที่ดีและเห็นคุณค่าในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกาย ที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป
๒๐. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
๒๑. มีทักษะในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่น
๒๒. มีทักษะพื้นฐานชนิดกีฬาไทย
๒๓. มีทักษะในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายและสามารถออกแบบการเคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสม
๒๔. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีการยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
๒๕. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
๒๖. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
๒๗. มีทักษะการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาประเภทบุคคล
๒๘. สามารถออกแบบการเคลื่อนไหวแบบฝึกและท่าทางได้อย่างเหมาะสม
๒๙. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีการยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
๓๐. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
๓๑. ตั้งประเด็นปัญหา จากสถานการณ์ปัจจุบันและสังคมโลก
๓๒. ตั้งสมมติฐานและให้เหตุผลที่สนับสนุนหรือโต้แย้งประเด็นความรู้โดยใช้ความรู้จากสาขาวิชาต่าง ๆ และมีทฤษฎีรองรับ
๓๓. ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
๓๔. ศึกษา ค้นคว้า แสวงหาความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เลือก จากแหล่งเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
๓๕. ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของข้อมูล
๓๖. วิเคราะห์ข้อค้นพบด้วยสถิติที่เหมาะสม
๓๗. สังเคราะห์สรุปองค์ความรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม
๓๘. เสนอแนวคิด การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบด้วยองค์ความรู้จากการค้นพบแผนการทางานของนักเรียน
๓๙. ตั้งประเด็นปัญหา ภายใต้ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การ กีฬา
๔๐. ตั้งสมมติฐานและให้เหตุผลที่สนับสนุนหรือโต้แย้งประเด็นความรู้โดยใช้ความรู้จากสาขาวิชาต่างๆ และมีทฤษฎีรองรับ
๔๑. ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
๔๒. ศึกษา ค้นคว้า แสวงหาความรู้เกี่ยวกับประเด็นที่เลือก จากแหล่งเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
๔๓. ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของข้อมูล
๔๔. วิเคราะห์ข้อค้นพบด้วยสถิติที่เหมาะสม
๔๕. สังเคราะห์สรุปองค์ความรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม





๔๖. เสนอแนวคิด การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบด้วยองค์ความรู้จากการค้นพบแผนการทำงานของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑. รู้และเข้าใจรูปแบบวิธีการร่วมเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะได้ตามหลักสากล
๒. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ได้ถูกวิธี
๓. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายท่าทางแปรขบวนได้อย่างเหมาะสม
๔. รู้และเข้าใจจังหวะทิศทางทางการเดินการเคลื่อนไหวลีลาศเบื้องต้นได้ถูกหลักวิธี
๕. แสดงทักษะการเต้นลีลาศการจับคู่ การหมุน การเดินได้ตามหลักวิธี
๖. รู้และเข้าใจประวัติกฎกติกาการเล่น การแสดงการเตรียมตัวออกลีลาศ ได้ตามหลักสากล
๗. รู้และเข้าใจประวัติ กฎกติกา การแข่งขัน กีฬาซอฟท์บอล ตามหลักสากล
๘. แสดงทักษะวิธีการจัดทำขนาดสนามแบบย่อส่วน ตามขอบเขตที่กำหนด
๙. ร่วมฝึกปฏิบัติ ทักษะพื้นฐาน การขว้างบอลรับส่ง ๓ ระดับ
๑๐. ร่วมฝึกแสดงทักษะเคลื่อนที่ทิศทางขว้างบอลได้ถูกหลักวิธีในกีฬาซอฟท์บอล
๑๑. ร่วมฝึกแสดงทักษะ การจับไม้ เหวี่ยงแขนตีได้ถูกหลักวิธีในกีฬาซอฟท์บอล
๑๒. มีเจตคติที่ดี การเล่นทีม มารยาท การดูการแข่งขันในกีฬาซอฟท์บอล
๑๓. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของสรีรวิทยาเบื้องต้น และ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย
๑๔. อธิบายเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายและการฝึกที่มีต่อโครงสร้าง หน้าที่ และกลไกการทำงานของ ระบบต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่ ระบบโครงร่าง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนเลือดและระบบ หายใจได้อย่างถูกต้อง
๑๕. เห็นความสำคัญในการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพ และสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในแต่ละชนิดกีฬาได้
๑๖. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
๑๗. เจตคติที่ดีและเหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพและสมรรถภาพทาง กายที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป
๑๘. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา ของวิทยาศาสตร์การกีฬาในด้านการ ปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา
๑๙. อธิบายเกี่ยวกับหลักการและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นทางการกีฬา และความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ชนิด กลไก และการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
๒๐. สามารถวิเคราะห์ชนิดและกลไก การบาดเจ็บจากการกีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันได้อย่าง ถูกต้อง
๒๑. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการป้องกันการบาดเจ็บจากการ เล่น กีฬาทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันไปใช้
๒๒. มีทักษะในการเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการ
๒๓. มีทักษะในการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม
๒๔. ใช้ความสามารถของตน เพิ่มศักยภาพของทีมอย่างเต็มความสามารถ
๒๕. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
๒๖. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา





๒๗. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
๒๘. มีทักษะในการเล่นกีฬาสากลและสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง
๒๙. สามารถออกแบบแบบฝึกและถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้
๓๐. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีการยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
๓๑. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
๓๒. วางโครงการเขียนตามหลักเกณฑ์ องค์ประกอบและวิธีการเขียนโครงร่าง
๓๓. เขียนรายงานการศึกษาค้นคว้าเชิงวิชาการเป็นภาษาไทยความยาว ๔,๐๐๐ คำ หรือภาษาอังกฤษ ความยาว ๒,๕๐๐ คำ ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
๓๔. นำเสนอข้อค้นพบ ข้อสรุปจากประเด็นที่เลือกในรูปแบบเดี่ยว (Oral individual presentation) หรือ กลุ่ม (Oral panel presentation) โดยใช้สื่อเทคโนโลยีที่หลากหลาย
๓๕. เผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะ โดยใช้การสนทนา / วิพากษ์ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น e-conference, social media online
๓๖. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสร้งงานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์
๓๗. วางโครงการเขียนตามหลักเกณฑ์ องค์ประกอบและวิธีการเขียนโครงร่าง
๓๘. เขียนรายงานการศึกษาค้นคว้าเชิงวิชาการเป็นภาษาไทยความยาว ๔,๐๐๐ คำ หรือภาษาอังกฤษ ความยาว ๒,๕๐๐ คำ ออกแบบ วางแผน ใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ
๓๙. นำเสนอข้อค้นพบ ข้อสรุปจากประเด็นที่เลือกในรูปแบบเดี่ยว (Oral individual presentation) หรือ กลุ่ม (Oral panel presentation) โดยใช้สื่อเทคโนโลยีที่หลากหลาย
๔๐. เผยแพร่ผลงานสู่สาธารณะ โดยใช้การสนทนา/วิพากษ์ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น e-conference, social media online
๔๑. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสร้งงานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. มีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ขอบข่าย ความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬา
๒. อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อการจัดการ อารมณ์ และความเครียดขณะการแข่งขันและเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬาได้อย่างถูกต้อง
๓. สามารถวิเคราะห์การประยุกต์ทฤษฎีและหลักทางจิตวิทยาในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียดของตน ขณะช่วงใกล้แข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขันกีฬา
๔. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬา บุคลิกภาพที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป
๕. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา ของวิทยาศาสตร์การกีฬาในด้าน โภชนาการสำหรับการกีฬา
๖. อธิบายบทบาท ของสารอาหารที่สำหรับการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก และสำหรับนักกีฬาได้ อย่างถูกต้อง
๗. สามารถวิเคราะห์ภาวะโภชนาการและองค์ประกอบของร่างกาย และหลักการนำสารอาหารไปใช้เพื่อ เป็นพลังงานในทั้งในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อม และแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
๘. เห็นความสำคัญของการนำความรู้ด้านโภชนาการสำหรับการกีฬามาใช้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
๙. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด





๑๐. มีความสามารถในการเคลื่อนไหวเพื่อประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา
๑๑. สามารถตัดสินกีฬาได้อย่างถูกต้อง
๑๒. สามารถออกแบบแบบฝึกและถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้
๑๓. สามารถออกแบบและวางแผนการจัดการแข่งขันกีฬาได้อย่างเป็นขั้นตอน
๑๔. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
๑๕. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
๑๖. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา กฎ กติกา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาแต่ละชนิด
๑๗. มีทักษะในการทำงานเป็นทีม วางแผน กลวิธี ในการเล่นกีฬา
๑๘. สามารถตัดสินกีฬาได้อย่างถูกต้อง
๑๙. สามารถออกแบบแบบฝึกและถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่นได้
๒๐. สามารถเคลื่อนไหวเข้าจังหวะได้อย่างถูกต้องและสง่างาม
๒๑. มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีมารยาทในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี
๒๒. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
๒๓. วางแผน การจัดเป็นกิจกรรม โครงการ หรือโครงการ เพื่อการบริการสังคม โดยมุ่งเน้นการศึกษา ภายใต้
ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา
๒๔. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรค์งานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์
๒๕. ดำเนินการจัดเป็นกิจกรรม โครงการ หรือโครงการ เพื่อการบริการสังคม โดยมุ่งเน้นการศึกษาภายใต้
ขอบเขตการเรียนรู้ทางพลศึกษา การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา ตามแผนงานที่วางไว้
๒๖. เห็นประโยชน์และคุณค่าการสร้างสรรค์งานและถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ให้เป็นประโยชน์



**รายวิชาที่เปิดสอน**

ความสำคัญของการนำความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางกีฬาลักษณะที่จำเป็นกับการกีฬาต่อไป

รายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น****รายวิชาพื้นฐาน**

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา ๑	จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒	รายวิชา สุขศึกษา ๒	จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา ๓	จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒	รายวิชา สุขศึกษา ๔	จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา ๕	จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒	รายวิชา สุขศึกษา ๖	จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

รายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชาพ ๒๐๒๐๑	รายวิชา ยิมนาสติก	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชาพ ๒๐๒๐๒	รายวิชา เทเบิลเทนนิส	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา พ ๒๐๒๐๓	รายวิชา กระบี่กระบอง	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชาพ ๒๐๒๐๔	รายวิชา แอนด์บอล	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชาพ ๒๐๒๐๕	รายวิชา วอลเลย์บอล	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชาพ ๒๐๒๐๖	รายวิชา ฟุตซอล	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๐๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น รวมทั้งวิธีการรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

พัฒนาทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำความรู้และหลักการที่ได้รับไปปรับเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ชอบ ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่นได้

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์และการอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓ , ม.๑/๔

พ ๒.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น (พ ๑.๑ ม.๑/๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ (พ๑.๑ ม.๑/๒)
๓. วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (พ ๑.๑ ม.๑/๓)
๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย (พ ๑.๑ ม.๑/๔)
๕. อธิบายการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม (พ ๒.๑ ม.๑/๑)
๖. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ (พ ๒.๑ ม.๑/๒)





ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดรายวิชาสุขศึกษา พ๒๑๑๐๑

พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑
โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ความสำคัญของระบบประสาทและระบบไร้ท่อต่อวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒	ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ มีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต ดังนั้นการดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติจะช่วยให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่เหมาะสม	๑๐	๓๐
๒	วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	พ ๑.๑ ม.๑/๓ , ม.๑/๔	การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับปรุงตนเองให้มีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	๑๐	๒๐
๓	วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ	พ ๒.๑ ม.๑/๑	วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว การมีความรู้และสามารถอธิบายถึงวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพัฒนาการทางเพศ จะทำให้วัยรุ่นสามารถยอมรับและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ	๑๐	๓๐
๔	การป้องกันการล่อลวงละเมิดทางเพศ	พ ๒.๑ ม.๑/๒	ปัญหาการล่อลวงละเมิดทางเพศเป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้ง่าย ควรรู้จักวิธีการป้องกันและมีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ	๑๐	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐





ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้เพื่อจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้
รหัสวิชา พ๒๑๐๑ สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ตัวชี้วัด	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ นำทาง	สาระการเรียนรู้	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑,๒	ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น	๑.อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นได้ ๒.อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อในการทำงานตามปกติได้	๑.ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ๒.วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อในการทำงานตามปกติ	๑๐	๓๐
๓,๔,๕	วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	๑.วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ๒.แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๑.การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ๒.แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ๓.เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ๔.วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๑๐	๒๐
๖	วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ	๑.อธิบายลักษณะของการเปลี่ยนแปลง และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้อย่างเหมาะสม	๑.การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ	๑๐	๓๐
๗	การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ	๑.อธิบาย ผลกระทบ และแนวทางป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ๒.แสดงทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ	๑.สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ ๒.การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ ๓.ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ	๑๐	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐





ตารางการวิเคราะห์คะแนนตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ วิชา สุขศึกษา ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ตัวชี้วัด	คะแนนระหว่างภาค		ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ระหว่างเรียน	คะแนน ประเมินกลาง ภาค		
๑.อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบไร้ท่อที่มี ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น ๒.อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ ทำงานตามปกติ	๒๐	๑๐		๓๐
๓.วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐาน ๔.แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ๕.ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๑๐	๑๐		๒๐
๖.อธิบายการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	๒๐		๑๐	๓๐
๗.แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	๑๐		๑๐	๒๐
รวมทั้งสิ้น	๖๐	๒๐	๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ผลการเรียน/ผลการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล													
มาตรฐานการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ข้อที่	เวลาเรียน (ชม.)	วิธีการประเมิน			รวม ๑๐๐	ลักษณะ ประเมิน		วิธีการประเมิน				หมายเหตุ
			ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	เจตคติ (A)		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	การสื่อสารรายบุคคล	การปฏิบัติ	แฟ้มสะสมงาน	ตามสภาพจริง	
๑	๑	๒	๑๑	๒	๒	๓๐	๓๐		/	/	/	/	
๒	๒	๑	๑๑	๒	๒				/		/	/	
๓	๓	๑	๓	๒	๒	๒๐	๒๐		/	/	/	/	
๔	๔	๑	๓	๒	๒				/	/	/	/	
๕	๕	๓	๒	๒	๒				/	/	/	/	
๖	๖	๓	๒๖	๒	๒	๓๐	๒๐	๑๐	/	/	/	/	
๗	๗	๓	๑๖	๒	๒	๒๐	๑๐	๑๐	/	/	/	/	





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายการเลือกกินอาหารอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ แสดงการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อไวรัสและ การป้องกันการติดเชื้อไวรัส การใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ การชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ การเรียนรู้ความเข้าใจ ทักษะปฏิบัติกระบวนการ
สร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการกลุ่ม การอภิปรายและการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริต มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓ , ม.๑/๔ ,

พ ๕.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓ , ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (พ ๔.๑ ม.๑/๑)
๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (พ ๔.๑ ม.๑/๒)
๓. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลทดสอบ (พ ๔.๑ ม.๑/๔)
๔. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (พ ๔.๑ ม.๑/๓)
๕. แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย (พ ๕.๑ ม.๑/๑)
๖. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อไวรัสและ การป้องกันการติดเชื้อไวรัส (พ ๕.๑ ม.๑/๒)
๗. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ (พ ๕.๑ ม.๑/๓)
๘. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ (พ ๕.๑ ม.๑/๔)





โครงสร้างรายวิชา
ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดรายวิชาสุขศึกษา พ๒๑๑๐๒

พ๒๑๑๐๒ สุขศึกษา ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	วัยรุ่นกับ โภชนาการเพื่อ สร้างเสริม สุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒	วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มี ผลกระทบต่อสุขภาพและการเลือกรับประทานอาหาร ที่เหมาะสมกับวัย	๑๐	๒๐
๒	สมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ม.๑/๓ ม.๑/๔	เสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบ	๖	๒๐
๓	การปฐม พยาบาลและ การเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย	พ ๕.๑ ม.๑/๑	แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย	๑๐	๒๐
๔	มหันตภัยจาก สารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓	ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกัน การติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	๑๐	๒๐
๕	การป้องกันภัย จากสารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๑/๔	แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	๔	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐





ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้เพื่อจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒

สุขศึกษา ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ตัวชี้วัด	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ นำทาง	สาระการเรียนรู้	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑,๒	วัยรุ่นกับโภชนาการ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	๑.เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ ๒.วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้	๑.หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ๒.ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ -การขาดแคลนอาหาร -ภาวะโภชนาการเกิน	๑๐	๒๐
๓,๔	สมรรถภาพทางกาย	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบได้	๑.วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๒.วิธีเสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	๖	๒๐
๕	การปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	แสดงวิธีการปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย	๑.การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย -เป็นลม -บาดเจ็บ -ไฟไหม้ -กระดูกหัก -น้ำร้อนลวก ฯลฯ	๑๐	๒๐
๖,๗	มหันตภัยจากสารเสพติด	๑.อธิบายลักษณะของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด ๒.อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุได้	๑.ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด ๒.อาการของผู้ติดสารเสพติด ๓.ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	๑๐	๒๐
๘	การป้องกันภัยจากสารเสพติด	๑.แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ ได้	๑.ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด	๔	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐





ตารางการวิเคราะห์คะแนนตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ วิชา สุขศึกษา ๒
อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง
จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ตัวชี้วัด	คะแนนระหว่างภาค		ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ระหว่างเรียน	คะแนน ประเมินกลาง ภาค		
๑.เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	๖	๔		๑๐
๒.วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	๖	๔		๑๐
๓.สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลทดสอบ	๖	๔		๑๐
๔.ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๖	๔		๑๐
๕.แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	๑๖	๔		๒๐
๖.อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อเสพติด	๕		๕	๑๐
๗.อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	๕		๕	๑๐
๘.แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ	๑๐		๑๐	๒๐
รวมทั้งสิ้น	๖๐	๒๐	๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ผลการเรียน/ผลการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล													
มาตรฐานการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ข้อที่	เวลาเรียน (ชม.)	วิธีการประเมิน			รวม ๑๐๐	ลักษณะ ประเมิน		วิธีการประเมิน				หมายเหตุ
			ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	เจตคติ (A)		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	การสื่อสารรายบุคคล	การปฏิบัติ	แฟ้มสะสมงาน	ตามสภาพจริง	
๑	๑	๔	๖	๒	๒	๑๐	๑๐		/	/	/	/	
๒	๒	๔	๖	๒	๒	๑๐	๑๐		/	/	/	/	
๓	๓	๖	๖	๒	๒	๑๐	๑๐		/	/	/	/	
๔	๔	๔	๖	๒	๒	๑๐	๑๐		/	/	/	/	
๕	๕	๔	๑๖	๒	๒	๒๐	๒๐		/	/	/	/	
๖	๖	๔	๑๖	๒	๒	๑๐	๕	๕	/	/	/	/	
๗	๗	๔	๖	๒	๒	๑๐	๕	๕	/	/	/	/	
๘	๘	๔	๑๖	๒	๒	๒๐	๑๐	๑๐	/	/	/	/	





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒รายวิชา สุขศึกษา ๓
ภาคเรียนที่ ๑กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ การเรียนความรู้ความเข้าใจ ทักษะปฏิบัติ กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการกลุ่ม การอภิปรายและการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริต มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ตัวชี้วัด	พ ๑.๑	ม.๒/๑ , ม.๒/๒
	พ ๒.๑	ม.๒/๑ , ม.๒/๒ , ม.๒/๓ , ม.๒/๔
	พ ๔.๑	ม.๒/๑ , ม.๒/๒

