

โครงสร้างหลักสูตรและคำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาพื้นฐาน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แผน SMP
(Science And Math Program)

| ระดับชั้น | ภาคเรียนที่ | รหัสวิชา | ชื่อวิชา | ชั่วโมง | หน่วยกิต |
|-----------|-------------|----------|------------|---------|----------|
| ม. ๑ | ๑ | พ ๒๑๑๐๑ | สุขศึกษา ๑ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๒๑๑๐๒ | พลศึกษา ๑ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๑๑๐๓ | สุขศึกษา ๒ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๑๑๐๔ | พลศึกษา ๒ | ๒๐ | ๐.๕ |
| ม. ๒ | ๑ | พ ๒๒๑๐๑ | สุขศึกษา ๓ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๒๒๑๐๒ | พลศึกษา ๓ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๒๑๐๓ | สุขศึกษา ๔ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๒๑๐๔ | พลศึกษา ๔ | ๒๐ | ๐.๕ |
| ม. ๓ | ๑ | พ ๒๓๑๐๑ | สุขศึกษา ๕ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๒๓๑๐๒ | พลศึกษา ๕ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๓๑๐๓ | สุขศึกษา ๖ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๓๑๐๔ | พลศึกษา ๖ | ๒๐ | ๐.๕ |

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาพื้นฐาน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แผน GP
(General Program)

| ระดับชั้น | ภาคเรียนที่ | รหัสวิชา | ชื่อวิชา | ชั่วโมง | หน่วยกิต |
|-----------|-------------|----------|-------------|---------|----------|
| ม. ๑ | ๑ | พ ๒๑๑๐๑ | สุขศึกษา ๑ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๒๑๑๐๒ | พลศึกษา ๑ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๒๑๒๐๑ | ทักษะกีฬา ๑ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๑๑๐๓ | สุขศึกษา ๒ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๑๑๐๔ | พลศึกษา ๒ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๑๒๐๒ | ทักษะกีฬา ๒ | ๒๐ | ๐.๕ |
| ม. ๒ | ๑ | พ ๒๒๑๐๑ | สุขศึกษา ๓ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๒๒๑๐๒ | พลศึกษา ๓ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๒๒๒๐๑ | ทักษะกีฬา ๓ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๒๑๐๓ | สุขศึกษา ๔ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๒๑๐๔ | พลศึกษา ๔ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๒๒๐๒ | ทักษะกีฬา ๔ | ๒๐ | ๐.๕ |
| ม. ๓ | ๑ | พ ๒๓๑๐๑ | สุขศึกษา ๕ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๒๓๑๐๒ | พลศึกษา ๕ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๒๓๒๐๑ | ทักษะกีฬา ๕ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๓๑๐๓ | สุขศึกษา ๖ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๓๑๐๔ | พลศึกษา ๖ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๒๓๒๐๒ | ทักษะกีฬา ๖ | ๒๐ | ๐.๕ |

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาพื้นฐาน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (แผน SMA,SMB,GP)

| ระดับชั้น | ภาคเรียนที่ | รหัสวิชา | ชื่อวิชา | ชั่วโมง | หน่วยกิต |
|-----------|-------------|----------|------------|---------|----------|
| ม. ๕ | ๑ | พ ๓๑๑๐๑ | สุขศึกษา ๑ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๓๑๑๐๒ | สุขศึกษา ๒ | ๒๐ | ๐.๕ |
| ม. ๕ | ๑ | พ ๓๒๑๐๑ | สุขศึกษา ๓ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๓๒๑๐๒ | สุขศึกษา ๔ | ๒๐ | ๐.๕ |
| ม. ๖ | ๒ | พ ๓๓๑๐๑ | สุขศึกษา ๕ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๑ | พ ๓๓๑๐๒ | สุขศึกษา ๖ | ๒๐ | ๐.๕ |

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเพิ่มเติม ระดับชั้นมัธยมศึกษาปลาย แผน SMA (Science and Math
Advance)

| ระดับชั้น | ภาคเรียนที่ | รหัสวิชา | ชื่อวิชา | ชั่วโมง | หน่วยกิต |
|-----------|-------------|----------|----------|---------|----------|
| ม. ๕ | ๒ | พ ๓๒๒๐๒ | พลศึกษา | ๒๐ | ๐.๕ |

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเพิ่มเติม ระดับชั้นมัธยมศึกษาปลาย แผน SMB (Science and Math Basic)

| ระดับชั้น | ภาคเรียนที่ | รหัสวิชา | ชื่อวิชา | ชั่วโมง | หน่วยกิต |
|-----------|-------------|----------|-----------|---------|----------|
| ม. ๕ | ๑ | พ ๓๒๒๐๑ | พลศึกษา ๓ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๓๒๒๐๒ | พลศึกษา ๔ | ๒๐ | ๐.๕ |
| ม. ๖ | ๑ | พ ๓๓๒๐๑ | พลศึกษา ๕ | ๒๐ | ๐.๕ |
| | ๒ | พ ๓๓๒๐๒ | พลศึกษา ๖ | ๒๐ | ๐.๕ |

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเพิ่มเติม ระดับชั้นมัธยมศึกษาปลาย แผน GP (General Program)

| ระดับชั้น | ภาคเรียนที่ | รหัสวิชา | ชื่อวิชา | ชั่วโมง | หน่วยกิต |
|-----------|-------------|----------|-----------|---------|----------|
| ม. ๕ | ๑ | พ ๓๐๒๐๑ | พลศึกษา ๑ | ๔๐ | ๑.๐ |
| | ๒ | พ ๓๐๒๐๒ | พลศึกษา ๒ | ๔๐ | ๑.๐ |
| ม. ๕ | ๑ | พ ๓๐๒๐๓ | พลศึกษา ๓ | ๔๐ | ๑.๐ |
| | ๒ | พ ๓๐๒๐๔ | พลศึกษา ๔ | ๔๐ | ๑.๐ |
| ม. ๖ | ๑ | พ ๓๐๒๐๕ | พลศึกษา ๕ | ๔๐ | ๑.๐ |
| | ๒ | พ ๓๐๒๐๖ | พลศึกษา ๖ | ๔๐ | ๑.๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๑ | <p>๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>๒. อธิบายวิธีดูแลระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ</p> <p>๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น • วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ • การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง • แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๑ | <p>๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม</p> <p>๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ • ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๑ | ๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ | <ul style="list-style-type: none"> • หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย • ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย • วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน <ul style="list-style-type: none"> • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๑ | <p>๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย</p> <p>๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด</p> <p>๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ</p> <p>๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระจกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ • ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด • ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ • ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๑

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายวิถีดูแลรักษาระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจอารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกันเรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นการฝึกปฏิบัติจริงได้แก่การหาข้อมูลการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ตการแสดงบทบาทสมมุติการจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การใช้เกม การรายงาน การนำเสนอ

นักเรียนนำผลงานกระบวนการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบมุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

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

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
 ศึกษาจำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

รหัส พ ๒๑๑๐๑ พ ๒๑๑๐๒
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|-----------------------------|--|--------------------------------------|---|-------------------|------------------|
| ๑ | ระบบอวัยวะของร่างกาย | พ ๑.๑ ม ๑/๑,๑/๒ | ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ | ๓ | ๕ |
| ๒ | เติบโตตามเกณฑ์ | พ ๑.๑/ม ๑/๓,๑/๔ | ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของ ตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน | ๒ | ๕ |
| ๓ | อาหารและโภชนาการที่ เหมาะกับวัย | พ ๔.๑ ม ๑/๑ | อาหารหลัก ๕ หมู่ หลักโภชนบัญญัติ | ๔ | ๔ |
| ๔ | ภาวะโภชนาการกับ สุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๑/๒ | ภาวะทุพโภชนาการ | ๒ | ๓ |
| ๕ | น้ำหนักตัวกับสุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๑/๓ | ดัชนีมวลกาย | ๔ | ๔ |
| ๖ | พัฒนาการทางเพศใน วัยรุ่น | พ ๒.๑ ม ๑/๑ | วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง เพศวิถีศึกษา | ๓ | ๓ |
| ๗ | ทักษะการป้องกันตนเอง จากการล่วงละเมิดทาง เพศ | พ ๒.๑ ม ๑/๒ | การล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะ การป้องกันตนเอง | ๓ | ๕ |
| ๘ | อันตรายจากสารเสพติด | พ ๕.๑ ม ๑/๓ | สารเสพติด | ๔ | ๕ |
| ๙ | ชักชวนทำดี หลีกหนีสาร เสพติด | พ ๕.๑ ม ๑/๔ | ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด ทักษะ ในการชักชวนให้ลด ละ เลิกสารเสพติด | ๓ | ๕ |
| ๑๐ | การปฐมพยาบาล | พ ๕.๑ ม ๑/๑ | การปฐมพยาบาล | ๓ | ๕ |
| ๑๑ | เคลื่อนย้ายปลอดภัย | พ ๕.๑ ม ๑/๑ | การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย | ๓ | ๓ |
| ๑๒ | ทดสอบสมรรถภาพ | พ ๔.๑ ม ๑/๔ | การทดสอบสมรรถภาพ | ๒ | ๓ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๑ | <p>๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>๒. อธิบายวิธีดูแลระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ</p> <p>๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น • วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ • การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง • แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๑ | <p>๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม</p> <p>๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ • ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๑ | ๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ | <ul style="list-style-type: none"> • หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย • ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย • วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน <ul style="list-style-type: none"> • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๑ | <p>๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย</p> <p>๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด</p> <p>๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ</p> <p>๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระจกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ • ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด • ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ • ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๒

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย สามารถวิเคราะห์ปัญหา ที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยขั้นต้นอย่างถูกต้องและปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติด และการป้องกันการติดเชื้อเสพติด อธิบายความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิก การเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะ อย่างมีเหตุผล จัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

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

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
 ศึกษาจำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