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด





ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดรายวิชา สุขศึกษา ๓

พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา ๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๑	วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง	พ ๑.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒	วัยรุ่นเป็นช่วงระยะของการเปลี่ยนแปลงอันเป็นผลเนื่องมาจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้าน ต่าง ๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมถึงการพัฒนาการทางเพศ ซึ่งจะมีปัจจัยต่าง ๆ มากมายเช่น ครอบครัว สิ่งแวดล้อม รวมถึงการอบรมเลี้ยงดู การเข้าใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลง จะทำให้วัยรุ่นสามารถที่จะยอมรับ และแก้ปัญหาต่างๆ ได้ถูกต้องและเหมาะสม	๑๑	๒๐
๒	ปัญหาที่เกิดการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	พ ๒.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของบทบาททางเพศทำให้วัยรุ่นเกิดการสับสน ปัจจัยที่มีผลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ก็ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ควรรู้ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น จะส่งผลให้เกิดปัญหาหลายอย่าง การตั้งครรภในวัยรุ่นถือเป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้น และส่งผลต่ออนาคตของวัยรุ่น การเรียนรู้ถึงปัญหาจะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและรู้จักการป้องกันที่ดีเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าว	๑๑	๓๐
๓	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	พ ๒.๑ ม.๒/๓	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อาจส่งผลให้เกิดการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อสภาพจิตใจของวัยรุ่น การเรียนรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถป้องกันตัวให้ปลอดภัย รวมถึงการนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำบุคคลใกล้ชิดให้รู้จักผลเสียที่เกิดขึ้น และรู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง	๙	๒๐
๔	ปัญหาและความเสมอภาคทางเพศ	พ ๒.๑ ม.๒/๔	ความเสมอภาคทางเพศ เป็นเรื่องที่สำคัญมากในปัจจุบัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพสังคมเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ บทบาทของเพศชาย หญิงมีความเท่าเทียมกัน แต่ความเสมอภาคก็ยังมีของเขตกำหนดด้วยเงื่อนไขทางวัฒนธรรม ดังนั้นความเสมอภาคทางเพศจึงต้องกำกับด้วยการวางตัวอย่างเหมาะสมของแต่ละเพศเช่นกัน	๙	๓๐
รวม				(๔๐)	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา ๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญของการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยีความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด พัฒนาสมรรถภาพตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด วิธีการ ปักจี้และ แหล่งที่ช่วยเหลือ ฟันผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ การเรียนรู้ความเข้าใจ ทักษะปฏิบัติ กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการกลุ่ม การอภิปรายและการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริต มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม. ๒/๑ , ม.๒/๒ , ม.๒/๓ , ม.๒/๔ , ม.๒/๕ , ม.๒/๖ , ม.๒/๗
พ ๕.๑ ม.๒/๑ , ม. ๒/๒ , ม. ๒/๓

๑	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต
๒	เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
๓	เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล
๔	วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
๕	วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
๖	ระบุวิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟันผู้ติดสารเสพติด
๗	อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
๘	ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด





ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดรายวิชา สุขศึกษา ๔

พ๒๒๑๐๒ สุขศึกษา ๔

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑		พ ๔.๑ ม.๒/๑	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	๔	๑๐
		พ ๔.๑ ม.๒/๒	ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	๔	๑๐
		พ ๔.๑ ม.๒/๓	ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	๔	๑๐
๒		พ ๔.๑ ม.๒/๔	ภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต	๔	๑๐
		พ ๔.๑ ม.๒/๕	ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	๔	๑๐
		พ ๔.๑ ม. ๒/ ๖	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	๔	๑๐
๓		พ. ๔.๑ ม. ๒/ ๗	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	๔	๑๐
๔		พ ๕.๑ ม.๒/๑	ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นุผู้ติดสารเสพติด	๔	๑๐
๕		พ ๕.๑ ม.๒/๒	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน	๔	๑๐
๖		พ ๕.๑ ม.๒/๓	ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๔	๑๐
รวม				(๔๐)	๑๐๐





วิเคราะห์ผลการเรียน/ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล													
มาตรฐานการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ข้อที่	เวลาเรียน (ชม.)	วิธีการประเมิน			รวม	ลักษณะประเมิน		วิธีการประเมิน				หมายเหตุ
			ความรู้ (K)	ทักษะ (P)	เจตคติ (A)		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	การสื่อสารรายบุคคล	การปฏิบัติ	แฟ้มสะสมงาน	ตามสภาพจริง	
พ ๕.๑	๑	๔	๖	๓	๑	๑๐	๑๐		✓	✓	✓	✓	
พ ๕.๑	๒	๔	๖	๓	๑	๑๐	๑๐		✓	✓	✓	✓	
พ ๕.๑	๓	๗	๑๖	๓	๑	๒๐	๒๐		✓	✓	✓	✓	
พ ๕.๑	๔	๕	๖	๓	๑	๑๐	๑๐		✓	✓	✓	✓	
พ ๕.๑	๕	๔	๖	๓	๑	๑๐	๑๐		✓	✓	✓	✓	
พ ๕.๑	๖	๗	๑๐	๔	๑	๒๐	๑๐	๑๐	✓	✓	✓	✓	
พ ๕.๑	๗	๕	๕	๔	๑	๑๐	๕	๕	✓	✓	✓	✓	
พ ๕.๑	๘	๔	๕	๔	๑	๑๐	๕	๕	✓	✓	✓	✓	





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ๕
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบาย เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต ความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ การเรียนรู้ความเข้าใจ ทักษะปฏิบัติ กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการกลุ่ม การอภิปรายและการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริต มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓
พ ๒.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด





ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดรายวิชา สุขศึกษา ๕

พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา ๕

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๑	พัฒนาการ กับการ เปลี่ยนแปลง	พ ๑.๑ ม.๓/๑	พัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมที่แตกต่างกัน การศึกษาถึงสาเหตุ และผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง จะทำให้มีการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถให้คำแนะนำกับบุคคลใกล้ชิด ให้ทราบและ ป้องกันสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากปัญหาดังกล่าว	๘	๒๐
๒	ความ คาดหวังของ สังคมต่อ วัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๓/๒	วัยรุ่นเป็นสมาชิกที่สำคัญของสังคม การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย และอารมณ์ของวัยรุ่น จะส่งผลต่อพฤติกรรมที่ แสดงออกทางสังคม ปัญหาวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญของ สังคม การยอมรับการเปลี่ยนแปลง การปรับตัวของวัยรุ่น ในทางที่ดีจะส่งผลให้สังคมมีความเจริญ เป็นสังคมที่สงบสุข	๘	๒๐
๓	ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อ พัฒนาการ วัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๓/๓	วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้ อยากลอง พัฒนาการของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับ อิทธิพลของสิ่งรอบข้าง เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต การเรียนรู้ถึงผลที่เกิดขึ้น และรู้ถึงวิธีป้องกัน จะส่งผลให้วัยรุ่น สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	๘	๒๐
๔	การอนามัย เจริญพันธุ์	พ ๒.๑ ม.๓/๑	วัยรุ่นเป็นวัยเริ่มต้นของการเจริญพันธุ์ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ในชีวิต การป้องกันปัญหาโดยการวางแผนครอบครัว หาก เกิดการผิดพลาดการอนามัยแม่และเด็กเป็นวิธีการจะช่วย ให้แม่และเด็กในครรภ์ปลอดภัย	๘	๒๐
๕	ความขัดแย้ง ในครอบครัว	พ ๒.๑ ม.๓/๒ , ม.๓/๓	ความขัดแย้งในครอบครัวเป็นปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น เกิดจากพื้นฐานการควบคุมอารมณ์ การศึกษาสาเหตุ และ แนวทางป้องกัน จะช่วยให้วัยรุ่นได้ทราบถึงสาเหตุของ ปัญหา สามารถปรับตัว และหลีกเลี่ยงปัญหาดังกล่าวได้	๘	๒๐
รวม				(๔๐)	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา ๖
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบาย กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ แนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยเปรียบเทียบข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน จัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล บังคับเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ การเรียนรู้ความเข้าใจ ทักษะปฏิบัติ กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการกลุ่ม การอภิปรายและการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริต มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓ , ม.๓/๔ , ม.๓/๕

พ ๕.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓ , ม.๓/๔ , ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๐๒๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑รายวิชา ยิมนาสติก
ภาคเรียนที่ ๑กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและมีทักษะในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยิมนาสติก ในเรื่องการม้วนตัวลง การทำพุงม้วน การทรงตัว การเหวี่ยงตัว การต่อตัวหรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬา ยิมนาสติก มาแทนตามความเหมาะสม พร้อมกับให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง เศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์และลักษณะของกีฬายิมนาสติก
๒. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและการดูแลความปลอดภัยในกีฬายิมนาสติก
๓. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ท่ากายบริหารและการปฐมพยาบาลในการเล่นกีฬายิมนาสติก
๔. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
๕. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะ การม้วนตัว
๖. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะ การทรงตัว
๗. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะ การเหวี่ยงตัว
๘. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะ การต่อตัว
๙. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการเล่นและปฏิบัติตามกฎ กติกาการแข่งขันกีฬายิมนาสติก

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้





ตารางการวิเคราะห์คะแนนรายการการเรียนรู้
รหัสวิชา พ๒๐๒๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ วิชา ยิมนาสติก ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง
อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐ จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค		ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ระหว่างเรียน	คะแนน ประเมินกลาง ภาค		
๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์และลักษณะของ กีฬายิมนาสติก	๖	๔	๑	๑๑
๒. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแล รักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและการดูแล และความปลอดภัย ในกีฬายิมนาสติก	๖	๔	๑	๑๑
๓. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการดูแลรักษา สุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ท่ากายบริหารและการปฐม พยาบาลในการเล่นกีฬายิมนาสติก	๖	๔	๑	๑๑
๔. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก	๖	๔	๒	๑๒
๕. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะ การม้วนตัว	๖	๔	๒	๑๒
๖. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะ การทรงตัว	๑๐		๒	๑๒
๗. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะ การเหวี่ยงตัว	๘		๓	๑๑
๘. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะ การต่อตัว	๖		๔	๑๐
๙. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการเล่นและ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการแข่งขันกีฬายิมนาสติก	๖		๔	๑๐
รวมทั้งสิ้น	๖๐	๒๐	๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ผลการเรียน/ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล													
ผลการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ข้อที่	เวลาเรียน (ชม.)	วิธีการประเมิน			รวม	ลักษณะประเมิน		วิธีการประเมิน				หมายเหตุ
			ความรู้ (K)	ทักษะ (P)	เจตคติ (A)		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	การสื่อสารรายบุคคล	การปฏิบัติ	แฟ้มสะสมงาน	ตามสภาพจริง	
๑	๑	๒	๔	๗		๑๑	๑๐	๑	✓	✓	✓	✓	
๒	๒	๒	๔	๗		๑๑	๑๐	๑		✓		✓	
๓	๓	๒	๔	๗		๑๑	๑๐	๑		✓		✓	
๔	๔	๒	๔	๘		๑๒	๑๐	๒	✓	✓	✓	✓	
๕	๕	๓	๔	๘		๑๒	๑๐	๒		✓		✓	
๖	๖	๓	๒	๑๐		๑๒	๑๐	๒		✓		✓	
๗	๗	๒	๓	๘		๑๑	๘	๓		✓		✓	
๘	๘	๒	๔	๖		๑๐	๖	๔		✓		✓	
๙	๙	๒	๔	๖		๑๐	๖	๔	✓	✓	✓	✓	





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๐๒๐๒ รายวิชา เทเบิลเทนนิส
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับประวัติและประโยชน์ของกีฬาเทเบิลเทนนิส การส่งเสริมร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การตีลูก การส่งลูก การตบลูก การตีลูกหยอด การตีลูกพร้อมกติกากการแข่งขัน การเล่นเกมเทเบิลเทนนิส เพื่อการแข่งขันและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

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

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสม เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ผลการเรียนรู้

- ๑ รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์และลักษณะของกีฬาเทเบิลเทนนิส
- ๒ มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและการดู และความปลอดภัยในกีฬาเทเบิลเทนนิส
- ๓ รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ท่ากายบริหารและการปฐมพยาบาลในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส
- ๔ รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
- ๕ รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐาน การจับไม้ ทำเตรียมพร้อมและการตีลูกพื้นฐานแบบต่าง ๆ
- ๖ รู้และเข้าใจในการส่งลูก และสามารถส่งลูกทำพื้นฐานด้วยการจับไม้แบบธรรมดาและการจับไม้แบบปากกาได้
- ๗ รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกเบื้องต้นต่าง ๆ ได้แก่ การเล่นลูกยัน การเล่นลูกพร้อม การเล่นลูกหยอด การเล่นลูกตบ และการเล่นลูกโด่งได้
- ๘ รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกพลิกแพลงต่าง ๆ ได้ เช่น การตีลูกหมุน การตีลูกตัด
- ๙ รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการเล่นและปฏิบัติตามกฎ กติกากการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้





โครงสร้างรายวิชาเทเบิลเทนนิส (เพิ่มเติม)

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๒ รายวิชาวิชา เทเบิลเทนนิส
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
 เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส	๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์และลักษณะของกีฬาเทเบิลเทนนิส	กีฬาเทเบิลเทนนิสที่มีประวัติความเป็นมายาวนานมีวิวัฒนาการที่น่าสนใจ มีประโยชน์ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดีเป็นกีฬาที่เล่นง่าย การมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและเข้าใจหลักความปลอดภัยในการเล่น	๒	๑๐
๒	การดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพในการเล่นเทเบิลเทนนิส	๒. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและการดูแลความปลอดภัยในกีฬาเทเบิลเทนนิส ๓. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ทำกายบริหารและการปฐมพยาบาลในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ๔. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	สุขภาพดีจะสามารถทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สุขภาพจะดีได้จำเป็นต้องมีความรู้ มีเจตคติและมีการปฏิบัติอย่างถูกต้องในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ การเสริมสร้างสุขภาพ ปฏิบัติตามหลักการต่างๆอย่างถูกต้อง	๓	๑๕
๓	ทักษะพื้นฐานของการเล่นเทเบิลเทนนิส	๕. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐาน การจับไม้ ทำเตรียมพร้อมและการตีลูกพื้นฐานแบบต่าง ๆ ได้	การเล่นกีฬาทุกประเภทผู้เล่นจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐานให้ได้เสียก่อนฉะนั้นในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสผู้เล่นต้องมีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐานต่างๆ เช่น การจับไม้ การยืนท่าเตรียมพร้อม การตีลูก การใช้หน้าไม้และฝึกทักษะต่างๆที่เกี่ยวข้องจนเกิด	๓	๑๕





ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
			ความชำนาญเสียก่อนจึงจะสามารถเล่นเทเบิลเทนนิสได้อย่างสนุกสนาน		
๔	การส่งลูกและการตีลูกตามทิศทางที่ลูกมา	๖.รู้และเข้าใจในการส่งลูก และสามารถส่งลูกทำพื้นฐานด้วยการจับไม้แบบธรรมดาและการจับไม้แบบปากกาได้	การส่งลูกเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในขั้นตอนเริ่มการเล่นและเริ่มแข่งขันหากส่งดีย่อมมีโอกาสได้คะแนนจากการเล่น นอกจากนั้นยังสามารถตีลูกได้ตามทิศทางที่ลูกมาในลักษณะต่างๆได้ด้วย	๓	๑๕
๕	ทักษะการเล่นลูกเบื้องต้น	๗.รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกเบื้องต้นต่างๆ ได้แก่ การเล่นลูกยัน การเล่นลูกพร้อม การเล่นลูกหยอด การเล่นลูกตบ และการเล่นลูกโด่งได้	ในการเล่นเทเบิลเทนนิสนั้นมีทักษะการเล่นลูกต่างๆมากมาย นักเรียนจำเป็นต้องฝึกทักษะการเล่นลูกเบื้องต้นต่างๆ ได้แก่ การเล่นลูกยัน การเล่นลูกพร้อม การเล่นลูกหยอด การเล่นลูกตบ และการเล่นลูกโด่งให้ได้เสียก่อนเพื่อจะสามารถเล่นลูกได้หลากหลายวิธี	๓	๑๕
๖	ทักษะการเล่นลูกพลิกแพลง	๘.รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกพลิกแพลงต่างๆได้ เช่น การตีลูกหมุน การตีลูกตัด	นักเรียนมีทักษะการเล่นลูกเบื้องต้นดีแล้วขั้นต่อไปควรฝึกทักษะการเล่นลูกพลิกแพลง เช่นการตีลูกหมุน และการตีลูกตัด ซึ่งเป็นทักษะที่ยากขึ้นเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการเล่นที่สูงขึ้นเตรียมตัวที่จะทำการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๓	๑๕
๗	รูปแบบวิธีการเล่นและกติกากการแข่งขันเทเบิลเทนนิส	๙.รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการเล่นและปฏิบัติตามกฎ กติกาการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส	เมื่อนักเรียนมีความรู้ในทักษะต่างๆดีแล้วนักเรียนก็จะสามารถทำการเล่นเต็มรูปแบบและสามารถทำการแข่งขันเทเบิลเทนนิสได้ และจำเป็นต้องรู้และเข้าใจรูปแบบวิธีการเล่นและกติกากการแข่งขันพร้อมทั้งฝึกฝนให้คล่องตัวเสียก่อนจึงจะสามารถเล่นแบบแข่งขันได้อย่างสนุกสนานตื่นเต้น	๓	๑๕
รวม				(๒๐)	๑๐๐





ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้เพื่อจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๒ เทเบิลเทนนิส

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

แผน ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	จุดประสงค์ นำทาง	สาระการเรียนรู้	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส	- มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส	-การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์	๒	๑๐
๒,๓, ๔	การดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพในการเล่นเทเบิลเทนนิส	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่น การดูแลความปลอดภัยในการเล่น	-การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดกับผู้อื่นและสังคม -ปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา	๓	๑๕
๕	ทักษะพื้นฐานของการเล่นเทเบิลเทนนิส	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐานได้ถูกต้องในการเล่นเทเบิลเทนนิส	-กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬาเทเบิลเทนนิส	๓	๑๕
๖	การส่งลูกและการตีลูกตามทิศทางที่ลูกมา	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องในเรื่องการส่งลูกและการตีลูกตามทิศทางที่ลูกมา	-การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์	๓	๑๕
๗	ทักษะการเล่นลูกเบื้องต้น	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถ ปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นลูกแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	-รู้ หลักการและสามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการเล่นลูกแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	๓	๑๕
๘	ทักษะการเล่นลูกพลิกแพลง	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถ ปฏิบัติทักษะการเล่นลูกพลิกแพลงแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	-รู้หลักการและสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกพลิกแพลงแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	๓	๑๕
๙	รูปแบบวิธีการเล่นและกติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส	-มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการเล่น กฎ กติกาการแข่งขันยิมนาสติก	-เข้าใจเกี่ยวกับ สิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีในระหว่างการเล่นและการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๓	๑๕
รวม				๒๐	๑๐๐