รหัส พ ๒๑๑๐๑ พ ๒๑๑๐๓
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|-----------------------------|--|--------------------------------------|---|-------------------|------------------|
| ๑ | ระบบอวัยวะของร่างกาย | พ ๑.๑ ม ๑/๑,๑/๒ | ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ | ๓ | ๕ |
| ๒ | เติบโตตามเกณฑ์ | พ ๑.๑/ม ๑/๓,๑/๔ | ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของ ตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน | ๒ | ๕ |
| ๓ | อาหารและโภชนาการที่ เหมาะกับวัย | พ ๔.๑ ม ๑/๑ | อาหารหลัก ๕ หมู่ หลักโภชนบัญญัติ | ๔ | ๔ |
| ๔ | ภาวะโภชนาการกับ สุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๑/๒ | ภาวะทุพโภชนาการ | ๒ | ๓ |
| ๕ | น้ำหนักตัวกับสุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๑/๓ | ดัชนีมวลกาย | ๔ | ๔ |
| ๖ | พัฒนาการทางเพศใน วัยรุ่น | พ ๒.๑ ม ๑/๑ | วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง เพศวิถีศึกษา | ๓ | ๓ |
| ๗ | ทักษะการป้องกันตนเอง จากการล่วงละเมิดทาง เพศ | พ ๒.๑ ม ๑/๒ | การล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะ การป้องกันตนเอง | ๓ | ๕ |
| ๘ | อันตรายจากสารเสพติด | พ ๕.๑ ม ๑/๓ | สารเสพติด | ๔ | ๕ |
| ๙ | ชักชวนทำดี หลีกหนีสาร เสพติด | พ ๕.๑ ม ๑/๔ | ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด ทักษะ ในการชักชวนให้ลด ละ เลิกสารเสพติด | ๓ | ๕ |
| ๑๐ | การปฐมพยาบาล | พ ๕.๑ ม ๑/๑ | การปฐมพยาบาล | ๓ | ๕ |
| ๑๑ | เคลื่อนย้ายปลอดภัย | พ ๕.๑ ม ๑/๑ | การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย | ๓ | ๓ |
| ๑๒ | ทดสอบสมรรถภาพ | พ ๔.๑ ม ๑/๔ | การทดสอบสมรรถภาพ | ๒ | ๓ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๓๐ |
| รวมทั้งรวม | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|---|
| ม.๑ | <p>๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหว ที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</p> <p>๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและ นำหลักความรู้ ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับ วิชาอื่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูเลย์น้ำ การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น |

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

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๑ | <p>๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</p> <p>๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น</p> <p>๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น</p> <p>๔. วางแผนการรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ</p> <p>๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน</p> <p>๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี • การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น • กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น • รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก • การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม • การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๑ (ยัดหย่น)

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

มีการวางแผนในการออกกำลังกาย เรียนรู้หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะทางกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เลือกเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้ตามกฎกติกาที่กำหนด ได้ ๑ ชนิด อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เลือกและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

รวมทั้งหมด ๓ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา (ยัดหย่น)

รายวิชา พลศึกษา ๑ (ยัดหย่น)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เรียนที่ ๑

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาค

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--|--|---|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา ยิมนาสติก | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ประวัติและพัฒนาการกีฬา ยิมนาสติก - ประโยชน์ของการเล่น กีฬายิมนาสติก - มารยาทของผู้เล่นและ ผู้ชมกีฬายิมนาสติก - หลักความปลอดภัยใน การเล่นกีฬายิมนาสติก | ๒ | ๑๐ |
| ๒. | - สถานที่ อุปกรณ์กีฬา ยิมนาสติก - การเลือกซื้อ อุปกรณ์และ วิธีการดูแล รักษาอุปกรณ์ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | สถานที่และอุปกรณ์กีฬา ยิมนาสติก การเลือกซื้อ อุปกรณ์ กีฬายิมนาสติกวิธีการรักษา อุปกรณ์กีฬายิมนาสติก | ๒ | ๑๐ |
| ๓. | การสร้าง สมรรถภาพ ของกีฬา ยิมนาสติก | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - การอบอุ่นร่างกายเพื่อการฝึก กีฬายิมนาสติก - การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายสำหรับนักกีฬา ยิมนาสติก การทรงตัวเป็นทักษะที่สำคัญ - ทำนั่งรูปตัว V - ทำนั่งรูปตัว T - ท่าหกบ | ๕ | ๑๐ |
| ๔. | การม้วนหน้า | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การม้วนหน้าในลักษณะต่างๆ - การม้วนหน้าข้างอ - การม้วนหน้าข้างแยก | ๒ | ๑๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------|--|---|---|------------|
| ๕. | การม้วนหลัง | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การม้วนหลังในลักษณะต่างๆ -การม้วนหลังข้างอ -การม้วนหลังขวาแยก - มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการการม้วนหลังข้างอ และการม้วนหลังขวาแยก | ๒ | ๑๐ |
| ๖. | การฟุ้งม้วน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การฟุ้งม้วน - การฟุ้งม้วนอยู่กับที่ - การฟุ้งม้วนแบบเคลื่อนที่ | ๓ | ๑๐ |
| ๗. | การต่อตัว | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การต่อตัว - ทำคูกเข้าบนหลัง - ทำนอนหงายตั้งเข้าจับข้อ เท้าคู่ - คูกเข้าตั้งฉากจับข้อเท้าคู่ - ทำเทพพนม | ๒ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๑ | <p>๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหว ที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</p> <p>๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและ นำหลักความรู้ ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับ วิชาอื่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วាយน้ำ การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น |