ตารางการวิเคราะห์คะแนนรายการการเรียนรู้

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๒ วิชา เทเบิลเทนนิส

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ประเมิน ก่อนกลาง ภาค	คะแนน ประเมิน กลาง ภาค	คะแนน ประเมิน หลังกลาง ภาค	รวม		
๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์และลักษณะของกีฬาเทเบิลเทนนิส	๕	๔		๙	๑	๑๐
๒. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและการดูแลความปลอดภัยในกีฬาเทเบิลเทนนิส	๒	๒		๔	๑	๕
๓. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ท่ากายบริหาร และการปฐมพยาบาลในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	๒	๒		๔	๑	๕
๔. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก	๒	๒		๔	๑	๕
๕. รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐาน การจับไม้ ทำเตรียมพร้อมและการตีลูกพื้นฐานแบบต่าง ๆ	๘	๕		๑๓	๒	๑๕
๖. รู้และเข้าใจในการส่งลูก และสามารถส่งลูกทำพื้นฐานด้วยการจับไม้แบบธรรมดาและการจับไม้แบบปากกาได้	๘	๕		๑๓	๒	๑๕
๗. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูก เบื่องต้นต่าง ๆ ได้แก่ การเล่นลูกย่น การเล่นลูกพร้อมการเล่นลูกหยอด การเล่นลูกตบ และการเล่นลูกโด่งได้			๑๑	๑๑	๔	๑๕
๘. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกพลิกแพลงต่าง ๆ ได้ เช่น การตีลูกหมุน การตีลูกตัด			๑๑	๑๑	๔	๑๕
๙. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการเล่นและปฏิบัติตามกฎ กติกาการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส			๑๑	๑๑	๔	๑๕
รวมทั้งสิ้น	๒๗	๒๐	๓๓	๘๐	๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ผลการเรียน/ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล													
มาตรฐานการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ข้อที่	เวลาเรียน (ชม.)	วิธีการประเมิน			รวม ๑๐	ลักษณะ ประเมิน		วิธีการประเมิน				หมายเหตุ
			ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	เจตคติ (A)		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	การสื่อสารรายบุคคล	การปฏิบัติ	แฟ้มสะสมงาน	ตามสภาพจริง	
๑	๑	๒	๔	๔		๑๐	๔	๑	/		/	/	
๒	๒	๑	๓	๒		๕	๔	๑	/	/	/	/	
๓	๓	๑	๓	๒		๕	๔	๑	/	/	/	/	
๔	๔	๑	๓	๒		๕	๔	๑	/	/	/	/	
๕	๕	๓	๗	๘		๑๕	๑๓	๒		/		/	
๖	๖	๓	๗	๘		๑๕	๑๓	๒		/		/	
๗	๗	๓	๔	๑๑		๑๕	๑๑	๔		/		/	
๘	๘	๓	๔	๑๑		๑๕	๑๑	๔		/		/	
๙	๙	๓	๔	๑๑		๑๕	๑๑	๔	/	/	/	/	





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๐๒๐๓ รายวิชา กระบี่ กระบอง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและมีทักษะในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกระบี่ กระบอง ในเรื่องการถวายเป็นบั้งคม การขึ้นพรหมนั่ง พรหมยืน การร่ายรำไม้รำต่าง ๆ การจ้วงกลับหัวสนาม การต่อสู้ เป็นต้น หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬากระบี่ กระบอง มาแทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์และลักษณะของกระบี่ กระบองได้
๒. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและการดูแลความปลอดภัยในกีฬากระบี่ กระบอง
๓. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ท่ากายบริหารและการปฐมพยาบาลในการเล่นกีฬากระบี่ กระบอง
๔. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
๕. รู้เข้าใจระเบียบประเพณีและสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนของการเล่นกระบี่ กระบองได้
๖. รู้และเข้าใจในการถวายเป็นบั้งคมและการขึ้นพรหมได้
๗. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติการเล่นและท่ารำกระบี่ กระบองได้
๘. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติขั้นตอนการปฏิบัติหลังจากการเล่น
๙. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการเล่นและปฏิบัติตามกฎ กติกาการแข่งขันกีฬากระบี่ กระบอง

รวมทั้งหมด ๙ ผลการเรียนรู้





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๓ รายวิชา กระบี่
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผล การ เรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ความรู้ทั่วไปเกี่ยว ของการเล่นกระบี่	๑	กีฬากระบี่ที่มีประวัติความเป็นมายาวนานมีวิวัฒนาการที่ น่าสนใจ มีประโยชน์ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดี เป็นการฝึกฝนความแข็งแรง การมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและเข้าใจหลัก ความปลอดภัยในการเล่น	๒	๑๐
๒	การดูแลรักษาและ เสริมสร้างสุขภาพ ในการเล่นกระบี่	๒,๓,๔	สุขภาพดีจะสามารถทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สุขภาพจะดีได้จำเป็นต้องมีความรู้ มีเจตคติและการ ปฏิบัติอย่างถูกต้องในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ การ เสริมสร้างสุขภาพ ปฏิบัติตามหลักการต่างๆอย่าง ถูกต้อง	๓	๑๕
๓	ระเบียบประเพณี และขั้นตอนของการ เล่นกระบี่	๕	การเล่นกีฬาทุกประเภทผู้เล่นจำเป็นต้องมีความรู้ความ เข้าใจและสามารถปฏิบัติตามระเบียบประเพณีและ ขั้นตอนของการเล่นกระบี่เสียก่อนฉะนั้นในการเล่น กระบี่ผู้เล่นต้องมีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติ ตามลำดับขั้นตอนได้ เช่น การไหว้ครู การอบรมจิตและ ส่วนที่เกี่ยวข้องจนเกิดความชำนาญเสียก่อนจึงจะสาม รถเล่นกระบี่ได้อย่างสนุกสนาน	๓	๑๕
๔	การถวายบังคมและ การขึ้นพรหม	๖	การถวายบังคมและการขึ้นพรหมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดใน ขั้นตอนเริ่มการเล่นกระบี่ก่อนจะทำท่ารำต่อไป นอกจากนั้นยังเป็นการเคารพสักการะครูอาจารย์อีก ด้วย	๓	๑๕
๕	การรำและท่ารำ กระบี่	๗	ในการเล่นกระบี่นั้นหลังจากการขึ้นพรหมเสร็จก็จะทำ การรำท่ารำต่างๆ นักเรียนจำเป็นต้องฝึกทักษะการรำ ทุกท่ารำจนครบให้ได้ก่อน	๓	๑๕
๖	ขั้นตอนปฏิบัติ หลังจากการรำ	๘	นักเรียนมีทักษะการรำท่ารำต่างๆ ดีแล้วขั้นต่อไปควร ฝึกทักษะการกลับหัวสแนมไม้รำ การจ้วงลงนั่งสู่ท่านั่ง ขึ้นพรหม การถวายบังคมเร็ว การเดินแปลง การย่าง สามชুম เพื่อให้ นักเรียนมีความสามารถในการเล่นที่ สูงขึ้นเตรียมตัวที่จะทำการแข่งขันได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	๓	๑๕





หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผล การ เรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๗	รูปแบบวิธีการเล่น และกติกาการ แข่งขันกระบี่ กระบอง	๙	เมื่อนักเรียนมีความรู้ในทักษะต่างๆดีแล้วนักเรียนก็จะ สามารถทำการเล่นได้รูปแบบและสามารถทำการ แข่งขันกระบี่ได้ และจำเป็นต้องรู้และเข้าใจรูปแบบ วิธีการเล่นและกติกาการแข่งขันพร้อมทั้งฝึกฝนให้ คล่องตัวเสียก่อนจึงจะสามารถเล่นแบบแข่งขันได้อย่าง สนุกสนานตื่นเต้น	๓	๑๕
รวม				(๒๐)	๑๐๐





ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้เพื่อจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๓ กระบี่

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ นำทาง	สาระการเรียนรู้	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นกระบี่	- มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ กีฬากระบี่	-การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์	๒	๑๐
๒,๓, ๔	การดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพในการเล่นกระบี่	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่น การดูแลความปลอดภัยในการเล่น	-การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดกับผู้อื่นและสังคม -ปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการเล่น การดูแลรักษาและการเล่นและการแข่งขันความมีน้ำใจนักกีฬา	๓	๑๕
๕	ระเบียบประเพณีและขั้นตอนของการเล่นกระบี่	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะพื้นฐานได้ถูกต้องของการเล่นกระบี่	-กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬากระบี่	๓	๑๕
๖	การถวายเป็นมงคลและการขึ้นพรหม	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องในเรื่องการถวายเป็นมงคลและการขึ้นพรหม	-การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์	๓	๑๕
๗	การรำและท่ารำกระบี่	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถ ปฏิบัติทักษะการรำรำและท่ารำกระบี่ได้อย่างถูกต้อง	-รู้ หลักการและสามารถรำรำกระบี่ได้อย่างถูกต้อง	๓	๑๕
๘	ขั้นตอนปฏิบัติหลังจากการรำ	-มีความรู้ความเข้าใจและสามารถ ปฏิบัติตามขั้นตอนหลังจากการรำได้อย่างถูกต้อง	-รู้หลักการและสามารถปฏิบัติขั้นตอนหลังจากการรำได้อย่างถูกต้อง	๓	๑๕
๙	รูปแบบวิธีการเล่นและกติกาการแข่งขันกระบี่กระบอง	-มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการเล่น กฎ กติกาการแข่งขันกระบี่	-เข้าใจเกี่ยวกับ สิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีในระหว่างการเล่นและการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๓	๑๕
รวม				๒๐	๑๐๐





ตารางการวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ วิชา กระบี่

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค		ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ระหว่างเรียน	คะแนน ประเมินกลาง ภาค		
๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์และลักษณะของกระบี่	๕	๔	๑	๑๐
๒. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแลรักษา อุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและการดูแลความปลอดภัยในกีฬากบี่	๒	๒	๑	๕
๓. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ทำกายบริหารและการปฐมพยาบาลในการเล่น กีฬากบี่	๒	๒	๑	๕
๔. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก	๒	๒	๑	๕
๕. รู้เข้าใจระเบียบประเพณีและสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนของการเล่น กระบี่ได้	๘	๕	๒	๑๕
๖. รู้และเข้าใจในการถวายเป็นมงคลและการขึ้นพรหมได้	๘	๕	๒	๑๕
๗. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติกรำและท่ารำกระบี่ได้	๑๑		๔	๑๕
๘. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติขั้นตอนการปฏิบัติหลังจากการรำ	๑๑		๔	๑๕
๙. รู้และเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการเล่นและปฏิบัติ ตากฎ กติกาการแข่งขันกีฬากบี่	๑๑		๔	๑๕
รวมทั้งสิ้น	๖๐	๒๐	๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ผลการเรียน/ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล													
มาตรฐานการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ข้อที่	เวลาเรียน (ชม.)	วิธีการประเมิน			รวม ๑ ๐ ๐	ลักษณะ ประเมิน		วิธีการประเมิน				หมายเหตุ
			ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	เจตคติ (A)		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	การสื่อสารรายบุคคล	การปฏิบัติ	แฟ้มสะสมงาน	ตามสภาพจริง	
๑	๑	๒	๔	๔		๑๐	๔	๑	/		/	/	
๒	๒	๑	๓	๒		๕	๔	๑	/	/	/	/	
๓	๓	๑	๓	๒		๕	๔	๑	/	/	/	/	
๔	๔	๑	๓	๒		๕	๔	๑	/	/	/	/	
๕	๕	๓	๗	๘		๑๕	๑๓	๒		/		/	
๖	๖	๓	๗	๘		๑๕	๑๓	๒		/		/	
๗	๗	๓	๔	๑๑		๑๕	๑๑	๔		/		/	
๘	๘	๓	๔	๑๑		๑๕	๑๑	๔		/		/	
๙	๙	๓	๔	๑๑		๑๕	๑๑	๔	/	/	/	/	





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๐๒๐๔ รายวิชา แอนด์บอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและมีทักษะในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอนด์บอล ในเรื่องประวัติความเป็นมา การรับ ส่งลูก การเลี้ยงลูกแบบต่าง ๆ การยิงประตู การเล่นเกม การเล่นเกมบุคคล/ประเภททีม การรุกและการป้องกัน รู้และเข้าใจเกี่ยวกับ กฎ กติกา ความปลอดภัยในการเล่นและการแข่งขัน มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี พร้อมกับให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ผลการเรียนรู้

๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาแอนด์บอลได้
๒. บอกคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแอนด์บอลได้
๓. บอกถึงมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีและความปลอดภัยในการเล่นและการแข่งขัน
๔. ฝึกวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาแอนด์บอลได้ถูกต้อง
๕. อธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้
๖. บอกองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่บอกถึงสมรรถภาพได้
๗. อธิบายวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาแอนด์บอลได้ถูกต้อง
๘. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการรับ ส่งลูกแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
๙. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเลี้ยงลูกแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
๑๐. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการการยิงประตูแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
๑๑. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเล่นเป็นทีม การรุกและการป้องกันได้
๑๒. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกาการแข่งขันและมีทักษะในการตัดสินใจแอนด์บอลได้

รวมทั้งหมด ๑๒ ผลการเรียนรู้





ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้เพื่อจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๔ แอนด์บอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผล การ เรียนรู้	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	จุดประสงค์ นำทาง	สาระการเรียนรู้	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑,๒	ความรู้ทั่วไปเกี่ยว ของการเล่น แอนด์บอล	- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา แอนด์บอล	-การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม การเคลื่อนไหวที่ สร้างสรรค์	๒	๑๒
๓,๔,๕ ,๖,๗	การดูแลรักษา และเสริมสร้าง สุขภาพในการเล่น แอนด์บอล	-มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ มารยาทในการดู การเล่นและ การแข่งขัน ความมีน้ำใจ นักกีฬา -สามารถปฏิบัติ การบริหาร กายและการเสริมสร้าง สมรรถภาพได้	-การใช้ความสามารถของตนในการ เล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดย คำนึงถึงผลที่เกิดกับผู้อื่นและ สังคม -ปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันความมี น้ำใจนักกีฬา	๘	๒๕
๘	ทักษะการรับ- ส่ง ลูก	-การสร้างควมคุ้นเคยกับการ เล่นแอนด์บอล -ปฏิบัติทักษะการรับ ส่งลูกได้ ถูกต้อง	-กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬา แอนด์บอล	๒	๑๓
๙	ทักษะการเลี้ยงลูก	-ปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกแบบ ต่างได้ถูกต้อง - ปฏิบัติทักษะการยิงประตู แบบต่างๆได้ถูกต้อง	-การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์	๒	๑๓
๑๐	หลักการรุกและ การป้องกัน	-สามารถปฏิบัติการเข้าร่วม กิจกรรมแอนด์บอลได้	-หลักการรุก การป้องกัน และการ ให้ความร่วมมือในการแข่งขัน	๒	๑๓
๑๑	การเล่นทีม	-มีความรู้ความเข้าใจและ สามารถปฏิบัติการออกกำลัง กายและเล่นแอนด์บอล ประเภททีมได้	-นำหลักการ/ความคิดของกิจกรรม ไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตน/ สังคม	๒	๑๒
๑๒	รูปแบบวิธีการ เล่นและกติกากการ แข่งขันแอนด์บอล	-รู้เข้าใจเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกากความปลอดภัยและกลวิธี ในการเล่นและการแข่งขัน แอนด์บอล	-เข้าใจเกี่ยวกับ สิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีใน ระหว่างการเล่นและการแข่งขัน กีฬากับผู้อื่น	๒	๑๒
รวม				๒๐	๑๐๐





ตารางการวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ วิชา แอนด์บอล
อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง
จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค		ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ระหว่างเรียน	คะแนน ประเมินกลาง ภาค		
๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาแอนด์บอลได้	๓	๓	๑	๗
๒. บอกคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแอนด์บอลได้	๒	๒	๑	๕
๓. บอกถึงมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีและความปลอดภัยในการเล่นและการแข่งขัน	๑	๓	๑	๕
๔. ฝึกวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาแอนด์บอลได้ถูกต้อง	๒	๒	๑	๕
๕. อธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้	๒	๒	๑	๕
๖. บอกองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่บอกถึงสมรรถภาพได้	๒	๒	๑	๕
๗. อธิบายวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาแอนด์บอลได้ถูกต้อง	๒	๒	๑	๕
๘. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการรับ ส่งลูกแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	๗	๔	๒	๑๓
๙. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเลี้ยงลูกแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	๑๐		๒	๑๒
๑๐. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการการยิงประตูแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	๑๐		๓	๑๓
๑๑. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเล่นเป็นทีม การรุกและการป้องกันได้	๑๐		๓	๑๓
๑๒. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกาการแข่งขันและมีทักษะในการตัดสินกีฬาแอนด์บอลได้	๙		๓	๑๒
รวมทั้งสิ้น	๖๐	๒๐	๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ผลการเรียน/ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล													
มาตรฐานการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ข้อที่	เวลาเรียน (ชม.)	วิธีการประเมิน			รวม ๑ ๐	ลักษณะ ประเมิน		วิธีการประเมิน				หมายเหตุ
			ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	เจตคติ (A)		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	การสื่อสารรายบุคคล	การปฏิบัติ	แฟ้มสะสมงาน	ตามสภาพจริง	
๑	๑	๑	๓	๔		๗	๖	๑	/		/	/	
๒	๒	๑	๒	๓		๕	๔	๑	/		/	/	
๓	๓	๑	๓	๒		๕	๔	๑	/		/	/	
๔	๔	๓	๒	๓		๕	๔	๑	/	/	/	/	
๕	๕	๑	๒	๓		๕	๔	๑	/		/	/	
๖	๖	๑	๒	๓		๕	๔	๑	/		/	/	
๗	๗	๒	๒	๓		๕	๔	๑	/		/	/	
๘	๘	๒	๔	๔		๑๓	๑๑	๒	/	/	/	/	
๙	๙	๒	๔	๔		๑๓	๑๑	๒	/	/	/	/	
๑๐	๑๐	๒	๓	๑๐		๑๓	๑๐	๓	/	/	/	/	
๑๑	๑๑	๒	๓	๔		๑๒	๔	๓	/	/	/	/	
๑๒	๑๒	๒	๓	๔		๑๒	๔	๓	/		/	/	





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๐๓๐๕ รายวิชา วอลเลย์บอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลทักษะการเคลื่อนไหวและการแตะชูลูก ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวและการแตะชูลูก ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกายรวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ ด้านทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ผลการเรียนรู้

๑. รู้ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล
๒. มีทักษะในการเคลื่อนไหวและการแตะชูลูกวอลเลย์บอล
๓. มีทักษะในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลประเภทต่าง ๆ
๔. มีทักษะในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล
๕. มีทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล
๖. มีทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีม
๗. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
๘. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๘ ผลการเรียนรู้





กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๕
เวลา ๒๐ ชั่วโมงรายวิชา วอลเลย์บอล
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการ เรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา วอลเลย์บอล	๑	กีฬา วอลเลย์บอล มีประวัติความเป็นมายาวนาน มีวิวัฒนาการที่น่าสนใจ มีประโยชน์ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดีเป็นกีฬาที่เล่นง่าย การมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทในการเล่นและเข้าใจหลักความปลอดภัยในการเล่น	๒	๑๐
๒	ทักษะการ เคลื่อนไหวและ การเตะชูก วอลเลย์บอล	๒	- การเคลื่อนตัวเพื่อเข้าไปเล่นลูกในลักษณะต่างๆ เป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญนอกจากนี้การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลก็เป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญที่จะทำให้ผู้เล่นรู้ถึงน้ำหนักของลูกบอล การกระดอนของลูกบอลและฝึกความสัมพันธ์การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ - กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีความแตกต่างจากกีฬาประเภทอื่น ในเรื่องการรับ-ส่งลูกบอลทั้งนี้เนื่องจากกติกาการเล่นวอลเลย์บอลอนุญาตให้รับลูกได้เฉพาะการส่งลูกเข้าเล่นเท่านั้น ในระหว่างการเล่นไม่อนุญาตให้จับลูกบอล เมื่อรับลูกบอลถูกต้องตามกติกาแล้วต้องส่งลูกบอลไปพื้นที่ทักษะที่สำคัญในการรับ-ส่งลูกวอลเลย์บอลก็คือการเล่นลูกสองมือล่าง (ลูกอันเดอร์) - กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีความแตกต่างจากกีฬาประเภทอื่น ในเรื่องการรับ-ส่งลูกบอลทั้งนี้เนื่องจากกติกาการเล่นวอลเลย์บอลอนุญาตให้รับลูกได้เฉพาะการส่งลูกเข้าเล่นเท่านั้น ในระหว่างการเล่นไม่อนุญาตให้จับลูกบอล เมื่อรับลูกบอลถูกต้องตามกติกาแล้วต้องส่งลูกบอลไปพื้นที่ทักษะที่สำคัญในการรับ-ส่งลูกวอลเลย์บอลก็คือการเล่นลูกสองมือบน (ลูกเซต)	๕	๑๕
๓	ทักษะการเสิร์ฟลูก	๓	การเสิร์ฟเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นวอลเลย์บอลเพราะผู้เล่นมีทักษะการเสิร์ฟที่ดี จะสามารถทำคะแนนให้กับทีมได้ ผู้เล่นแต่ละคนในทีมควรมีทักษะการเสิร์ฟได้แม่นยำ	๒	๑๕
๔	ทักษะการกระโดด ตบลูก วอลเลย์บอล	๔	ทักษะการตบเป็นทักษะที่มีความสำคัญในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอลพวกันเพราะการตบนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำคะแนน	๒	๑๐





หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการ เรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๕	ทักษะการสกัดกั้น ลูกวอลเลย์บอล	๕	ทักษะการสกัดกั้นเป็นทักษะที่มีความสำคัญในการเล่น กีฬาวอลเลย์บอลพอกันเพราะการสกัดกั้นนั้นมี จุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันการตบของฝ่ายตรงข้าม ถ้าผู้เล่น ทีมใดมีการสกัดกั้นที่ดีการตบของทีมฝ่ายตรงข้ามก็ ไม่สามารถที่จะทำคะแนนได้	๒	๑๐
๖	ทักษะการเล่นเป็น ทีม	๖	สิ่งสำคัญในการเล่นวอลเลย์บอลคือการเล่นทีม นอกจากนี้ กลยุทธ์ในรูปแบบต่างๆ ผู้เล่นในทีมจะต้องมีความเข้าใจ ด้วย	๓	๑๕
๗	กติกาบอลเลย์บอล	๗	กติกาการแข่งขันเป็นสิ่งที่ผู้เล่นทุกคนในทีมจะต้องศึกษา ให้เข้าใจและปฏิบัติได้อย่างถูกต้องจึงจะทำให้เกมการเล่น เป็นไปอย่างสนุกสนาน	๒	๑๕
๘	เสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๘	การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดกับผู้อื่นและสังคม	๒	๑๐
รวม				๒๐	๑๐๐





ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้เพื่อจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้
 รหัสวิชา พ๒๐๒๐๕ วอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑
 เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ นำทาง	สาระการเรียนรู้	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล	- มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล - มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ - ปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันความมีน้ำใจนักกีฬา	๒	๑๐
๒	ทักษะการเคลื่อนไหวและการแตะลูกวอลเลย์บอล	- มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนตัวและการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล - มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการเล่นลูกสองมือล่าง - มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการเล่นลูกสองมือบน	- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ - รู้ หลักการและสามารถเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างถูกต้อง - รู้หลักการและสามารถเล่นลูกสองมือบนได้อย่างถูกต้อง	๕	๑๕
๓	ทักษะการเสิร์ฟลูก	- มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการเสิร์ฟลูกบอล	- รู้หลักการและสามารถเสิร์ฟลูกได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๕
๔	ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	- มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการเล่นลูกตบ	- รู้หลักการและสามารถเล่นลูกตบได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๐
๕	ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล	- มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการสกัดกั้น	- รู้หลักการและสามารถสกัดกั้นได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๐
๖	ทักษะการเล่นเป็นทีม	- มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการเล่นเป็นทีม	- รู้หลักการและสามารถเล่นเป็นทีมได้	๓	๑๕
๗	กติกาของวอลเลย์บอล	- สิทธิ กฎ กติกาความปลอดภัย และกลวิธีในการเล่นและการแข่งขันวอลเลย์บอล	- เข้าใจเกี่ยวกับ สิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีในระหว่างการเล่นและการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๒	๑๕
๘	เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	- มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาและการเสริมสร้างสุขภาพ	- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดย คำนึงถึงผลที่เกิดกับผู้อื่นและสังคม	๒	๑๐
รวม				๒๐	๑๐๐





ตารางการวิเคราะห์คะแนนรายการผลการเรียนรู้

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๕ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ วิชา วอลเลย์บอล
อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง
จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค		ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ระหว่างเรียน	คะแนน ประเมินกลาง ภาค		
๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล	๕	๕		๑๐
๒. มีทักษะในการเคลื่อนไหวและการแตะชูลูกวอลเลย์บอล	๑๐	๕		๑๕
๓. มีทักษะในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบต่างๆได้	๑๐	๕		๑๕
๔. มีทักษะในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	๕	๕		๑๐
๕. มีทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล	๕		๕	๑๐
๖. มีทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีม	๑๐		๕	๑๕
๗. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง	๑๐		๕	๑๕
๘. รู้และเข้าใจและสามารถอธิบายวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง	๕		๕	๑๐
รวมทั้งสิ้น	๖๐	๒๐	๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ผลการเรียน/ผลการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล													
มาตรฐานการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ข้อที่	เวลาเรียน (ชม.)	วิธีการประเมิน			รวม ๑๐๐	ลักษณะ ประเมิน		วิธีการประเมิน				หมายเหตุ
			ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	เจตคติ (A)		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	การสื่อสารรายบุคคล	การปฏิบัติ	แฟ้มสะสมงาน	ตามสภาพจริง	
๑	๑	๒	๔	๔		๑๐	๑๐		/		/	/	
๒	๒	๔	๔	๑๐		๑๕	๑๕		/	/	/	/	
๓	๓	๒	๔	๑๐		๑๕	๑๕		/	/	/	/	
๔	๔	๒	๔	๔		๑๐	๑๐		/	/	/	/	
๕	๕	๒	๔	๔		๑๐		๑๐		/		/	
๖	๖	๓	๔	๑๐		๑๕		๑๕		/		/	
๗	๗	๒	๔	๑๐		๑๕		๑๕		/		/	
๘	๘	๒	๔	๔		๑๐		๑๐		/		/	





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๐๓๐๖ รายวิชา ฟุตซอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล หลักการรุก หลักการรับ กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพลักษณะสภาพต่อไป

อธิบายความเป็นมา หลักการ ความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ต่อสังคมไทย รวมทั้งประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิต เสนอแนวทางการพัฒนาการผลิตในท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นตามหลักเศรษฐกิจ สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจพอเพียงกับระบบสหกรณ์

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการ และประโยชน์ของการของกีฬาฟุตซอล
๒. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล
๓. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๔. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๕. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
๖. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด ๖ ผลการเรียนรู้





กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๐๓๐๖ รายวิชา ฟุตซอล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ประวัติและ ความหมาย	๑	๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาและบอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตซอลได้	๒	๗
		๒	๒. อธิบายสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเล่นฟุตซอลเพื่อความปลอดภัย	๒	๗
		๓	๓. ฝึกวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาฟุตซอลได้ถูกต้อง	๒	๗
		๔	๔. อธิบายความหมายของสมรรถภาพได้	๒	๖
		๕	๕. บอกองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวและสามารถอธิบายวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นฟุตซอลได้ถูกต้อง	๒	๖
๒	ทักษะเบื้องต้น	๖	๖. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเคลื่อนที่แบบต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๒
		๗	๗. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการรับส่งลูกแบบต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๒
		๘	๘. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเลี้ยงลูกแบบต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๒
		๙	๙. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการยิงประตู ได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๒
		๑๐	๑๐. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเล่นทีมและการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๒
รวม				(๒๐)	๑๐๐





ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้เพื่อจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้
 รหัสวิชา พ๒๐๒๐๕ ฟุตซอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒
 เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผล การ เรียนรู้	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	จุดประสงค์ นำทาง	สาระการเรียนรู้	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑,๒	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬาฟุต ซอล	๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา และบอกประโยชน์ของการเล่นกีฬา ฟุตซอลได้ ๒. อธิบายสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงในการ เล่นฟุตซอลเพื่อความปลอดภัย	-การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม การเคลื่อนไหวที่ สร้างสรรค์ -ปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันความมี น้ำใจนักกีฬา	๔	๒๑
๓,๔,๕	การเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. ฝึกวิธีการเสริมสร้าง สมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาฟุต ซอลได้ถูกต้อง ๔. อธิบายความหมายของ สมรรถภาพได้ ๕. บอกองค์ประกอบของการ เคลื่อนไหวและสามารถอธิบาย วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อ การเล่นฟุตซอลได้ถูกต้อง	-การใช้ความสามารถของตนในการ เล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดย คำนึงถึงผลที่เกิดกับผู้อื่นและ สังคม	๖	๑๙
๖	การเคลื่อนที่ใน การเล่นฟุตซอล	๖. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการ เคลื่อนที่แบบต่าง ๆ ได้อย่าง ถูกต้อง	-กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬาฟุต ซอล	๒	๑๒
๗	ทักษะพื้นฐาน ของการรับส่งลูก	๗. เข้าใจวิธีการและมีทักษะใน การรับส่งลูกแบบต่าง ๆ ได้อย่าง ถูกต้อง	-รู้ หลักการและสามารถรับส่งลูก แบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๒
๘	ทักษะพื้นฐาน ของการเลี้ยงลูก	๘. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการ เลี้ยงลูกแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	-รู้หลักการและสามารถ เลี้ยงลูก แบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๒
๙	ทักษะพื้นฐาน ของการยิงประตู	๙. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการ ยิงประตู ได้อย่างถูกต้อง	-รู้หลักการและสามารถ ยิงประตู ได้อย่างถูกต้อง	๒	๑๒
๑๐	การเล่นเป็นทีม	๑๐. เข้าใจวิธีการและมีทักษะใน การเล่นทีมและการแข่งขันได้ อย่างถูกต้อง	-รู้หลักการรูปแบบและสามารถเล่น เป็นทีมได้อย่างถูกต้อง -เข้าใจเกี่ยวกับ สิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีใน ระหว่างการเล่นและการแข่งขัน กีฬากับผู้อื่น	๒	๑๒
รวม				๒๐	๑๐๐





ตารางการวิเคราะห์คะแนนรายการผลการเรียนรู้

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๖ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ วิชา ฟุตซอล ภาคเรียนที่ ๒
อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค		ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ระหว่างเรียน	คะแนน ประเมินกลาง ภาค		
๑. รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมาและบอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตซอลได้	๔	๔	๑	๙
๒. อธิบายสิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเล่นฟุตซอลเพื่อความปลอดภัย	๕	๔	๑	๑๐
๓. ฝึกวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการ เล่นกีฬาฟุตซอลได้ถูกต้อง	๕	๔	๑	๑๐
๔. อธิบายความหมายของสมรรถภาพได้	๕	๔	๑	๑๐
๕. บอกองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวและสามารถอธิบายวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการ เล่นฟุตซอลได้ถูกต้อง	๔	๔	๑	๙
๖. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเคลื่อนที่แบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	๕		๒	๗
๗. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการรับส่งลูกแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	๙		๒	๑๑
๘. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเลี้ยงลูกแบบต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง	๘		๓	๑๑
๙. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการยิงประตู ได้อย่างถูกต้อง	๖		๔	๑๐
๑๐. เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเล่นทีมและการแข่งขันได้ อย่างถูกต้อง	๙		๔	๑๓
รวมทั้งสิ้น	๖๐	๒๐	๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ผลการเรียน/ผลการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผล													
มาตรฐานการเรียนรู้	หน่วยการเรียนรู้ข้อที่	เวลาเรียน (ชม.)	วิธีการประเมิน			รวม	ลักษณะประเมิน		วิธีการประเมิน				หมายเหตุ
			ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	เจตคติ (A)		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	การสื่อสารรายบุคคล	การปฏิบัติ	แฟ้มสะสมงาน	ตามสภาพจริง	
๑	๑,๒	๔	๑๐	๔		๑๔	๑๗	๒	/		/	/	
๒	๓,๔,๕	๖	๑๕	๑๔		๒๙	๒๖	๓		/		/	
๓	๖	๒	๒	๔		๗	๔	๒		/		/	
๔	๗	๒	๒	๔		๑๑	๔	๒		/		/	
๕	๘	๒	๓	๔		๑๑	๘	๓	/	/	/	/	
๖	๙	๒	๔	๖		๑๐	๖	๔		/		/	
๗	๑๐	๒	๔	๔		๑๓	๔	๔		/		/	





ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา	พ ๓๑๑๐๑	สุขศึกษา	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๑๑๐๒	สุขศึกษา	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๒๑๐๑	สุขศึกษา	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๒๑๐๒	สุขศึกษา	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๓๑๐๑	สุขศึกษา	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๓๑๐๒	สุขศึกษา	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

รายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา	พ ๓๐๒๐๑	ดาบสองมือ	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๐๒๐๒	วอลเลย์บอล	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๐๒๐๓	แบดมินตัน	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๐๒๐๔	แฮนด์บอล	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๐๒๐๕	ตะกร้อ	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
รหัสวิชา	พ ๓๐๒๐๖	บาสเกตบอล	จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต	เวลาเรียน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษากระบวนการสร้างเสริมระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย อิทธิพลต่าง ๆ ที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค ความปลอดภัยในชุมชน สารเสพติด การใช้จ่าย และความรุนแรง

โดยให้ผู้เรียนได้เข้ากลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น นำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้แสดงออก เน้นการลงมือปฏิบัติจริงจนเกิดเป็นความรู้ติดตัวผู้เรียน เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ในการดูแลรักษา และสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔/๑ , ม.๔/๒

พ ๒.๑ ม.๔/๑ , ม.๔/๒, ม.๔/๓,

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ร่างกายของเรา	พ.๑.๑ ม.๔ / ๑	- กระบวนการสร้างเสริม ระบบอวัยวะต่างๆ การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ อาหาร	๔	๒๐
๒	สร้างกายให้เกิดสุข	พ.๑.๑ ม.๔ / ๒	- วางแผนดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัว	๓	๒๐
๓	สัมพันธภาพ สร้างมิตร	พ.๒.๑ ม.๔ / ๑	- อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม วัฒนธรรมต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต	๓	๓๐
๔	ระวังใจ ระวังกาย	พ.๒.๑ ม.๔/๒,	- ค่านิยมเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมอื่นๆ	๓	๑๐
		ม.๔/๓,	- ใช้ทักษะในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง แก้ปัญหาเรื่องเพศ ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน เยาวชนในชุมชน	๓	๑๐
		ม.๔/๔	- สาเหตุความขัดแย้ง ผลกระทบ แนวทางในการแก้ปัญหา	๔	๑๐
			- เลือกใช้ทักษะการป้องกัน ลดความขัดแย้ง แก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว -ทักษะการสื่อสาร -ทักษะการต่อรอง -ทักษะการปฏิเสธ -ทักษะการคิดวิเคราะห์ -ทักษะการตัดสินใจการแก้ไขปัญหา		
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๔ ชื่อวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	กระบวนการสร้างเสริม ระบบอวัยวะต่างๆ	๑๐	-	๑๐	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๒	การวางแผนพัฒนาสุขภาพ	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๓	พฤติกรรมทางเพศ	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๕	๕	๒๐
๔	วัฒนธรรมต่อพฤติกรรมทางเพศในการดำเนินชีวิต	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๗	๓	๒๐
๕	อิทธิพลที่มีผลต่อเพศตามวัฒนธรรมไทย	๕	๒	๓	๑๐	๗	๓	๑๐
๖	ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น	๕	๓	๒	๑๐	๗	๓	๑๐
๗	แนวปฏิบัติตามค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม	๕	๓	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
รวม		๔๘	๑๓	๓๙	๑๐๐	๘๐	๒๐	๑๐๐





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

วิชา สุขศึกษา ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมินปลายภาค	รวม
	คะแนนประเมินก่อนกลางภาค	คะแนนประเมินกลางภาค	คะแนนประเมินหลังกลางภาค	รวม		
๑.กระบวนการสร้างเสริม ระบบอวัยวะต่างๆ	๘	๑๐	-	๑๘	๒	๒๐
๒.การวางแผนพัฒนาสุขภาพ	๓	๕	-	๘	๒	๑๐
๓.พฤติกรรมทางเพศ	๑	๕	๙	๑๕	๕	๒๐
๔.วัฒนธรรมต่อพฤติกรรมทางเพศในการดำเนินชีวิต	๗	-	๑๐	๑๗	๓	๒๐
๕.อิทธิพลที่มีผลต่อเพศตามวัฒนธรรมไทย	-	-	๗	๗	๓	๑๐
๖.ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น	-	-	๗	๗	๓	๑๐
๗.แนวปฏิบัติตามค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม	-	-	๘	๘	๒	๑๐
รวม	๑๙	๒๐	๔๑	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบาย ทักษะกระบวนการวางแผนปฏิบัติ บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ความหมายและความสำคัญของการป้องกันโรค แนวทางในการป้องกัน มีส่วนร่วมในการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคม การใช้ยาอย่างปลอดภัย ภัยจากสารเสพติด แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพ

โดยสังเกต เปรียบเทียบ บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาด และปลอดภัย จัดกิจกรรมการป้องกันกับความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เป็นแนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย วางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว บุคคลในชุมชน โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครองการใช้ยาและการจำหน่ายสารเสพติด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๔/๑ , ม.๔/๒, ม.๔/๓, ม.๔/๔, ม.๔/๕, ม.๔/๖, ม.๔/๗

พ ๕.๑ ม.๔/๑ , ม.๔/๒, ม.๔/๓, ม.๔/๔, ม.๔/๕, ม.๔/๖, ม.๔/๗

รวมทั้งหมด ๑๔ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ราบรีน สุข สบาย	พ ๔.๑ ม.๔/๑ , ม.๔/๒, ม.๔/๓, ม.๔/๔	- บทบาทความรับผิดชอบของบุคคล - สร้างเสริมสุขภาพ - การป้องกันโรคในชุมชน - อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ - สิทธิในการเลือกบริโภค - สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมาย การคุ้มครองผู้บริโภค - สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของ คนไทย แนวทางการป้องกันการ เจ็บป่วย - สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของ คนไทย	๒ ๑ ๑ ๒	๘ ๗ ๘ ๘
๒	สมรรถภาพ ใจ กลไกแห่ง ร่างกาย	พ ๔.๑ ม.๔/๕, ม.๔/๖, ม.๔/๗	- วางแผนการพัฒนาคูณภาพของตนเอง และครอบครัว - แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย - การวางแผนการพัฒนาสุขภาพ - การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและการ พัฒนาสุขภาพ - วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและ กลไก	๒ ๒	๘ ๘
๓	หลักหลบ อันตราย	พ ๕.๑ ม.๔/๑ , ม.๔/๒, ม.๔/๓	- การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยง ต่อการ ใช้ยา สารเสพติด ความรุนแรง - การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการ ครอบครอง การใช้การจำหน่ายสารเสพติด โทษทางกฎหมาย - ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย แนวทางป้องกัน	๑ ๒ ๒	๗ ๘ ๘





ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๔	ผ่อนหนักให้เป็น เบา	พ ๕.๑ ม.๔/๔, ม.๔/๕, ม.๔/๖, ม.๔/๗	- การวางแผน กำหนดแนวทางลด อุบัติเหตุ - สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กิจกรรมสร้างเสริมความปลอดภัยใน ชุมชน - ทักษะการตัดสินใจ - การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยง - วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง	๒ ๑ ๑ ๑	๘ ๗ ๘ ๗
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๒ ชื่อวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	การดูแลสุขภาพของตนเองในชุมชน	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๒	ใส่ใจความปลอดภัย	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๓	การใช้จ่าย	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๗	๓	๒๐
๔	สารเสพติดให้โทษ	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๕	๕	๒๐
๕	สัมพันธ์ที่ดี มีไมตรี เลี่ยงความรุนแรงในชุมชน	๕	๒	๓	๑๐	๗	๓	๑๐
๖	การปฐมพยาบาล	๕	๓	๒	๑๐	๗	๓	๑๐
๗	การช่วยฟื้นคืนชีพ	๕	๓	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
รวม		๔๘	๒๘	๒๔	๑๐๐	๘๐	๒๐	๑๐๐

หมายเหตุ K = ความรู้
P = ทักษะกระบวนการ
A = เจตคติ





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ประเมิน ก่อนกลาง ภาค	คะแนน ประเมิน กลางภาค	คะแนน ประเมิน หลังกลาง ภาค	รวม		
๑.การดูแลสุขภาพของตนเองในชุมชน	๘	๑๐	-	๑๘	๒	๒๐
๒.ใส่ใจความปลอดภัย	๓	๕	-	๘	๒	๑๐
๓.การใช้ยา	๑	๕	๙	๑๕	๓	๒๐
๔.สารเสพติดให้โทษ	๗	-	๑๐	๑๕	๕	๒๐
๕.สัมพันธ์ที่ดี มีมิตร เลี่ยงความรุนแรง ในชุมชน	-	-	๗	๗	๓	๑๐
๖.การปฐมพยาบาล	-	-	๗	๗	๓	๑๐
๗.การช่วยฟื้นคืนชีพ	-	-	๘	๘	๒	๑๐
รวม	๑๙	๒๐	๔๑	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาบทบาทและหน้าที่ของบุคคลในการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เรียนรู้ค่านิยมเรื่องเพศตามวัฒนธรรม การคุ้มครองผู้บริโภค โรคทางพันธุกรรมและโรคจากการประกอบอาชีพ ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนและความรุนแรงในสังคม

โดยให้ผู้เรียนได้เข้ากลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น นำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้แสดงออก เน้นการลงมือปฏิบัติจริงจนเกิดเป็นความรู้ติดตัวผู้เรียน เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ในการดูแลรักษา และสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒

พ ๒.๒ ม.๔-๖/๒

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๕

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ร่างกายของเรา	พ ๑.๑ ม.๕/๑ ,	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ	๓ ๓	๑๕ ๑๕
๒	สร้างกายให้เกิดสุข	พ ๑.๑ ม.๕/๒	-วางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง บุคคลในครอบครัว	๓	๑๐
๓	สัมพันธ์ภาพสร้างมิตร	พ ๒.๑ ม.๕/๑ , ม.๕/๒	- อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม วัฒนธรรม - ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรม	๔	๒๐
๔	ระวังใจ ระวังกาย	พ ๒.๑ ม.๕/๓, ม.๕/๔	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง แก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและแนวทางแก้ไขปัญหา	๔ ๓	๒๐ ๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๓ ชื่อวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	ระบบแห่งชีวิต	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๒	การวางแผนชีวิตที่มีสุข	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๓	เพศกับวัฒนธรรมไทย	๕	๓	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๔	ใส่ใจกับบทบาททางเพศ	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๗	๓	๒๐
๕	รู้จักสิทธิ	๕	๒	๓	๑๐	๗	๓	๑๐
๖	พิษจากสื่อ	๕	๒	๓	๑๐	๗	๓	๑๐
๗	โรคพาให้ทุกข์	๕	๓	๒	๑๐	๗	๓	๑๐
รวม					๑๐๐	๘๐	๒๐	๑๐๐

หมายเหตุ K = ความรู้
P = ทักษะกระบวนการ
A = เจตคติ





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๓ วิชา สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ประเมิน ก่อนกลาง ภาค	คะแนน ประเมิน กลางภาค	คะแนน ประเมิน หลังกลาง ภาค	รวม		
๑.ระบบแห่งชีวิต	๘	๑๐	-	๑๘	๒	๒๐
๒.การวางแผนชีวิตมีสุข	๓	๕	-	๘	๒	๑๐
๓.เพศกับวัฒนธรรมไทย	๑	๕	๙	๑๕	๕	๒๐
๔.ใส่ใจกับบทบาททางเพศ	๗	-	๑๐	๑๗	๓	๒๐
๕.รู้จักสิทธิ	-	-	๗	๗	๓	๑๐
๖.พิษจากสื่อ	-	-	๗	๗	๓	๑๐
๗.โรคพาให้ทุกข์	-	-	๘	๘	๒	๑๐
รวม	๑๙	๒๐	๔๑	๘๐	๒๐	๑๐๐
รวมทั้งสิ้น	๑๙	๒๐	๔๑	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบาย ทักษะกระบวนการวางแผนปฏิบัติ บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมภูมิปัญญาไทย ความหมายและความสำคัญของภูมิปัญญาไทย ในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โรคไม่ติดต่อที่สำคัญของโรคไม่ติดต่อ ประเมินสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองและครอบครัว พื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่สำคัญเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค การเจ็บป่วยการตายของคนไทย โรคทางพันธุกรรม แนวทางป้องกันการเจ็บป่วยในชุมชน วางแผนการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว มีส่วนร่วมและวางแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก กิจกรรมป้องกันการเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด และความรุนแรง โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และจำหน่ายยาเสพติด วิเคราะห์วางแผนที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บกระดูก ข้อต่อการใช้ผ้าสามเหลี่ยม

โดยสังเกต เปรียบเทียบ ความรับผิดชอบบทบาทวางแผนการสร้างเสริมภูมิปัญญาไทยในการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรค พื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค การเจ็บป่วยการตายของคนไทยทางพันธุกรรม แนวทางป้องกัน การเจ็บป่วยในชุมชน วางแผนปฏิบัติการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว พัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก การเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด ความรุนแรง กฎหมาย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการปฏิบัติ การป้องกัน วางแผน เป็นแนวทางในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บของกระดูกและข้อต่อ และการใช้ผ้าสามเหลี่ยมยึดปิดบาดแผล

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๕/๑ , ม.๕/๒, ม.๕/๓, ม.๕/๔, ม.๕/๕, ม.๕/๖, ม.๕/๗

พ ๕.๑ ม.๕/๑ , ม.๕/๒, ม.๕/๓, ม.๕/๔, ม.๕/๕, ม.๕/๖, ม.๕/๗

รวมทั้งหมด ๑๔ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ร่าเริง สุขสบาย	พ ๕.๑ ม.๕/๑ , ม.๕/๒, ม.๕/๓, ม.๕/๔, ม.๕/๕ ม.๕/๖, ม.๕/๗	- บทบาทความรับผิดชอบของบุคคลสร้างเสริมสุขภาพ - การป้องกันโรคในชุมชน - อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ - แนวทางในการเลือกบริโภคฉลาดและปลอดภัย - สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค - กฎหมายที่เกี่ยวข้องคุ้มครองผู้บริโภค - สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคน - แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย - วางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว - การมีส่วนร่วมในการ ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน - วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพ	๒ ๑ ๑ ๒ ๑ ๒ ๑	๘ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗
๒	หลีกเลี่ยงอันตราย	พ ๕.๑ ม.๕/๑ , ม.๕/๒,	- การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา - วิเคราะห์ผลกระทบจากการครอบครองการเสพ การจำหน่ายยาเสพติด - โทษทางกฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด	๑ ๒	๗ ๘
๓	ผ่อนคลายให้เป็นเบา	พ ๕.๑ ม.๕/๓ ม.๕/๔, ม.๕/๕, ม.๕/๖, ม.๕/๗	- ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงและแนวทางแก้ไขป้องกัน - การวางแผน - กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ - สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กิจกรรมสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - ทักษะการตัดสินใจ - การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยง - วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง	๒ ๑ ๒ ๑ ๑	๗ ๗ ๗ ๗ ๗
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๔ ชื่อวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๒	ชุมชนร่วมใจชีวิตปลอดภัย	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๓	อย่าไปหาสารเสพติด	๕	๓	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๔	เฝ้าระวังความเสี่ยง	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๗	๓	๒๐
๕	หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง	๕	๒	๓	๑๐	๗	๓	๑๐
๖	ช่วยผู้อื่นชีวิตปลอดภัย	๕	๒	๓	๑๐	๗	๓	๑๐
๗	ทดสอบความพร้อม	๕	๓	๒	๑๐	๗	๓	๑๐

หมายเหตุ K = ความรู้
P = ทักษะกระบวนการ
A = เจตคติ





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๔ วิชา สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

ภาคเรียนที่

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ประเมิน ก่อนกลาง ภาค	คะแนน ประเมิน กลางภาค	คะแนน ประเมิน หลังกลาง ภาค	รวม		
๑.กายจิตสัมพันธ์	๘	๑๐	-	๑๘	๒	๒๐
๒.ชุมชนร่วมใจชีวิตปลอดภัย	๓	๕	-	๘	๒	๑๐
๓.อย่าไปหาสารเสพติด	๑	๕	๙	๑๕	๓	๒๐
๔. เฝียดเรื่องเสียง	๗	-	๑๐	๑๕	๕	๒๐
๕. หลีกเลียงความขัดแย้ง	-	-	๗	๗	๓	๑๐
๖.ช่วยผู้อื่นชีวิตปลอดภัย	-	-	๗	๗	๓	๑๐
๗. ทดสอบความพร้อม	-	-	๘	๘	๒	๑๐
รวม	๑๙	๒๐	๔๑	๘๐	๒๐	๑๐๐
รวมทั้งสิ้น	๑๙	๒๐	๔๑	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาการทำงานของระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ ทักษะชีวิต การพิชิต
ความขัดแย้ง การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว การสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ภัยพิบัติ
และการช่วยฟื้นคืนชีพ

โดยให้ผู้เรียนเข้ากลุ่ม เพื่อศึกษาความรู้เพิ่มเติม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์
อย่างมีเหตุผล ออกแบบหรือสร้างทางเลือกที่จะนำไปสู่การทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยเน้นการลงมือทำจริง
จนเกิดเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้แสดงออก เพื่อผลในการเจริญงอกงาม

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน
เพื่อใช้ในการดูแล รักษา และสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕, ม.๔-๖/๖

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๖,

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์	พ ๑.๑ ม.๖/๑ , พ ๑.๑ ม.๖/๒	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบอวัยวะต่างๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ - การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลใน ครอบครัว	๔ ๓	๒๐ ๑๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ม.๖/๑ , พ ๒.๑ ม.๖/๒, พ ๒.๑ ม.๖/๓, พ ๒.๑	- ค่านิยมในเรื่องเพศ - แนวทางเลือกใช้ทักษะ - ป้องกันลดความขัดแย้ง แก้ปัญหาเรื่องเพศ ครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจการแก้ไขปัญหา - ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากนักเรียนและเยาวชนในชุมชน	๓ ๓ ๔ ๓	๑๐ ๒๐ ๒๐ ๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๕ ชื่อวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	ระบบอวัยวะ	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๒	ทักษะชีวิต	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๓	เพศที่แตกต่าง	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๓	๗	๒๐
๔	สุขภาพดีสร้างได้	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๗	๓	๒๐
๕	สิทธิผู้บริโภค	๕	๒	๓	๑๐	๗	๓	๒๐
๖	สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตมีสุข	๕	๒	๓	๑๐	๗	๓	๑๐





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๕ วิชา สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค ต่อ ปลายภาค ๘๐ : ๒๐

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ประเมิน ก่อนกลาง ภาค	คะแนน ประเมิน กลางภาค	คะแนน ประเมิน หลังกลาง ภาค	รวม		
ระบบอวัยวะ	๘	๑๐	-	๑๘	๒	๒๐
ทักษะชีวิต	๓	๕	-	๘	๒	๑๐
เพศที่แตกต่าง	๑	๕	๗	๑๓	๗	๒๐
สุขภาพดีสร้างได้	๗	-	๑๐	๑๗	๓	๒๐
สิทธิผู้บริโภค	-	-	๗	๗	๓	๑๐
สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตมีสุข	-	-	๑๗	๑๗	๓	๒๐
รวม	๑๙	๒๐	๔๑	๘๐	๒๐	๑๐๐
รวมทั้งสิ้น	๑๙	๒๐	๔๑	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบาย เห็นคุณค่าและมีทักษะในการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรคด้วยแนวทางและภูมิปัญญาไทยที่เหมาะสมด้วยสติปัญญา ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม สมุนไพรไทยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรม เสี่ยงของชุมชน รูปแบบการดำเนินชีวิต เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สังคม อาชีพ อาหาร พันธุกรรม แนวทางการป้องกันสิทธิผู้บริโภค สุขภาพของชุมชน ความสำคัญของฉลากสิทธิผู้บริโภค หน่วยงานขับเคลื่อนเรื่องร้องเรียนจากผู้บริโภค วิเคราะห์ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของประเทศที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ วางแผนป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อม จัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีส่วนร่วมในการพัฒนางานสาธารณสุข ของประเทศ งานสาธารณสุขชุมชน เห็นคุณค่า ปฏิบัติตนตามหลักการในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิต ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เพื่อดำรงสมรรถภาพทางกายและจิต วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียนชุมชน และแนวทางป้องกันแก้ไข กฎหมายคุ้มครองความปลอดภัยให้ประชาชน รู้และเข้าใจปัญหาตระหนักแนวทางปฏิบัติ ปัญหา ความรุนแรงในสังคมและผลกระทบต่อบุคคลรอบครัว และสังคม การช่วยฟื้นคืนชีพ

โดยสังเกต เปรียบเทียบ กระบวนการทำงาน สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของชุมชน ความปลอดภัยในชีวิต พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด หน่วยงานและองค์กรในการดูแลป้องกันสุขภาพ อุบัติเหตุ การลด ความรุนแรง ทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจเห็นความสำคัญสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดให้โทษ เลือกแนวทางปฏิบัติอย่างไม่มีเหตุผล และมีส่วนในการสร้างเสริมสุขภาพและสวัสดิภาพของส่วนรวม วางแผนในการดำรงชีวิตและวางแผนทางดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม การช่วยฟื้นคืนชีพ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๖/๑ , ม.๖/๒, ม.๖/๓, ม.๖/๔, ม.๖/๕, ม.๖/๖, ม.๖/๗

พ ๕.๑ ม.๖/๑ , ม.๖/๒, ม.๖/๓, ม.๖/๔, ม.๖/๕, ม.๖/๖, ม.๖/๗

รวมทั้งหมด ๑๔ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา





รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	การสร้างเสริม สุขภาพ สมรรถภาพ และ การป้องกันโรค	พ ๔.๑ ม.๖/๑ , ม.๖/๒, ม.๖/๓, ม.๖/๔, ม.๖/๕, ม.๖/๖, ม.๖/๗	- บทบาท ความรับผิดชอบของบุคคล - การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ในชุมชน - อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ - แนวทางในการเลือกบริโภคอย่างฉลาด และปลอดภัย สิทธิพื้นฐานของ ผู้บริโภค - กฎหมายที่เกี่ยวข้องคุ้มครองผู้บริโภค - สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตาย ของคน - โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทาง พันธุกรรม แนวทางการป้องกันการ เจ็บป่วย - วางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง และครอบครัว - การมีส่วนร่วมการส่งเสริมพัฒนา สุขภาพ - ของคนในครอบครัว -วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพกลไก	๒ ๒ ๒ ๑ ๒ ๑	๑๐ ๑๐ ๑๐ ๕ ๑๐ ๕
๒	ความปลอดภัยใน ชีวิต	พ ๕.๑ ม.๖/๑ , ม.๖/๒, ม.๖/๓, ม.๖/๔, ม.๖/๕, ม.๖/๖,	- การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อ การใช้ยา สารเสพติด ความรุนแรง - วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการ ครอบครอง - การใช้และการจำหน่ายสารเสพติดที่มี ผลต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการ ครอบครองสารเสพติด การใช้และการ จำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อ สุขภาพของคนไทย - เสนอแนวทางป้องกัน - วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ - สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	๒ ๑ ๑ ๒ ๑ ๒	๑๐ ๕ ๕ ๑๐ ๕ ๑๐





ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
		ม.๖/๗	- จัดกิจกรรมสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน ทักษะการตัดสินใจ - แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อ สุขภาพ - วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง	๑	๕
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๓๑๐๖ ชื่อวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	โรคทางพันธุกรรม	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๒	ปัจจัยเสี่ยง	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๘	๒	๒๐
๓	ชุมชนปลอดภัย	๕	๓	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๔	ห่างไกลสารเสพติด	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๗	๓	๒๐
๕	สื่อโฆษณากับสุขภาพ	๕	๒	๓	๑๐	๗	๓	๑๐
๖	สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	๑๐	๕	๕	๒๐	๑๒	๘	๒๐

หมายเหตุ K = ความรู้
P = ทักษะกระบวนการ
A = เจตคติ





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๑ รายวิชา ดาบสองมือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาทักษะในการรำดาบสองมือ มีความคิดรวบยอดตามความเคลื่อนไหวแบบต่างๆ นำไปใช้ในการรำดาบสองมือ การออกกำลังกายในการรำ การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความรู้เกี่ยวกับกฎกติกา ความปลอดภัย และกลวิธีต่าง ๆ ในการรำดาบสองมือ การให้ความร่วมมือในระหว่างการแข่งขัน การรำดาบร่วมกัน การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การชม และการแสดงรำดาบสองมือ

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหา และกระบวนการสร้างความตระหนัก เกี่ยวกับการใช้ทักษะในการดำเนินชีวิต

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีทักษะกระบวนการปฏิบัติ มุ่งมั่นนำประสบการณ์ด้านความรู้ ไปใช้ ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตแบบไทย เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิต มีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีจิตสาธารณะ ด้วยการเข้าร่วมชมและการแสดงรำดาบสองมือในระดับต่อไป

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔/๑ ,ม.๔/๒, ม.๔/๓,ม.๔/๔,ม.๔/๕

พ ๓.๒ ม.๔/๑, ม.๔/๒,ม.๔/๓,ม.๔/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๑ รายวิชา ดาบสองมือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ขยับกาย สบายชีวี	พ ๓.๑ ม.๔/๑ , ม.๔/๒, ม.๔/๓, ม.๔/๔, ม.๔/๕	- การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในกีฬา	๒	๑๐
			- วิเคราะห์ความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	๒	๑๐
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม	๒	๑๐
			- กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬาดาบสองมือ	๒	๑๐
			- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์		๑๐
			- นำหลักการ/ความคิดของกิจกรรมไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตน/สังคม		
๒	รักการออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ม.๔/๑, ม.๔/๒, ม.๔/๓, ม.๔/๔	- หลักการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	๑๕
			- การเล่นกีฬาประเภทบุคคล/ทีม		
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม		
			- การวางแผนการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	
			- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา		๑๕
			- กลวิธี หลักการรุกรการป้องกันในการเล่น/การแข่งขัน	๒	
			- การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๒	
			- มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน		๑๐
			- การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา		๑๐
			- คุณค่าและความงามของการเล่นกีฬา		
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๑ ชื่อวิชา ดาบสองมือ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์และหลักของดาบสองมือได้	๕	๓	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๒	มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทการเล่นการดู และความปลอดภัยในการเล่นกีฬาดาบสองมือ	๒	๒	๑	๕	๘	๒	๑๐
๓	รู้และเข้าใจสามารถปฏิบัติในเรื่องการดูแลสุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ทำกายบริหารและปฐมพยาบาลในการเล่นกีฬาดาบสองมือ	๒	๒	๑	๕	๓	๒	๕
๔	รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และสามารถทดสอบสมรรถภาพทางกลไกได้	๓	๕	๒	๑๐	๕	๕	๕
๕	รู้เข้าใจระเบียบประเพณีและสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนของการเล่นดาบสองมือ	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๕
๖	รู้เข้าใจในการถวายเป็นมงคลและการขึ้นพรหมได้	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๕
๗	รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติกรำและท่ารำดาบสองมือได้	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๘	รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติขั้นตอนการกลับหัวสแนมได้	๓	๕	๒	๑๐	๕	๕	๑๐
๙	รู้เข้าใจการเล่นการแข่งขันตามรูปแบบตามกฎกติกาการแข่งขันกีฬาดาบสองมือได้	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๑๕
๑๐	เข้าใจเข้าใจการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์และกิจกรรมนันทนาการได้	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๑๕
๑๑	รู้เข้าใจและมีพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายได้	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐