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

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๑ | <p>๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</p> <p>๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น</p> <p>๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น</p> <p>๔. วางแผนการรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ</p> <p>๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน</p> <p>๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี • การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น • กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น • รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก • การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม • การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๒ (เทเบิลเทนนิส)

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

วางแผนในการออกกำลังกาย เรียนรู้หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะทางกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เลือกเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้ตามกฎกติกาที่กำหนดได้๑ชนิด เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ นำความรู้ และหลักการของกิจกรรมนันทนาการ ไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีเลือกรวมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔, ม.๑/๕, ม.๑/๖

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพลศึกษา (เทเบิลเทนนิส)

รายวิชา พลศึกษา ๒ (เทเบิลเทนนิส)

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--------------------------|--|--|-------------------|------------------|
| ๑ | สมรรถภาพ ทางกาย | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ๑. การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย | ๒ | ๕ |
| ๒ | ทักษะ พื้นฐาน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ๑. การเคลื่อนที่ - การใช้มือ, เท้า, สายตาในการเคลื่อนไหว - การจับไม้ - การเดาะลูก, ตีลูก ๒. ทักษะเบื้องต้นใน การเล่นเทเบิลเทนนิส - การตีลูกโฟร์แฮนด์ , แบ็คแฮนด์กระทบฝาผนัง - การตีลูกโฟร์แฮนด์ สลับการตีแบ็คแฮนด์กระทบ ฝาผนัง ๓. ทักษะการตีลูกบนโต๊ะ - การตีลูกโฟร์แฮนด์ และแบ็คแฮนด์โดยการโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์ สลับการตีแบ็คแฮนด์โดย การโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์ และแบ็คแฮนด์ทะแยงโดย | ๖ | ๒๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--|--|---|------------|
| | | | การได้คู่การตีลูกโพร์แอนด์ สลับการตีแบ็คแอนด์ทะแยง โดย การได้คู่ | | |
| ๓ | การเล่น เทเบิล เทนนิส | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ๑. ทักษะการเสิร์ฟลูก - การเสิร์ฟด้วยโพร์ แอนด์ - การเสิร์ฟด้วยแบ็ค แอนด์ - การกำหนดช่อง เสิร์ฟเพื่อบังคับทิศทางของ ลูก ๒. ทักษะการตบลูก - การตบลูกด้วยโพร์ แอนด์ - การตบด้วยแบ็ค แอนด์ ๓. ทักษะการตีลูกหมุน - การตีลูกท้อปสปีล - การตีลูกแบ็คสปีล | ๖ | ๒๐ |
| ๔ | การแข่งขัน | | - ๑. ประเภทของการแข่งขัน - ประเภทเดี่ยว | ๔ | ๑๕ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๒ | <p>๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น</p> <p>๒.ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบท่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น • ปัจจัยที่มีผลกระทบท่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา <ul style="list-style-type: none"> - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๒ | <p>๑.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ</p> <p>๒.วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</p> <p>๓.อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์</p> <p>๔.อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ • ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน <ul style="list-style-type: none"> • โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ • โรคเอดส์ • การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ • ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ • การวางตัวต่อเพศตรงข้าม • ปัญหาทางเพศ • แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๒ | <p>๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ</p> <p>๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p> <p>๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต</p> <p>๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p> <p>๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ • ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ • ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ • ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต • ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต • วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด • เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๒ | <p>๑. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด</p> <p>๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง</p> <p>๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย</p> | <p>• วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด</p> <p>• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน <p>ฯลฯ</p> <p>• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย</p> |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๓

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และอธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อเจตคติในเรื่องเพศ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

ฝึกให้นักเรียน เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง ได้แก่ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการเรียนรู้ ไปปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย ยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