หมายเหตุ K = ความรู้ P = ทักษะกระบวนการ A = เจตคติ





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๐๒๐๑ วิชา ดาบสอง
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑
จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ประเมิน ก่อนกลาง ภาค	คะแนน ประเมิน กลางภาค	คะแนน ประเมิน หลังกลาง ภาค	รวม		
รู้และเข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และหลักของดาบสองมือได้	๓	๕	-	๑๐	-	๑๐
มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ เกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ มารยาทการ เล่นการดู และความปลอดภัยในการเล่นกีฬา ดาบสองมือ	๒	๓	-	๕	-	๑๐
รู้และเข้าใจสามารถปฏิบัติในเรื่องการดูแล สุขภาพ หลักการออกกำลังกาย ทำกาย บริหารและปฐมพยาบาลในการเล่นกีฬาดาบ สองมือ	๕	๒	-	๕	-	๕
รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ในเรื่องการ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และสามารถ ทดสอบสมรรถภาพทางกลไกได้	๕	๕	-	๑๐	-	๕
รู้เข้าใจระเบียบประเพณีและสามารถปฏิบัติ ตามขั้นตอนของการเล่นดาบสองมือ	๕	๕	-	๑๐	-	๕
รู้เข้าใจในการถวายเป็นมงคลและการขึ้นพรหม ได้	-	-	๗	๗	๓	๕
รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติกรำและท่ารำ ดาบสองมือได้	-	-	๘	๘	๒	๑๐
รู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติขั้นตอนการกลับหัว สแนมได้	-	-	๕	๕	๕	๑๐
รู้เข้าใจการเล่นการแข่งขันตามรูปแบบตาม กฎ กติกาการแข่งขันกีฬาดาบสองมือได้	-	-	๕	๕	๕	๑๕
เข้าใจเข้าใจการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์และ กิจกรรมนันทนาการได้	-	-	๗	๗	๓	๑๕
รู้เข้าใจและมีพัฒนาการด้านสมรรถภาพทาง กายได้	-	-	๘	๘	๒	๑๐
รวม	๒๐	๒๐	๔๐	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๒ รายวิชา วอลเลย์บอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล มีความคิดรวบยอดตามความเคลื่อนไหวแบบต่างๆ นำไปใช้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล การออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความรู้เกี่ยวกับกฎกติกา ความปลอดภัย และกลวิธีต่างๆในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การให้ความร่วมมือในระหว่างการแข่งขันกิจกรรม การเล่นร่วมกัน การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การชมกีฬาวอลเลย์บอล

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหา และกระบวนการสร้างความตระหนัก เกี่ยวกับการใช้ทักษะในการดำเนินชีวิต

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีทักษะกระบวนการปฏิบัติ มุ่งมั่นนำประสบการณ์ด้านความรู้ไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตใจ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิต มีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีจิตสาธารณะ ด้วยการเข้าร่วมชมและแข่งขันในระดับต่อไป

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔/๑, ม.๔/๒, ม.๔/๓, ม.๔/๔, ม.๔/๕

พ ๓.๒ ม.๔/๑, ม.๔/๒, ม.๔/๓, ม.๔/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๒ รายวิชา วอลเลย์บอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ขยับกาย สบาย ชีวี	พ ๓.๑ ม.๔/๑ , ม.๔/๒, ม.๔/๓, ม.๔/๔, ม.๔/๕	- การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในกีฬา	๒	๑๐
			- วิเคราะห์ความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	๒	๑๐
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม	๒	๑๐
			- กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬาวอลเลย์บอล	๒	๑๐
			- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์		๑๐
			- นำหลักการ/ความคิดของกิจกรรมไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตน/สังคม		๑๐
๒	รักการออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ม.๔/๑, ม.๔/๒, ม.๔/๓, ม.๔/๔	- หลักการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	๑๕
			- การเล่นกีฬาประเภทบุคคล/ทีม		
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม		
			- การวางแผนการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	
			- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา		๑๕
			- กลวิธี หลักการรุกรการป้องกันในการเล่น/การแข่งขัน	๒	
			- การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๒	
			- มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน		๑๐
			- การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา		๑๐
			- คุณค่าและความงามของการเล่นกีฬา		
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๒ ชื่อวิชา วอลเลย์บอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	รู้เข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอลได้	๕	๓	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๒	บอกคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแฮนด์บอลได้	๒	๒	๑	๕	๘	๒	๑๐
๓	บอกถึงมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีและความปลอดภัยในการเล่นและการแข่งขัน	๒	๒	๑	๕	๓	๒	๕
๔	ฝึกวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาแฮนด์บอลได้	๓	๕	๒	๑๐	๕	๕	๕
๕	อธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๕
๖	บอกองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่บอกถึงสมรรถภาพได้	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๕
๗	อธิบายวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาแฮนด์บอลได้ถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๘	เข้าใจวิธีการและมีทักษะการรับ ส่งลูกแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐	๕	๕	๑๐
๙	เข้าใจวิธีการและมีทักษะการเลี้ยงลูกแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๑๐
๑๐	เข้าใจวิธีการและมีทักษะการยิงประตูแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๑๐
๑๑	เข้าใจวิธีการและมีทักษะการเล่นเป็นทีม การรุกรการป้องกันได้	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๑๒	มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกาการแข่งขันและสามารถตัดสินกีฬาแฮนด์บอลได้	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐

หมายเหตุ K = ความรู้ P = ทักษะกระบวนการ A = เจตคติ





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๒๐๒๐๒

วิชา วอลเลย์บอล

ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมินปลายภาค	รวม
	คะแนนประเมินก่อนกลางภาค	คะแนนประเมินกลางภาค	คะแนนประเมินหลังกลางภาค	รวม		
รู้เข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอลได้	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
บอกคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแฮนด์บอลได้	๒	๓	-	๕	-	๑๐
บอกถึงมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีและความปลอดภัยในการเล่นและการแข่งขัน	๓	๒	-	๕	-	๕
ฝึกวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาแฮนด์บอลได้	๕	๕	-	๑๐	-	๕
อธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้	๕	๕	-	๑๐	-	๕
บอกองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่บอกถึงสมรรถภาพได้	-	-	๗	๗	๓	๕
อธิบายวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาแฮนด์บอลได้ถูกต้อง	-	-	๘	๘	๒	๑๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะการรับ ส่งลูกแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	-	-	๕	๕	๕	๑๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะการเลี้ยงลูกแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	-	-	๕	๕	๕	๑๕
เข้าใจวิธีการและมีทักษะการยิงประตูแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	-	-	๗	๗	๓	๑๕
เข้าใจวิธีการและมีทักษะการเล่นเป็นทีม การรุกรการป้องกันได้	-	-	๘	๘	๒	๑๐
มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกาการแข่งขันและสามารถตัดสินกีฬาแฮนด์บอลได้						
รวม	๒๐	๒๐	๔๐	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๓ รายวิชา แบดมินตัน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน มีความคิดรวบยอดตามความเคลื่อนไหวแบบต่างๆ นำไปใช้ในการเล่นแบดมินตัน การออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความรู้เกี่ยวกับกฎกติกา ความปลอดภัย และกลวิธีต่างๆ ในการเล่นแบดมินตัน การให้ความร่วมมือในระหว่างการแข่งขันกิจกรรม การเล่นแบดมินตันร่วมกัน การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การชม และการเล่นกีฬาแบดมินตัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหา และกระบวนการสร้างความตระหนัก เกี่ยวกับการใช้ทักษะในการดำเนินชีวิต

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีทักษะกระบวนการปฏิบัติ มุ่งมั่นนำประสบการณ์ด้านความรู้ไปใช้ ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตแบบไทย เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิต มีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีจิตสาธารณะ ด้วยการเข้าร่วมชมและการแข่งขันแบดมินตันในระดับต่อไป

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๕/๑ ,ม.๕/๒,ม.๕/๓,ม.๕/๔,ม.๕/๕

พ ๓.๒ ม.๕/๑, ม.๕/๒,ม.๕/๓,ม.๕/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๓ รายวิชา แดมินตัน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ขยับกาย สบายชีวี	พ ๓.๑ ม.๕/๑ , ม.๕/๒, ม.๕/๓, ม.๕/๔, ม.๕/๕	- การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในกีฬา	๒	๑๐
			- วิเคราะห์ความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	๒	๑๐
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดกับผู้อื่นและสังคม	๒	๑๐
			- กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬาแบดมินตัน	๒	๑๐
			- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์		๑๐
			- นำหลักการ/ความคิดของกิจกรรมไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตน/สังคม		๑๐
๒	รักการออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ม.๕/๑, ม.๕/๒, ม.๕/๓, ม.๕/๔	- หลักการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	๑๕
			- การเล่นกีฬาประเภทบุคคล/ทีม		
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดกับผู้อื่นและสังคม		
			- การวางแผนการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	
			- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา		๑๕
			- กลวิธี หลักการรุกรการป้องกันในการเล่น/การแข่งขัน	๒	
			- การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๒	
			- มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน		๑๐
			- การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา		๑๐
			- คุณค่าและความงามของการเล่นกีฬา		
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๓ ชื่อวิชา แบดมินตัน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	อธิบายประวัติ ความเป็นมา และกติกาพื้นฐานของกีฬาแบดมินตันได้	๕	๓	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๒	อธิบายอุปกรณ์และการดูแลรักษาอุปกรณ์แบดมินตันได้อย่างถูกต้อง	๒	๒	๑	๕	๘	๒	๑๐
๓	ปฏิบัติทักษะการจับไม้แบดมินตัน (Grip) ได้อย่างถูกต้อง	๒	๒	๑	๕	๓	๒	๕
๔	ปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูก (Service) ในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	๓	๕	๒	๑๐	๕	๕	๕
๕	ปฏิบัติทักษะการตีลูกหน้ามือ (Forehand) และหลังมือ (Backhand) ได้ถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๕
๖	ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนที่ในสนาม (Footwork) ได้อย่างคล่องแคล่วและสัมพันธ์กับการเล่น	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๕
๗	ปฏิบัติทักษะการเล่นลูกหยอด (Drop shot) ลูกตบ (Smash) และลูกดัน (Clear) ได้อย่างเหมาะสม	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๘	วิเคราะห์และเลือกใช้ทักษะการเล่นแบดมินตันให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในการแข่งขัน	๓	๕	๒	๑๐	๕	๕	๑๐
๙	ปฏิบัติการเล่นแบดมินตันแบบเดี่ยวและแบบคู่ตามกติกาที่กำหนดได้	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๑๐
๑๐	แสดงน้ำใจนักกีฬา มีความรับผิดชอบ และปฏิบัติตามกติกาในการเล่นกีฬา	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๑๐
๑๑	เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาแบดมินตันต่อสุขภาพ	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๑๒	นำความรู้และทักษะกีฬาแบดมินตันไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐

หมายเหตุ K = ความรู้ P = ทักษะกระบวนการ A = เจตคติ





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๒๓๐๒๐๓

วิชา แดมินตัน

ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมินปลายภาค	รวม
	คะแนนประเมินก่อนกลางภาค	คะแนนประเมินกลางภาค	คะแนนประเมินหลังกลางภาค	รวม		
รู้เข้าใจประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอลได้	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
บอกคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแฮนด์บอลได้	๒	๓	-	๕	-	๑๐
บอกถึงมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีและมีความปลอดภัยของการในการเล่นและการแข่งขัน	๓	๒	-	๕	-	๕
ฝึกวิธีเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อการเล่นกีฬาแฮนด์บอลได้	๕	๕	-	๑๐	-	๕
อธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกายได้	๕	๕	-	๑๐	-	๕
บอกองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่บอกถึงสมรรถภาพได้	-	-	๗	๗	๓	๕
อธิบายวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเล่นกีฬาแฮนด์บอลได้ถูกต้อง	-	-	๘	๘	๒	๑๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะการรับ ส่งลูกแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	-	-	๕	๕	๕	๑๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะการเลี้ยงลูกแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	-	-	๕	๕	๕	๑๕
เข้าใจวิธีการและมีทักษะการยิงประตูแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	-	-	๗	๗	๓	๑๕
เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเล่นเป็นทีมการรุกการป้องกันได้	-	-	๘	๘	๒	๑๐
มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกาการแข่งขันและมีทักษะการตัดสินกีฬา						
รวม	๒๐	๒๐	๔๐	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๔ รายวิชา แอนด์บอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาทักษะในการเล่นกีฬาแอนด์บอล มีความคิดรวบยอดตามความเคลื่อนไหวแบบต่างๆ นำไปใช้เล่นกีฬาแอนด์บอล การออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความรู้เกี่ยวกับกฎกติกา ความปลอดภัย และกลวิธีต่างๆ ในการเล่นกีฬาแอนด์บอล การให้ความร่วมมือในระหว่างการแข่งขันกิจกรรม การเล่นร่วมกัน การมีน้ำใจเป็นนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การชมกีฬาแอนด์บอล

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหา และกระบวนการสร้างความตระหนัก เกี่ยวกับการใช้ทักษะในการดำเนินชีวิต

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีทักษะกระบวนการปฏิบัติ มุ่งมั่นนำประสบการณ์ด้านความรู้ไปใช้ ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตใจ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิต มีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีจิตสาธารณะ ด้วยการเข้าร่วมชมและแข่งขันกีฬาแอนด์บอลในระดับต่อไป

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๕/๑ ,ม.๕/๒,ม.๕/๓,ม.๕/๔,ม.๕/๕

พ ๓.๒ ม.๕/๑, ม.๕/๒,ม.๕/๓,ม.๕/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๔ รายวิชา แอนด์บอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ขยับกาย สบายชีวี	พ ๓.๑ ม.๕/๑ , ม.๕/๒, ม.๕/๓, ม.๕/๔, ม.๕/๕	- การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในกีฬา	๒	๑๐
			- วิเคราะห์ความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	๒	๑๐
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม	๒	๑๐
			- กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬา แอนด์บอล	๒	๑๐
			- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์		๑๐
			- นำหลักการ/ความคิดของกิจกรรมไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตน/สังคม		๑๐
๒	รักการออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ม.๕/๑, ม.๕/๒, ม.๕/๓, ม.๕/๔	- หลักการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	๑๕
			- การเล่นกีฬาประเภทบุคคล/ทีม		
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม		
			- การวางแผนการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	
			- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา		๑๕
			- กลวิธี หลักการรุกรการป้องกันในการเล่น/การแข่งขัน	๒	
			- การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๒	
			- มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน		๑๐
			- การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา		๑๐
			- คุณค่าและความงามของการเล่นกีฬา		
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๔ ชื่อวิชา แอโรบิค
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	รู้และเข้าใจประวัติและความเป็นมาของแอโรบิค	๕	๓	๒	๑๐	๑๐		๑๐
๒	บอกประโยชน์ของการเต้นแอโรบิคได้	๒	๒	๑	๕	๑๐		๑๐
๓	อธิบายถึงมารยาทและการปฏิบัติตนในการเต้นแอโรบิคได้	๒	๒	๑	๕	๑๐		๑๐
๔	รู้และเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของแอโรบิคได้	๓	๕	๒	๑๐	๑๐		๑๐
๕	ฝึกวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเต้นแอโรบิคได้ถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐	๑๐		๑๐
๖	รู้และเข้าใจมีทักษะในการแสดงการเต้นแอโรบิค การย่อเท้า(Marchig) การเดิน(Walkchig) ก้าวรูปสี่เหลี่ยม(Easy Walk) ได้ถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐	๒๐		๒๐
๗	รู้และเข้าใจมีทักษะในการแสดงการเต้นแอโรบิค การก้าวแตะ(Step Touch) ส้นเท้าแตะ(Hell Touch) ปลายเท้าแตะด้านข้าง(Side Tap) ได้ถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐	๑๐		๑๐
๘	รู้เข้าใจและมีทักษะในการแสดงการเต้นแอโรบิค การยกส้นเท้า(Lek Curl) ก้าวไขว้ก้าวแตะ (Grapevine) แมมโบ้(Membo) ยกเข่า(Knee Up) ได้ถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐		๑๐	๑๐
๙	การเตะขา(Kick) การชิดก้าวแตะ(Two Step) สควอท(Squats) ซ่า ซ่า ซ่า(Cha Cha Cha) สายสะโพก(Twis) ได้ถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐		๑๐	๑๐

หมายเหตุ K = ความรู้ P = ทักษะกระบวนการ A = เจตคติ





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๐๒๐๔

วิชา แขนด์บอล

ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมินปลายภาค	รวม
	คะแนนประเมินก่อนกลางภาค	คะแนนประเมินกลางภาค	คะแนนประเมินหลังกลางภาค	รวม		
รู้และเข้าใจประวัติและความเป็นมาของแอโรบิก	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
บอกประโยชน์ของการเต้นแอโรบิกได้	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
อธิบายถึงมารยาทและการปฏิบัติตนในการเต้นแอโรบิกได้	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
รู้และเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของแอโรบิกได้	๑๐	-	-	๑๐	-	๑๐
ฝึกวีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อการเต้นแอโรบิกได้ถูกต้อง	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
รู้และเข้าใจมีทักษะในการแสดงการเต้นแอโรบิก การย่ำเท้า(Marchig) การเดิน(Walkchig) ก้าวรูปสี่เหลี่ยม(Easy Walk) ได้ถูกต้อง	-	-	๑๐	๑๐	-	๑๐
รู้และเข้าใจมีทักษะในการแสดงการเต้นแอโรบิก การก้าวแตะ(Step Touch) สันเท้าแตะ(Hell Touch) ปลายเท้าแตะด้านข้าง(Side Tap) ได้ถูกต้อง	-	-	๑๐	๑๐	-	๑๐
รู้เข้าใจและมีทักษะในการแสดงการเต้นแอโรบิก การยกส้นเท้า(Lek Curl) ก้าวไขว้ก้าวแตะ (Grapevine) แมมโบ้(Membo) ยกเข่า(Knee Up) ได้ถูกต้อง	-	-	๑๐	๑๐	๑๐	๒๐
การเตะขา(Kick) การชิดก้าวแตะ(Two Step) สควอท(Squats) ซ่า ซ่า ซ่า(Cha Cha Cha) สายสะโพก(Twis) ได้ถูกต้อง	-	-	-	-	๑๐	๑๐
รวม	๓๐	๒๐	๓๐	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๕ รายวิชา ตะกร้อ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาทักษะในการเล่นกีฬาตะกร้อ มีความคิดรวบยอดตามความเคลื่อนไหวแบบต่างๆ นำไปใช้ในการเล่นตะกร้อ การออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความรู้เกี่ยวกับกฎกติกา ความปลอดภัย และกลวิธีต่าง ๆ ในการเล่นตะกร้อ การให้ความร่วมมือในระหว่างการแข่งขัน การเข้าร่วมกิจกรรม การเล่นตะกร้อร่วมกัน การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การชม และการเล่นกีฬาตะกร้อ

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหา และกระบวนการสร้างความตระหนัก เกี่ยวกับการใช้ทักษะในการดำเนินชีวิต

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีทักษะกระบวนการปฏิบัติ มุ่งมั่นนำประสบการณ์ด้านความรู้ ไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตแบบไทย เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิต มีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีจิตสาธารณะ ด้วยการเข้าร่วมชมและการแข่งขันตะกร้อในระดับต่อไป

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๖/๑,ม.๖/๒,ม.๖/๓,ม.๖/๔,ม.๖/๕

พ ๓.๒ ม.๖/๑, ม.๖/๒,ม.๖/๓,ม.๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๕ รายวิชา ตะกร้อ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ขยับกาย สบายชีวี	พ ๓.๑ ม.๖/๑ ,	- การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในกีฬา	๒	๑๐
		ม.๖/๒,	- วิเคราะห์ความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	๒	๑๐
		ม.๖/๓,	- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา	๒	
		ม.๖/๔,	เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม	๒	๑๐
		ม.๖/๕	- กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬาตะกร้อ	๒	๑๐
			- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์		๑๐
			- นำหลักการ/ความคิดของกิจกรรมไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตน/สังคม		
๒	รักการออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ม.๖/๑,	- หลักการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	๑๕
			- การเล่นกีฬาประเภทบุคคล/ทีม		
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม		
			- การวางแผนการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	
			- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา		๑๕
			- กลวิธี หลักการรุกรการป้องกันในการเล่น/การแข่งขัน	๒	
			- การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๒	
			- มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน		๑๐
			- การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา		๑๐
		- คุณค่าและความงามของการเล่นกีฬา			
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๓๐๒๐๕ ชื่อวิชา ตะกร้อ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	อธิบายประวัติ ความเป็นมา และคุณค่าของ กีฬาตะกร้อในฐานะกีฬาไทย (พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑)	๕	๓	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๒	อธิบายกติกา มารยาท และความปลอดภัยในการเล่นตะกร้อ (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑)	๒	๒	๑	๕	๘	๒	๑๐
๓	เลือกใช้อุปกรณ์และดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา ตะกร้อได้อย่างเหมาะสม (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑)	๒	๒	๑	๕	๓	๒	๕
๔	ปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเตะลูกตะกร้อด้วย ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างถูกต้อง (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒)	๓	๕	๒	๑๐	๕	๕	๕
๕	ปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกตะกร้อได้ถูกต้องตามรูปแบบและกติกา (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒)	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๕
๖	ปฏิบัติทักษะการรับ-ส่งลูกตะกร้อได้อย่าง ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒)	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๕
๗	ปฏิบัติทักษะการรุกและการป้องกัน เช่น การ ฟาด การบล็อก ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓)	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๘	เคลื่อนที่และจัดตำแหน่งการเล่นในสนามได้ สัมพันธ์กับทีม (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓)	๓	๕	๒	๑๐	๕	๕	๑๐
๙	วิเคราะห์และเลือกใช้กลยุทธ์ในการเล่น ตะกร้อให้เหมาะสมกับสถานการณ์การแข่งขัน (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓)	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๑๐





ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑๐	เล่นตะกร้อเป็นทีมตามกติกา โดยคำนึงถึง ความสามัคคีและความรับผิดชอบ (พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒)	๓	๕	๒	๑๐	๗	๓	๑๐
๑๑	แสดงน้ำใจนักกีฬา เคารพกติกา และยอมรับ ผลการแข่งขัน (พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒)	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐
๑๒	เห็นคุณค่าและนำกีฬาตะกร้อไปใช้ในการ พัฒนาสุขภาพและการออกกำลังกายใน ชีวิตประจำวัน (พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓)	๓	๕	๒	๑๐	๘	๒	๑๐

หมายเหตุ K = ความรู้ P = ทักษะกระบวนการ A = เจตคติ





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๓๐๒๐๕

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

วิชา ตะกร้อ

ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมินปลายภาค	รวม
	คะแนนประเมินก่อนกลางภาค	คะแนนประเมินกลางภาค	คะแนนประเมินหลังกลางภาค	รวม		
๑. อธิบายประวัติความเป็นมาและความสำคัญของกีฬาตะกร้อในฐานะกีฬาไทย (พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑)	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
๒. อธิบายกติกา มารยาท และหลักความปลอดภัยในการเล่นตะกร้อได้อย่างถูกต้อง (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑)	๒	๓	-	๕	-	๑๐
๓. เลือกใช้อุปกรณ์และดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาตะกร้อได้อย่างเหมาะสม (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑)	๓	๒	-	๕	-	๕
๔. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานการควบคุมลูกตะกร้อ (เตะด้วยเท้า เข่า ศีรษะ) ได้อย่างถูกต้อง (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒)	๕	๕	-	๑๐	-	๕
๕. ปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกตะกร้อได้ถูกต้องตามรูปแบบและกติกา (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒)	๕	๕	-	๑๐	-	๕
๖. ปฏิบัติทักษะการรับและส่งลูกตะกร้อได้อย่างต่อเนื่องและแม่นยำ (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒)	-	-	๗	๗	๓	๕
๗. ปฏิบัติทักษะการรุก เช่น การฟาด (Spike) ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓)	-	-	๘	๘	๒	๑๐
๘. ปฏิบัติทักษะการป้องกัน เช่น การบล็อก (Block) ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓)	-	-	๕	๕	๕	๑๐





ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมิน ปลาย ภาค	รวม
	คะแนน ประเมิน ก่อนกลาง ภาค	คะแนน ประเมิน กลางภาค	คะแนน ประเมิน หลังกลาง ภาค	รวม		
๙. เคลื่อนที่และจัดตำแหน่งการเล่นใน สนามได้สัมพันธ์กับแผนการเล่นของ ทีม (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓)	-	-	๕	๕	๕	๑๕
๑๐. วิเคราะห์และเลือกใช้กลยุทธ์ในการ เล่นตะกร้อให้เหมาะสมกับ สถานการณ์การแข่งขัน (พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓)	-	-	๗	๗	๓	๑๕
๑๑. เล่นตะกร้อเป็นทีมตามกติกา แสดง ความสามัคคี ความรับผิดชอบ และ การสื่อสารที่ดี (พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒)	-	-	๘	๘	๒	๑๐
รวม	๒๐	๒๐	๔๐	๘๐	๒๐	๑๐๐





คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๖ รายวิชา บาสเกตบอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาทักษะในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีความคิดรวบยอดตามความเคลื่อนไหวแบบต่างๆ นำไปใช้เล่นกีฬาบาสเกตบอล การออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความรู้เกี่ยวกับกฎกติกา ความปลอดภัย และกลวิธีต่างๆ ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การให้ความร่วมมือในระหว่างการแข่งขัน การเล่นเกมบาสเกตบอลร่วมกัน การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การชมกีฬาบาสเกตบอล

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหา และกระบวนการสร้างความตระหนัก เกี่ยวกับการใช้ทักษะในการดำเนินชีวิต

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีทักษะกระบวนการปฏิบัติ มุ่งมั่นนำประสบการณ์ด้านความรู้ไปใช้ ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตใจ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเสริมสร้างวิถีชีวิต มีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีจิตสาธารณะ ด้วยการเข้าร่วมชมและแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลในระดับต่อไป

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๖/๑,ม.๖/๒,ม.๖/๓,ม.๖/๔,ม.๖/๕

พ ๓.๒ ม.๖/๑, ม.๖/๒,ม.๖/๓,ม.๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด





โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๖ รายวิชา บาสเกตบอล
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ขยับกาย สบายชีวี	พ ๓.๑ ม.๖/๑ ,	- การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในกีฬา	๒	๑๐
		ม.๖/๒,	- วิเคราะห์ความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	๒	๑๐
		ม.๖/๓,	- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา	๒	
		ม.๖/๔,	เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม	๒	๑๐
		ม.๖/๕	- กีฬาประเภทบุคคล / คู่ กีฬาบาสเกตบอล	๒	๑๐
			- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์		๑๐
			- นำหลักการ/ความคิดของกิจกรรมไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตน/สังคม		
๒	รักการออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ม.๖/๑,	- หลักการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	๑๕
			- การเล่นกีฬาประเภทบุคคล/ทีม		
			- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา		
			เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดย คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นและสังคม		
			- การวางแผนการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	๓	
			- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา		๑๕
			- กลวิธี หลักการรุกรการป้องกันในการเล่น/การแข่งขัน	๒	
			- การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๒	
			- มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน		๑๐
			- การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา		๑๐
		- คุณค่าและความงามของการเล่นกีฬา			
รวม				๒๐	๑๐๐





วิเคราะห์ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๐๒๐๔ ชื่อวิชา บาสเกตบอล
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
 เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	อัตราคะแนน			รวม	คะแนนการประเมิน		รวม
		K	P	A		ระหว่างเรียน	ปลายภาคเรียน	
๑	รู้และเข้าใจประวัติและความเป็นมาของบาสเกตบอล	๕	๓	๒	๑๐	๑๐		๑๐
๒	บอกประโยชน์ของการเล่นบาสเกตบอลได้	๒	๒	๑	๕	๑๐		๑๐
๓	รู้เข้าใจกฎ กติกาของกีฬาบาสเกตบอลได้	๒	๒	๑	๕	๑๐		๑๐
๔	เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเคลื่อนที่แบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐	๑๐		๑๐
๕	เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการรับลูกบาสเกตบอลแบบต่างๆได้	๓	๕	๒	๑๐	๑๐		๑๐
๖	เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการส่งลูกบาสเกตบอลแบบต่างๆได้	๓	๕	๒	๑๐	๒๐		๒๐
๗	เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการส่งลูกบาสเกตบอลแบบต่างๆได้	๓	๕	๒	๑๐	๑๐		๑๐
๘	เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการยิงประตูแบบต่างๆได้	๓	๕	๒	๑๐		๑๐	๑๐
๙	เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเล่นทีมและการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	๓	๕	๒	๑๐		๑๐	๑๐

หมายเหตุ K = ความรู้ P = ทักษะกระบวนการ A = เจตคติ





ตารางวิเคราะห์คะแนนรายตัวชี้วัด

รหัสวิชา ๒๐๒๐๖

วิชา บาสเกตบอล

ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

ผลการเรียนรู้	คะแนนระหว่างภาค				ประเมินปลายภาค	รวม
	คะแนนประเมินก่อนกลางภาค	คะแนนประเมินกลางภาค	คะแนนประเมินหลังกลางภาค	รวม		
รู้และเข้าใจประวัติและความเป็นมาของบาสเกตบอล	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
บอกประโยชน์ของการเล่นบาสเกตบอลได้	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
รู้เข้าใจกฎ กติกาของกีฬาบาสเกตบอลได้	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเคลื่อนที่แบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง	๑๐	-	-	๑๐	-	๑๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการรับลูกบาสเกตบอลแบบต่างๆได้	๕	๕	-	๑๐	-	๑๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการส่งลูกบาสเกตบอลแบบต่างๆได้	-	-	๑๐	๑๐	-	๑๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการส่งลูกบาสเกตบอลแบบต่างๆได้	-	-	๑๐	๑๐	-	๑๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการยิงประตูแบบต่างๆได้	-	-	๑๐	๑๐	๑๐	๒๐
เข้าใจวิธีการและมีทักษะในการเล่นทีมและการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง	-	-	-	-	๑๐	๑๐
รวม	๓๐	๒๐	๓๐	๘๐	๒๐	๑๐๐





สื่อ/แหล่งเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำสื่อและจัดให้มีแหล่งเรียนรู้ ตามหลักการและนโยบายของการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

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

๑. จัดให้มีแหล่งการเรียนรู้ ศูนย์สื่อการเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งในสถานศึกษาและในชุมชน เพื่อการศึกษาค้นคว้าและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ระหว่างสถานศึกษา ท้องถิ่น ชุมชน สังคมโลก
๒. จัดทำและจัดหาสื่อการเรียนรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าของผู้เรียน เสริมความรู้ให้ผู้สอน รวมทั้งจัดหาสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้
๓. เลือกและใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีความเหมาะสม มีความหลากหลาย สอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน
๔. ประเมินคุณภาพของสื่อการเรียนรู้ที่เลือกใช้อย่างเป็นระบบ
๕. ศึกษาค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน
๖. จัดให้มีการกำกับ ติดตาม ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพเกี่ยวกับสื่อและการใช้สื่อการเรียนรู้เป็นระยะๆ และสม่ำเสมอ

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



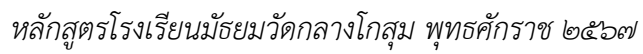
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๑. อัตราส่วนคะแนน (ระดับประถมศึกษา)

คะแนนระหว่างปีการศึกษา : สอบปลายปีการศึกษา = ๘๐ : ๒๐

รายการวัด	คะแนน
➤ ระหว่างภาค มีการวัดและประเมินผล ดังนี้ 1. คะแนนระหว่างปีการศึกษา 1.1 วัดโดยใช้แบบทดสอบ 1.2 วัดทักษะ/กระบวนการ/สมรรถนะ (เลือกวัดตามแผนการจัดการเรียนรู้) 1.2.1 ภาระงานที่มอบหมาย - การทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ - การศึกษาค้นคว้าทางสุขศึกษาและพลศึกษา - การร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ 1.2.2 แฟ้มสะสมงานสุขศึกษาและพลศึกษา 1.2.3 การเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1.2.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน 1.3 วัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และเจตคติที่ดีต่อวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา - รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ - ซื่อสัตย์สุจริต - มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - อยู่อย่างพอเพียง - มุ่งมั่นในการทำงาน - รักความเป็นไทย - มีจิตสาธารณะ 2. คะแนนสอบกลางปีการศึกษา มีการวัดและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ	(๘๐) ๗๐ ๑๐
➤ คะแนนสอบปลายปีการศึกษา มีการวัดและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ	(๒๐)
รวมทั้งภาคเรียน	๑๐๐



๒. อัตราส่วนคะแนน (ระดับมัธยมศึกษา)

คะแนนระหว่างภาคเรียน : สอบปลายภาคเรียน = ๘๐ : ๒๐

รายการวัด	คะแนน
➤ ระหว่างภาค มีการวัดและประเมินผล ดังนี้ ๑. คะแนนระหว่างภาคเรียน ๑.๑ วัดโดยใช้แบบทดสอบ ๑.๒ วัดทักษะ/กระบวนการ/สมรรถนะ (เลือกวัดตามแผนการจัดการเรียนรู้) ๑.๒.๑ ภาระงานที่มอบหมาย - การทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ - การศึกษาค้นคว้าทางสุศึกษาและพลศึกษา - การร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๑.๒.๒ แฟ้มสะสมงานสุศึกษาและพลศึกษา ๑.๒.๓ การเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑.๒.๔ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๑.๓ วัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และเจตคติที่ดีต่อวิชาคณิตศาสตร์ - รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ - ซื่อสัตย์สุจริต - มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - อยู่อย่างพอเพียง - มุ่งมั่นในการทำงาน - รักความเป็นไทย - มีจิตสาธารณะ ๒. คะแนนสอบกลางภาคเรียน มีการวัดและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ	(๘๐) ๗๐ ๑๐
➤ คะแนนสอบปลายภาคเรียน มีการวัดและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ	(๒๐)
รวมทั้งภาคเรียน	๑๐๐



๓. เกณฑ์การวัดผลประเมินผล

๑. การวัดและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละแบบทดสอบ ดังนี้

๑.๑ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเลือกตอบ พิจารณาจากความถูกต้องของการเลือกตอบ

ตอบถูกให้ ๑ คะแนน ตอบผิดให้ ๐ คะแนน

๑.๒ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบถูกผิด พิจารณาจากความถูกต้องของคำตอบ

ตอบถูกให้ ๑ คะแนน ตอบผิดให้ ๐ คะแนน

๑.๓ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบจับคู่ พิจารณาจากความถูกต้องของการจับคู่

จับคู่ถูกให้ ๑ คะแนน จับคู่ผิดให้ ๐ คะแนน

๑.๔ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเปรียบเทียบ พิจารณาจากความถูกต้องของการเปรียบเทียบ

เปรียบเทียบถูกให้ ๑ คะแนน เปรียบเทียบผิดให้ ๐ คะแนน

๑.๕ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเติมคำ พิจารณาจากความถูกต้องของคำตอบ

ตอบถูกให้ ๑ คะแนน ตอบผิดให้ ๐ คะแนน

๑.๖ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเขียนตอบ พิจารณาจากคำตอบในภาพรวมทั้งหมด

โดยกำหนดระดับคะแนนเป็น ๔ ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน	เกณฑ์การให้คะแนน
๔	ตอบได้ถูกต้อง และสามารถอธิบายเหตุผลได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งแสดงแนวคิดเชิงเปรียบเทียบ
๓	ตอบได้ถูกต้อง และสามารถอธิบายเหตุผลได้อย่างชัดเจน
๒	ตอบได้ถูกต้อง และสามารถอธิบายเหตุผลได้เป็นบางส่วน แต่ยังไม่อย่างชัดเจน
๑	ตอบได้ถูกต้อง แต่ไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้
๐	ตอบได้ถูกต้อง และไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้

๑.๗ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบต่อเนื่อง

๑.๗.๑ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบต่อเนื่องที่กำหนดสถานการณ์

พิจารณาจากความถูกต้องของคำตอบ ตอบถูกให้ ๑ คะแนน ตอบผิดให้ ๐

คะแนน

๑.๗.๒ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบต่อเนื่องสองขั้นตอน

โดยกำหนดระดับคะแนนเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน	เกณฑ์การให้คะแนน
๒	เลือกคำตอบและบอกเหตุผลประกอบถูกต้อง
๑	เลือกคำตอบถูกต้อง แต่บอกเหตุผลประกอบไม่ถูกต้อง หรือ เลือกคำตอบไม่ถูกต้อง แต่บอกเหตุผลประกอบได้สอดคล้องกับคำตอบที่เลือก
๐	เลือกคำตอบและบอกเหตุผลประกอบไม่ถูกต้อง





๑.๘ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบแสดงวิธีทำ โดยกำหนดระดับคะแนนเป็น ๔ ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน	เกณฑ์การให้คะแนน
๔	คำตอบถูกต้องและแสดงวิธีทำที่มีประสิทธิภาพโดยแสดงถึงการคิดอย่างเป็นระบบและการคิดวิเคราะห์
๓	คำตอบถูกต้องและแสดงวิธีทำถูกต้องสมบูรณ์
๒	คำตอบถูกต้อง แต่แสดงวิธีทำถูกต้อง
๑	คำตอบถูกต้อง มีการแสดงแสดงวิธีทำ แต่ยังไม่สมบูรณ์
๐	คำตอบไม่ถูกต้อง และแสดงวิธีทำไม่ถูกต้อง

๒. การวัดและประเมินผลด้านทักษะ/กระบวนการ/สมรรถนะ

๒.๑ ภาระงานที่มอบหมาย ดังนี้

- ใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ

กำหนดเกณฑ์การประเมินผลของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ เป็น ๔ ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะครบถ้วนและเสร็จตามกำหนดเวลา - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะได้ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะชัดเจนเหมาะสม
๓ (ดี)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะครบถ้วนและเสร็จตามกำหนดเวลา - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะได้ถูกต้อง - สลับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ หรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ
๒ (พอใช้)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะครบถ้วน แต่เสร็จหลังกำหนดเวลาเล็กน้อย - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะข้อไม่ถูกต้อง - สลับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ หรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ
๑ (ต้องปรับปรุง)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะไม่ครบถ้วน หรือไม่เสร็จตามกำหนดเวลาเล็กน้อย - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะไม่ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะไม่สัมพันธ์กับโจทย์ หรือไม่แสดงลำดับขั้นตอน





- การประเมินผลการศึกษาค้นคว้าทางสุศึกษาและพลศึกษา

๑) กำหนดเกณฑ์การประเมินผลการศึกษาค้นคว้าทางสุศึกษาและพลศึกษาด้านทฤษฎี เป็น ๔ ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- การวางแผนชัดเจนและทำงานเป็นระบบ - แสดงข้อมูลที่ละเอียดชัดเจน - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ชัดเจน - ลงข้อสรุปที่ถูกต้องชัดเจน - นำเสนอผลงานอย่างเหมาะสม
๓ (ดี)	- การวางแผนชัดเจน - แสดงข้อมูลที่ละเอียดชัดเจน - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ชัดเจน - ลงข้อสรุปที่ถูกต้องชัดเจน - นำเสนอผลงานได้ยังไม่ชัดเจน
๒ (พอใช้)	- การวางแผนไม่ชัดเจน - แสดงข้อมูลบางส่วนผิดพลาด - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ไม่ชัดเจน - ลงข้อสรุปบางส่วนผิดพลาด - นำเสนอผลงานได้ไม่ชัดเจน
๑ (ต้องปรับปรุง)	- การวางแผนไม่ชัดเจน - แสดงข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ไม่ชัดเจน - ลงข้อสรุปที่ไม่ถูกต้อง - นำเสนอผลงานได้ไม่ถูกต้อง