รหัส พ ๒๒๑๐๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--------------------------------------|--|-------------------|------------------|
| ๑ | วัยรุ่น วัยรุ่น | พ ๑.๑ ม ๒/๑ | วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น | ๒ | ๕ |
| ๒ | การเจริญเติบโตและ พัฒนาการในวัยรุ่น | พ ๑.๑ ม ๒/๒ | ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการในวัยรุ่น | ๓ | ๕ |
| ๓ | เจตคติเรื่องเพศ | พ ๒.๑ ม ๒/๑ | เจตคติในเรื่องเพศ ความเชื่อและ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ | ๔ | ๔ |
| ๔ | ความเท่าเทียมระหว่าง เพศ | พ ๒.๑ ม ๒/๔ | เพศ บทบาทความสัมพันธ์ ความเท่า เทียม ระหว่างเพศ และความ หลากหลายทางเพศ การวางตัวต่อผู้อื่น | ๓ | ๔ |
| ๕ | เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน | พ ๒.๑ ม ๒/๒,๒/๓ | เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม | ๓ | ๔ |
| ๖ | การบริการทางสุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๒/๑ | การบริการทางสุขภาพ ระบบบริการ สุขภาพ หลักการเลือกใช้บริการสุขภาพ | ๒ | ๔ |
| ๗ | สุขภาพกับการใช้ เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน | พ ๔.๑ ม ๒/๒,๒/๓ | การใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความ เจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพในปัจจุบัน | ๓ | ๔ |
| ๘ | สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข | พ ๔.๑ ม ๒/๔ | ความสมดุลของสุขภาพกายและ สุขภาพจิต | ๒ | ๔ |
| ๙ | จิตดี ชีวิตมีสุข | พ ๔.๑ ม ๒/๕,๒/๖ | ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น อารมณ์และ ความเครียด | ๔ | ๔ |
| ๑๐ | อย่ารี อย่าลอง อย่าเสพ | พ ๕.๑ ม ๒/๑ | สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพ ติด | ๔ | ๔ |
| ๑๑ | ลดความเสี่ยง | พ ๕.๑ ม ๒/๒ | พฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง | ๑ | ๔ |
| ๑๒ | ทักษะชีวิต | พ ๕.๑ ม ๒/๓ | ทักษะชีวิต ทักษะการป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจ นำไปสู่อันตราย | ๓ | ๒ |

| | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|----------------|---|---|-----|
| ๑๓ | แนวทางในการพัฒนา สมรรถภาพทางกาย | พ ๔.๑ ม ๒/๗ | สมรรถภาพทางกายแนวทางการปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ | ๓ | ๒ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๒ | <p>๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น</p> <p>๒.ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบท่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น • ปัจจัยที่มีผลกระทบท่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา <ul style="list-style-type: none"> - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๒ | <p>๑.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ</p> <p>๒.วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</p> <p>๓.อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์</p> <p>๔.อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ • ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน <ul style="list-style-type: none"> • โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ • โรคเอดส์ • การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ • ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ • การวางตัวต่อเพศตรงข้าม • ปัญหาทางเพศ • แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๒ | <p>๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ</p> <p>๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p> <p>๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต</p> <p>๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p> <p>๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ • ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ • ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ • ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต • ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต • วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด • เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๒ | <p>๑. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด</p> <p>๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง</p> <p>๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย</p> | <p>• วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด</p> <p>• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ <p>• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย</p> |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๔

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพ และสุขภาพจิต อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้น ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์ และ ความเครียด พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ระบุวิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด อธิบายวิธี หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงเสี่ยง มีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ที่ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง ได้แก่ การหาข้อมูล การสืบค้นทาง อินเทอร์เน็ต การแสดง บทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การเขียนรายงาน การนำเสนอ นักเรียน นำผลงานกระบวนการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่าอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขนักเรียนมีความ รับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของ หมู่ คณะอย่างมีเหตุผล ขจัดพฤติกรรมที่ ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

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

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

รหัส พ ๒๒๑๐๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--------------------------------------|--|-------------------|------------------|
| ๑ | วัยรุ่น วัยรุ่น | พ ๑.๑ ม ๒/๑ | วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น | ๒ | ๕ |
| ๒ | การเจริญเติบโตและ พัฒนาการในวัยรุ่น | พ ๑.๑ ม ๒/๒ | ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการในวัยรุ่น | ๓ | ๕ |
| ๓ | เจตคติเรื่องเพศ | พ ๒.๑ ม ๒/๑ | เจตคติในเรื่องเพศ ความเชื่อและ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ | ๔ | ๔ |
| ๔ | ความเท่าเทียมระหว่าง เพศ | พ ๒.๑ ม ๒/๔ | เพศ บทบาทความสัมพันธ์ ความเท่า เทียม ระหว่างเพศ และความ หลากหลายทางเพศ การวางตัวต่อผู้อื่น | ๓ | ๔ |
| ๕ | เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน | พ ๒.๑ ม ๒/๒,๒/๓ | เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ การตั้งครภไม่พร้อม | ๓ | ๔ |
| ๖ | การบริการทางสุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๒/๑ | การบริการทางสุขภาพ ระบบบริการ สุขภาพ หลักการเลือกใช้บริการสุขภาพ | ๒ | ๔ |
| ๗ | สุขภาพกับการใช้ เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน | พ ๔.๑ ม ๒/๒,๒/๓ | การใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความ เจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพในปัจจุบัน | ๓ | ๔ |
| ๘ | สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข | พ ๔.๑ ม ๒/๔ | ความสมดุลของสุขภาพกายและ สุขภาพจิต | ๒ | ๔ |
| ๙ | จิตดี ชีวิตมีสุข | พ ๔.๑ ม ๒/๕,๒/๖ | ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น อารมณ์และ ความเครียด | ๔ | ๔ |
| ๑๐ | อย่าริ อย่าลอง อย่าเสพ | พ ๕.๑ ม ๒/๑ | สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพ ติด | ๔ | ๔ |
| ๑๑ | ลดความเสี่ยง | พ ๕.๑ ม ๒/๒ | พฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง | ๑ | ๔ |
| ๑๒ | ทักษะชีวิต | พ ๕.๑ ม ๒/๓ | ทักษะชีวิต ทักษะการป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจ นำไปสู่อันตราย | ๓ | ๒ |
| ๑๓ | แนวทางในการพัฒนา สมรรถภาพทางกาย | พ ๔.๑ ม ๒/๗ | สมรรถภาพทางกายแนวทางการปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ | ๓ | ๒ |

| | |
|----------------------|-----|
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|---|
| ม.๒ | <p>๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง</p> <p>๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา • การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วายน้ำ เทควันโด • ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน • การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๒ | <p>๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต</p> <p>๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง</p> <p>๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก</p> <p>๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม</p> <p>๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต • การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ • การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม • การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง • รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม • รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๓ (บาสเกตบอล)

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมได้ ๑ ชนิด เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และสามารถนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔

รวมทั้งหมด ๔ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา (บาสเกตบอล)

รายวิชา พลศึกษา ๓ (บาสเกตบอล)

รหัสวิชา พ

๒๒๑๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรียนที่ ๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาค

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|---|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป และ สมรรถภาพ ทางกาย สำหรับกีฬา บาสเกตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ประวัติกีฬาบาสเกตบอล - ประโยชน์จากการเล่นกีฬา บาสเกตบอล - วิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์และ ความปลอดภัย ในการเล่นกีฬา บาสเกตบอล - มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ ดู - การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายสำหรับกีฬา บาสเกตบอล | ๔ | ๑๐ |
| ๒. | ทักษะการ ทรงตัว และ การเคลื่อนที่ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - อธิบายเกี่ยวกับการทรงตัว การเคลื่อนที่แบบสไลด์ การหมุน ตัวกระโดด การวิ่ง และหยุดได้ อย่างถูกต้อง - แสดงการหมุนตัวเพื่อ ครอบครองลูกบาสเกตบอลได้ - แสดงการหมุนตัวเพื่อ ครอบครองลูกบาสเกตบอลได้ - แสดงการกระโดด การวิ่ง และ การหยุดเพื่อเปลี่ยน ทิศทางได้ - ฝึกปฏิบัติในการทรงตัว การเคลื่อนที่แบบสไลด์ การหมุน ตัวการกระโดด การวิ่งและ การหยุดได้ถูกต้อง | ๔ | ๑๐ |
| ๓. | - ทักษะการ ครอบครอง และ การ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. | - มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการครอบครอง และ | ๓ | ๑๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|---|------------|
| | สร้าง ความคุ้นเคย กับ ลูก บาสเกตบอล - การรับ และ การส่งลูก บาสเกตบอล | ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การสร้างความคุ้นเคยกับลูก บาสเกตบอล - มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติ ในการรับ-ส่งลูก บาสเกตบอล ตามแบบฝึกได้ อย่างถูกต้อง | | |
| ๔. | ทักษะ การเลี้ยงลูก บาสเกตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการเลี้ยงลูก บาสเกตบอล - สามารถควบคุมอารมณ์ขณะ เลี้ยงลูกบาสเกตบอล แบบต่างๆ ได้ | ๒ | ๑๐ |
| ๕. | - การหลอก ล่อ -การบังคับคู่ต่อสู้ - การยิง ประตู บาสเกตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ความหมายและความสำคัญ ของการหลอกล่อ - แบบฝึกการหลอกล่อในกีฬา บาสเกตบอล - มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการยิงประตู บาสเกตบอล | ๒ | ๑๐ |
| ๖. | การแข่งขัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การเล่นประเภททีม การแข่งขัน การตัดสิน | ๓ | ๒๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|---|
| ม.๒ | <p>๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง</p> <p>๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา • การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วายน้ำ เทควันโด • ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน • การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน |

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักรการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๒ | <p>๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต</p> <p>๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง</p> <p>๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก</p> <p>๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม</p> <p>๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต • การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ • การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม • การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง • รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม • รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๔ (กรีฑา)

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองรู้จักวางแผนการรุกและการป้องกัน ในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีมมีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกนำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา (กรีฑา)