๒) กำหนดเกณฑ์การประเมินผลการศึกษาค้นคว้าทางสุศึกษาและพลศึกษาที่มีผลงาน เป็น
สิ่งประดิษฐ์ เป็น ๔ ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และแปลกใหม่ - แก้ปัญหาและตอบสนองตามความต้องการ - วางแผนการสร้างโดยใช้เทคนิคระดับสูงและมีคุณภาพ พร้อมทั้งแสดงรายละเอียด ของ ชิ้นงานในแต่ละส่วนชัดเจนสมบูรณ์ - เลือกและใช้เครื่องมือวัดพร้อมระบุหน่วยวัดได้เหมาะสม - ดึงดูดความสนใจและมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุด ตลอดจนปลอดภัย ประหยัด แข็งแรงและน่าเชื่อถือ - ใช้งานได้ตามความคาดหวัง - สร้างและเก็บรักษาง่าย - คู่มือแนะนำการใช้มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย
๓ (ดี)	- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และแปลกใหม่ - แก้ปัญหาและตอบสนองตามความต้องการ - วางแผนการสร้างและแสดงรายละเอียดของแต่ละส่วนชัดเจน - เลือกและใช้เครื่องมือวัดพร้อมระบุหน่วยวัดได้เหมาะสม - ดึงดูดความสนใจ - ใช้งานได้ตามความคาดหวัง - สร้างและเก็บรักษาง่าย
๒ (พอใช้)	- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ - แก้ไขปัญหาและตอบสนองตามความต้องการ - วางแผนการสร้างและแสดงรายละเอียดของแต่ละส่วนได้ชัดเจนสมบูรณ์เป็นส่วนใหญ่ - เลือกและใช้เครื่องมือวัดพร้อมระบุหน่วยวัดได้เหมาะสม - ดึงดูดความสนใจ - ใช้งานได้ตามความคาดหวัง - สร้างและเก็บรักษาง่าย
๑ (ต้องปรับปรุง)	- ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ - ไม่ตอบสนองต่อแก้ไข้ปัญหาและความต้องการ - วางแผนการสร้างได้ชัดเจนเพียงบางส่วน - เลือกและใช้เครื่องมือวัดพร้อมระบุหน่วยวัดได้ไม่เหมาะสม - ชิ้นงานขัดข้อง ใช้งานไม่ได้ตามความคาดหวัง





- การประเมินผลการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ การร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะมอบหมายภาระงานเป็นกลุ่ม กำหนดเกณฑ์การประเมินผลการ ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๑. การวางแผน	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ต้องปรับปรุง)	- วางแผนและมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้สมาชิกไม่ชัดเจน - วางแผน แต่มอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้สมาชิกไม่ชัดเจน - ไม่มีการวางแผน
๒. ความร่วมมือในกลุ่ม	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ต้องปรับปรุง)	- ทุกคนทำงานตามหน้าที่รับผิดชอบ - สมาชิกส่วนมากทำงานตามหน้าที่ - สมาชิกไม่ทำงานตามหน้าที่
3. ทักษะการปฏิบัติการ 3.1 การสังเกต 3.2 การสร้างข้อความ คาดการณ์ 3.3 การสำรวจ ตรวจสอบ 3.4 การแปลความและ ประเมินผล 3.5 การลงข้อสรุป	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ต้องปรับปรุง)	- ปฏิบัติได้ครบทุกอย่างถูกต้องเหมาะสม - ปฏิบัติได้ครบทุกข้อแต่ยังมีข้อผิดพลาดเป็นบางส่วน - ไม่สามารถปฏิบัติได้ครบทุกข้อด้วยตนเองและมีความผิดพลาดในการลงข้อสรุป
๔. การเขียนรายงาน	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ต้องปรับปรุง)	- เขียนรายงานด้วยรูปแบบที่ถูกต้องเหมาะสมและนำเสนอได้สมบูรณ์ - เขียนรายงานได้ไม่สมบูรณ์ - รายงานมีข้อผิดพลาด หรือไม่เขียนรายงาน
๕. เวลา	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ต้องปรับปรุง)	- ปฏิบัติงานเสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนด - ปฏิบัติงานเสร็จตามเวลาที่กำหนดแต่ไม่สมบูรณ์ - ปฏิบัติงานไม่เสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนด





๒.๒ เพิ่มสะสมงานสุขศึกษาและพลศึกษา

การประเมินผลเพิ่มสะสมงานสุขศึกษาและพลศึกษา กำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- ผลงานมีรายละเอียดอย่างเพียงพอที่แสดงถึงระดับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียน และแสดงถึงความเข้าใจในเรื่องที่ศึกษา การนำเสนอข้อมูลแสดงถึงการบูรณาการ หรือเชื่อมโยงมโนทัศน์ต่างๆ เข้าด้วยกัน
๓ (ดี)	- ผลงานมีรายละเอียดอย่างเพียงพอที่แสดงถึงระดับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียน ไม่มีข้อผิดพลาดที่แสดงว่าไม่เข้าใจ แต่การนำเสนอข้อมูลไม่แสดงถึงการบูรณาการ ระหว่างข้อมูลหรือมโนทัศน์ในเรื่องที่ศึกษา
๒ (พอใช้)	- ผลงานมีรายละเอียดแสดงไว้ในบันทึกให้เห็นถึงระดับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียน แต่พบว่าบางส่วนมีความผิดพลาดหรือไม่ชัดเจนหรือแสดงถึงความไม่เข้าใจในเรื่องที่ศึกษาของผู้เรียน
๑ (ต้องปรับปรุง)	- ผลงานมีข้อมูลน้อย ไม่มีรายละเอียดแสดงไว้ในบันทึกหรือแสดงให้เห็นถึงระดับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียน





๒.๓ การเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
การประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาในทุกคาบเรียน อย่างเต็มที่ และพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา - ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่างๆ ตามชนิดของกิจกรรม อย่างตั้งใจในทุกคาบเรียน จนสามารถพัฒนาตนเองให้มีทักษะต่างๆในระดับที่ดีขึ้นได้
๓ (ดี)	- ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาในบางคาบเรียน อย่างเต็มที่ และพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา - ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่างๆ ตามชนิดของกิจกรรม อย่างตั้งใจในบางคาบเรียน จนสามารถพัฒนาตนเองให้มีทักษะต่างๆใน
๒ (พอใช้)	- ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาบ้าง และพยายามพัฒนาตนเองในบางครั้ง - ไม่ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่างๆ ตามชนิดของกิจกรรม แต่มีทักษะต่างๆในระดับที่ดีขึ้น
๑ (ต้องปรับปรุง)	- ผู้เรียนไม่มีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาในทุกคาบเรียน และไม่พยายามที่จะพัฒนาตนเองเลย - ไม่ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่างๆ ตามชนิดของกิจกรรม และไม่มีการพัฒนาตนเองเลย

พิจารณาจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๗ แบบทดสอบ โดยกำหนดคะแนนเป็น ๔ ระดับ กำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง ๗ แบบอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
๓ (ดี)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง ๗ แบบอยู่ในเกณฑ์ดี
๒ (พอใช้)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง ๗ แบบอยู่ในเกณฑ์พอใช้
๑ (ต้องปรับปรุง)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง ๗ แบบอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง





๒.๔ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- การประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน การประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ประเมินโดยใช้แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน โดยกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	ความหมาย
(๓) ดีเยี่ยม	ผู้เรียนปฏิบัติตามสมรรถนะจนเป็นนิสัย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๓-๕ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี
(๒) ดี	ผู้เรียนมีสมรรถนะในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อให้เป็นการยอมรับของสังคม โดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๑-๒ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๒ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน หรือ 3. ได้ผลการประเมินระดับดี จำนวน ๔-๕ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน
(๑) ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับผ่าน จำนวน ๔-๕ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับดี จำนวน ๒ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน
(๐) ไม่ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนด โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับต้องปรับปรุง ตั้งแต่ ๑ สมรรถนะ

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ให้ ๓ คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ ๒ คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ ๑ คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยครั้ง	ให้ ๐ คะแนน

เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพตามสมรรถนะรายข้อ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
๑๓ - ๑๕	ดีเยี่ยม (๓)
๙ - ๑๒	ดี (๒)
๕ - ๘	ผ่าน (๑)
ต่ำกว่า ๕	ไม่ผ่าน (๐)





แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน และขีด ☐ ลงในช่องที่ตรงกับคะแนน

สมรรถนะด้าน	รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
		ดีเยี่ยม (๓)	ดี (๒)	ผ่าน (๑)	ไม่ผ่าน (๐)
๑. ความสามารถ ในการสื่อสาร	๑.๑ มีความสามารถในการรับ-ส่งสาร				
	๑.๒ มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ของตนเอง โดยใช้ภาษาอย่างเหมาะสม				
	๑.๓ ใช้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพ				
	๑.๔ เจจจตอรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้ง ต่างๆ ได้				
	๑.๕ เลือกรับและไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยเหตุผลและ ถูกต้อง				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
๒. ความสามารถ ในการคิด	๒.๑ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์				
	๒.๒ มีทักษะในการคิดนอกกรอบอย่างสร้างสรรค์				
	๒.๓ สามารถคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ				
	๒.๔ มีความสามารถในการสร้างองค์ความรู้				
	๒.๕ ตัดสินใจแก้ปัญหาเกี่ยวกับตนเองได้อย่างเหมาะสม				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
๓. ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา	๓.๑ สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้				
	๓.๒ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา				
	๓.๓ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงในสังคม				
	๓.๔ แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกัน และแก้ไข ปัญหา				
	๓.๕ สามารถตัดสินใจได้เหมาะสมตามวัย				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
๔.	๔.๑ เรียนรู้ด้วยตนเองได้เหมาะสมตามวัย				





สมรรถนะด้าน	รายการ ประเมิน	ระดับ คุณภาพ			
		ดี เยี่ยม (๓)	ดี (๒)	ผ่าน (๑)	ไม่ ผ่าน (๐)
ความสามารถ ในการใช้ ทักษะ ชีวิต	๔.๒ สามารถทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้				
	๔.๓ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				
	๔.๔ จัดการปัญหาและความขัดแย้งได้เหมาะสม				
	๔.๕ หลีกเลียงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
๕. ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	๕.๑ เลือกและใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมตามวัย				
	๕.๒ มีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี				
	๕.๓ สามารถนำเทคโนโลยีไปใช้พัฒนาตนเอง				
	๕.๔ ใช้เทคโนโลยีในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์				
	๕.๕ มีคุณธรรม จริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
ระดับคุณภาพตามเกณฑ์การประเมินในหลักสูตรรายชั้น					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน





๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

การประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ประเมินโดยใช้แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	ความหมาย
(๓) ดีเยี่ยม	ผู้เรียนปฏิบัติตามคุณลักษณะจนเป็นนิสัยและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจากผลการประเมินทั้ง ๘ คุณลักษณะ คือ ได้ระดับ ๓ จำนวน ๕-๘ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๒
(๒) ดี	ผู้เรียนมีคุณลักษณะในการปฏิบัติตามเกณฑ์ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับ ๓ จำนวน ๑-๔ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๒ หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับ ๓ จำนวน ๔ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๑ หรือ 3. ได้ผลการประเมินระดับ ๒ จำนวน ๕-๘ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๑
(๑) ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจาก 1. ได้ผลการประเมินระดับ ๑ จำนวน ๕-๘ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๑ หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับ ๒ จำนวน ๔ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๑
(๐) ไม่ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับ ๐ ตั้งแต่ ๑ คุณลักษณะขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ให้ ๓ คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ ๒ คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ ๑ คะแนน
พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยครั้ง	ให้ ๐ คะแนน





แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน และขีด ☐ ลงในช่องที่ตรงกับคะแนน

สมรรถนะด้าน	รายการ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
		ดี เยี่ยม (๓)	ดี (๒)	ผ่าน (๑)	ไม่ ผ่าน (๐)
๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	- ยืนตรงเคารพธงชาติ และร้องเพลงชาติได้ - เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี ประองตอง และเป็น ประโยชน์ต่อโรงเรียน - เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ปฏิบัติตามหลัก ศาสนา - เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์ตามที่ โรงเรียนจัดขึ้น				
๒. ซื่อสัตย์ สุจริต	- ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง - ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง				
๓. มีวินัย รับผิดชอบ	- ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของ ครอบครัว มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน				
๔. ใฝ่เรียนรู้	- รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และนำไปปฏิบัติได้ - รู้จักจัดสรรเวลาให้เหมาะสม - เชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดา - มารดา โดยไม่ได้แย้ง - ตั้งใจเรียน				
๕. อยู่อย่างพอเพียง	- ใช้ทรัพย์สินและสิ่งของของโรงเรียนอย่างประหยัด - ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างประหยัดและรู้คุณค่า - ใช้จ่ายอย่างประหยัดและมีการเก็บออมเงิน				
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน	- มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย - มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				
๗. รักความเป็นไทย	- มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย - เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทย				





สมรรถนะด้าน	รายการ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
		ดี เยี่ยม (๓)	ดี (๒)	ผ่าน (๑)	ไม่ ผ่าน (๐)
๘. มีจิตสาธารณะ	๓. รู้จักช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทำงาน ๔. รู้จักการดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติและสิ่งแวดล้อมของ ห้องเรียนและโรงเรียน				
ระดับคุณภาพตามเกณฑ์การประเมินในหลักสูตรรายชั้น					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน





การประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนทางสุขศึกษาและพลศึกษา มีการกำหนดเกณฑ์ในการประเมินผล ๓ ระดับ ดังนี้

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๑. มีระเบียบวินัย	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ต้องปรับปรุง)	- การปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดไว้ - การปฏิบัติตนอยู่ในข้อตกลงที่กำหนดไว้เป็นส่วนใหญ่ - ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงที่กำหนดไว้
๒. เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ต้องปรับปรุง)	- เคารพกฎ กติกา ในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย รู้จักควบคุมอารมณ์ - เคารพกฎ กติกา ในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย รู้จักควบคุมอารมณ์ในบางครั้ง - ไม่เคารพกฎ กติกา ในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักให้อภัย และไม่ควบคุมอารมณ์ตนเอง
๓. รักการออกกำลังกาย และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ต้องปรับปรุง)	- ผู้เรียนแสดงนิสัยรักการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาวางไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี - ผู้เรียนแสดงนิสัยรักการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาวางในบางครั้งไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี - ผู้เรียนไม่แสดงนิสัยรักการออกกำลังกาย และไม่เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี





๔. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน

๔.๑ เกณฑ์การตัดสินระดับผลการเรียน

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนน
๔	ผลการเรียนดีเยี่ยม	๘๐ - ๑๐๐
๓.๕	ผลการเรียนดีมาก	๗๕ - ๗๙
๓	ผลการเรียนดี	๗๐ - ๗๔
๒.๕	ผลการเรียนค่อนข้างดี	๖๕ - ๖๙
๒	ผลการเรียนปานกลาง	๖๐ - ๖๔
๑.๕	ผลการเรียนพอใช้	๕๕ - ๕๙
๑	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	๕๐ - ๕๔
๐	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	๐ - ๔๙

๔.๒ เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ร และ มส.

๔.๒.๑ ตัดสินผลการเรียน ร

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

๑.๒.๒ ตัดสินผลการเรียน มส.

หมายถึง ผู้เรียนไม่มีสิทธิเข้ารับการวัดผลปลายภาคเรียน เนื่องจากผู้เรียนมีเวลาเรียนไม่ถึงร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด และไม่ได้รับการผ่อนผันให้เข้ารับการวัดผลปลายภาคเรียน

๕. การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และการเขียน

เกณฑ์การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และการเขียน คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน

ระดับคุณภาพ	ความหมาย	ช่วงคะแนน
ดีเยี่ยม	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพดีเลิศอยู่เสมอ	๑๖ - ๒๐
ดี	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับได้	๑๓ - ๑๕
ผ่าน	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับได้ แต่ยังมีข้อบกพร่องบางประการ	๑๐ - ๑๒
ไม่ผ่าน	ไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน หรือถ้ามีผลงาน ผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ ต้องการได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลายประการ	๐ - ๙





ภาคผนวก





สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ ประกอบด้วย องค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งกำหนดให้ผู้เรียนทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจำเป็นต้องเรียนรู้ ดังนี้

องค์ความรู้ ทักษะสำคัญและคุณลักษณะ
ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา : เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน





ความสัมพันธ์ของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็น
มนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก
ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็น ประมุข มีความรู้และทักษะ
พื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้น
ผู้เรียนเป็น สำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

จุดหมาย

๑. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตาม
หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๒. มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
๓. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
๔. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการ
ปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมี พระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
๕. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิต
สาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้าง สิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ ๙. ใฝ่คุณธรรม

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

- | | | | |
|----------------------------|-------------------|----------------|---------------------|
| ๑. ภาษาไทย | ๒. คณิตศาสตร์ | ๓. วิทยาศาสตร์ | ๔. ศาสนาและวัฒนธรรม |
| ๕. สุขศึกษาและพลศึกษา | ๖. ศิลปะ | | |
| ๗. การงานอาชีพและเทคโนโลยี | ๘. ภาษาต่างประเทศ | | |

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

- | |
|------------------------------------|
| กิจกรรมแนะแนว |
| กิจกรรมนักเรียน |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ |

คุณภาพของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน





อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

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

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

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

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่างๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่
๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การพลิกและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น
๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่นๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น





การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อมๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ/หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับ กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

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

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม





กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ใน เกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละรายการทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

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

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคล้อยตามในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ





คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

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

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติ เต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

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

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมาน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อยๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

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





น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใดๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกัน ปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี





ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่างๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

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

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ/หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งจิตใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
๓. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่นกลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วน ของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงเวลานั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น
๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส





๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพพลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมัน ในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง
๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์ กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลา ยาวนานได้
๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ
๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพ การหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน
๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น





๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

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

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic - energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหวนั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ ๑ เป็นการใชพลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ ออกซิเจน ซึ่งจะใชพลังงานได้ระยะเวลานาน





คณะผู้จัดทำ

๑. พระครูพิสัยสารคุณ / อมาตย์	ผู้อำนวยการ	ประธานกรรมการ
๒. นายกิตติพันธ์ สีลาดหา	รองผู้อำนวยการ	กรรมการ
๓. นางพัฒนา สืบเมืองชัย	รองผู้อำนวยการ	กรรมการ
๔. นางสาวตรุณมณี โพธิ์ศรี	ผู้ช่วยรองผู้อำนวยการ	กรรมการ
๕. นายนราศักดิ์ ไชยน้อย	ผู้ช่วยรองผู้อำนวยการ	กรรมการ
๖. นางธัญจิรา ศรีพารา	ครู	กรรมการ
๗. นายปัญญา ประวรรณะ	ครู	กรรมการ
๘. นางวาติกา สารพิมพ์	ครู	กรรมการ
๙. นายประยงค์ ศิริทรัพย์	ครู	กรรมการ
๑๐. นางสุภาพร ตุ่มทอง	ครู	กรรมการ
๑๑. นางสาวศุภาพิษฐ์ ชินวงษ์	ครู	กรรมการ
๑๒. นายธนพัฒน์ ปุริศรี	ครู	กรรมการ
๑๓. นายจักรวาล เจริญไชย	ครู	กรรมการ
๑๔. นายพิรพัฒน์ ใหม่คามิ	ครู	กรรมการและเลขานุการ





หลักสูตรโรงเรียนมัธยมวัดกลางโกสุม

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดมหาสารคาม

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

กระทรวงศึกษาธิการ