รายวิชา พลศึกษา ๔ (กรีฑา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาค

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|--|-------------------|------------------|
| ๑ | ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับ กีฬากรีฑา | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ประวัติและพัฒนากีฬา กรีฑา - ประโยชน์ของการเล่น กีฬากรีฑา - มารยาทของผู้เล่นและ ผู้ชมกีฬากรีฑา - หลักความปลอดภัยใน การเล่นกีฬากรีฑา | ๒ | ๑๐ |
| ๒ | - สถานที่ อุปกรณ์ กีฬากรีฑา - การเลือก ซื้อ อุปกรณ์และ วิธีการดูแล รักษาอุปกรณ์ การสร้าง สมรรถภาพ ของนักกีฬา กรีฑา | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - สถานที่และอุปกรณ์กีฬา กรีฑา การเลือกซื้ออุปกรณ์ กีฬากรีฑาวิธีการรักษา อุปกรณ์กีฬากรีฑา -การอบอุ่นร่างกายเพื่อ การฝึกกีฬากรีฑา -การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายสำหรับนักกีฬากรีฑา | ๒ | ๑๐ |
| ๓ | ทักษะ พื้นฐาน ของกีฬา กรีฑา | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การทรงตัว การเคลื่อนที่ การเข้าที่ การเข้าเส้นชัย ใน การเล่นเป็นทักษะเบื้องต้นของ การฝึกหัด | ๓ | ๑๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|------------|
| ๔. | -การวิ่งระยะสั้น -การวิ่งระยะกลาง -การวิ่งระยะไกล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | การวิ่งระยะสั้น,กลาง,ไกล เป็นทักษะที่สำคัญที่จะต้องฝึกให้ชำนาญ | ๓ | ๑๐ |
| ๕. | การถือไม้คทา ออกวิ่ง | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | การเข้าที่ของวิ่งผลัดจะต้องมีการถือไม้คทาออกตัววิ่งในรูปแบบต่างๆ - สำหรับคนตัวเล็ก - สำหรับคนตัวสูงปานกลาง - สำหรับคนตัวสูงโปร่ง | ๒ | ๑๐ |
| ๖. | การรับ-ส่งไม้คทา | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | การวิ่งผลัดเป็นการแข่งขันประเภททีมจะต้องเรียนรู้เรื่องการรับ-ส่งไม้ที่ถูกต้อง | ๓ | ๑๐ |
| ๗. | กรีฑาลาน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | - กระโดดไกล - พุ่งน้ำหนัก - ขว้างจักร | ๓ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๓ | <p>๑.เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต</p> <p>๒.วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๓.วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย <ul style="list-style-type: none"> - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ • อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น • สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น <ul style="list-style-type: none"> - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|---|
| ม.๓ | <p>๑.อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม</p> <p>๒.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์</p> <p>๓.วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว</p> | <ul style="list-style-type: none"> • องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ • สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว • แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๓ | <p>๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ</p> <p>๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน</p> <p>๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล</p> | <p>• โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>โรคติดต่อ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก <p>ฯลฯ</p> <p>โรคไม่ติดต่อ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง <p>ฯลฯ</p> <p>• ปัญหาสุขภาพในชุมชน</p> <p>• แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน</p> <p>• การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>• การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ</p> |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๓ | <p>๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน</p> <p>๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา</p> <p>๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง</p> <p>๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ</p> <p>๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ • แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ • ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง • วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง • อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) • ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงวัยของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพล และความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบาย เรื่องการอนามัยแม่ และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ วิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ที่เห็นเหตุผลการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ฝึกปฏิบัติจริง ได้แก่ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การใช้เกม รายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

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

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๕
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รหัส พ ๒๓๑๐๑
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--|--------------------------------------|---|-------------------|------------------|
| ๑ | ช่วงวัยชีวิต | พ ๑.๑ ม ๓/๑ | การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วง ชีวิต | ๔ | ๕ |
| ๒ | ความคาดหวังของสังคม ต่อวัยรุ่น | พ ๑.๑ ม ๓/๒ | อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ความคาดหวัง ของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น | ๒ | ๕ |
| ๓ | อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อ วัยรุ่น | พ ๑.๑ ม ๓/๓ | สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น | ๒ | ๔ |
| ๔ | อนามัยการเจริญพันธุ์ | พ ๒.๑ ม ๓/๑,๓/๒ | อนามัยการเจริญพันธุ์ การวางแผน ครอบครัว การอนามัยแม่และเด็ก | ๔ | ๔ |
| ๕ | ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัว | พ ๒.๑ ม ๓/๓ | ความขัดแย้งในครอบครัว | ๒ | ๔ |
| ๖ | อาหารตามวัย | พ ๔.๑ ม ๓/๑ | ความต้องการพลังงานจากอาหารในแต่ละ วัย อาหารที่เหมาะสมกับวัย | ๒ | ๔ |
| ๗ | โรคติดต่อและโรคไม่ ติดต่อ | พ ๔.๑ ม ๓/๒ | โรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ | ๒ | ๔ |
| ๘ | ปัญหาสุขภาพในชุมชน | พ ๔.๑ ม ๓/๓ | ปัญหาด้านสุขภาพของชุมชน แนวทาง ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน | ๔ | ๔ |
| ๙ | พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อ สุขภาพ | พ ๕.๑ ม ๓/๑ | ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อ สุขภาพ | ๓ | ๔ |
| ๑๐ | การแก้ไขปัญหาการใช้ ความรุนแรงของเยาวชน | พ ๕.๑ ม ๓/๒,๓/๓ | ความรุนแรงที่มีผลต่อเยาวชน | ๔ | ๔ |
| ๑๑ | การดื่มแอลกอฮอล์กับ การเกิดอุบัติเหตุ | พ ๕.๑ ม ๓/๔ | ผลของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ | ๓ | ๒ |
| ๑๒ | หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ | พ ๕.๑ ม ๓/๕ | การช่วยฟื้นคืนชีพ | ๒ | ๒ |
| ๑๓ | การวางแผนการสร้าง เสริมสุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๓/๔ | การออกกำลังกาย การพักผ่อน และ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย | ๒ | ๒ |

| | | | | | |
|----------------------|------------------------|----------------|--|---|-----|
| ๑๔ | การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย | พ ๔.๑ ม ๓/๕ | การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามความแตกต่างระหว่างบุคคล | ๒ | ๒ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๓ | <p>๑.เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต</p> <p>๒.วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๓.วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย <ul style="list-style-type: none"> - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ • อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น • สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น <ul style="list-style-type: none"> - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|---|
| ม.๓ | <p>๑.อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม</p> <p>๒.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์</p> <p>๓.วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว</p> | <ul style="list-style-type: none"> • องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ • สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว • แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๓ | <p>๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ</p> <p>๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน</p> <p>๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล</p> | <p>• โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>โรคติดต่อ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก <p>ฯลฯ</p> <p>โรคไม่ติดต่อ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง <p>ฯลฯ</p> <p>• ปัญหาสุขภาพในชุมชน</p> <p>• แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน</p> <p>• การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>• การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ</p> |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|--|
| ม.๓ | <p>๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและ แนวทางป้องกัน</p> <p>๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและ ชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความ รุนแรงในการแก้ปัญหา</p> <p>๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง</p> <p>๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและ การเกิดอุบัติเหตุ</p> <p>๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ • แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ • ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความ รุนแรง • วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง • อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) • ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและความประหยัด สามารถเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน มีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย รู้วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวป้องกัน บอกวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ให้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง ได้แก่ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การใช้เกม การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

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

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รหัส พ ๒๓๑๐๓
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--|--------------------------------------|---|-------------------|------------------|
| ๑ | ช่วงวัยชีวิต | พ ๑.๑ ม ๓/๑ | การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วง ชีวิต | ๔ | ๕ |
| ๒ | ความคาดหวังของสังคม ต่อวัยรุ่น | พ ๑.๑ ม ๓/๒ | อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ความคาดหวัง ของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น | ๒ | ๕ |
| ๓ | อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อ วัยรุ่น | พ ๑.๑ ม ๓/๓ | สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น | ๒ | ๔ |
| ๔ | อนามัยการเจริญพันธุ์ | พ ๒.๑ ม ๓/๑,๓/๒ | อนามัยการเจริญพันธุ์ การวางแผน ครอบครัว การอนามัยแม่และเด็ก | ๔ | ๔ |
| ๕ | ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัว | พ ๒.๑ ม ๓/๓ | ความขัดแย้งในครอบครัว | ๒ | ๔ |
| ๖ | อาหารตามวัย | พ ๔.๑ ม ๓/๑ | ความต้องการพลังงานจากอาหารในแต่ละ วัย อาหารที่เหมาะสมกับวัย | ๒ | ๔ |
| ๗ | โรคติดต่อและโรคไม่ ติดต่อ | พ ๔.๑ ม ๓/๒ | โรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ | ๒ | ๔ |
| ๘ | ปัญหาสุขภาพในชุมชน | พ ๔.๑ ม ๓/๓ | ปัญหาด้านสุขภาพของชุมชน แนวทาง ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน | ๔ | ๔ |
| ๙ | พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อ สุขภาพ | พ ๕.๑ ม ๓/๑ | ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อ สุขภาพ | ๓ | ๔ |
| ๑๐ | การแก้ไขปัญหาการใช้ ความรุนแรงของเยาวชน | พ ๕.๑ ม ๓/๒,๓/๓ | ความรุนแรงที่มีผลต่อเยาวชน | ๔ | ๔ |
| ๑๑ | การดื่มแอลกอฮอล์กับ การเกิดอุบัติเหตุ | พ ๕.๑ ม ๓/๔ | ผลของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ | ๓ | ๒ |
| ๑๒ | หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ | พ ๕.๑ ม ๓/๕ | การช่วยฟื้นคืนชีพ | ๒ | ๒ |
| ๑๓ | การวางแผนการสร้าง เสริมสุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๓/๔ | การออกกำลังกาย การพักผ่อน และ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย | ๒ | ๒ |

| | | | | | |
|----------------------|------------------------|----------------|--|---|-----|
| ๑๔ | การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย | พ ๔.๑ ม ๓/๕ | การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามความแตกต่างระหว่างบุคคล | ๒ | ๒ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๓ | <p>๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม</p> <p>๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ</p> <p>๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล • การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง • การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น |

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

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๓ | <p>๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม</p> <p>๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น</p> <p>๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา • การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต • กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น • การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม • วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น • การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๕ (ฟุตบอล)

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม สามารถนำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และสามารถนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

รวมทั้งหมด ๓ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา (ฟุตบอล)

รายวิชา พลศึกษา ๕ (ฟุตบอล)

รหัสวิชา พ

๒๓๑๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรียนที่ ๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาค

เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--|--|--|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป กีฬาฟุตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การเรียนรู้กีฬาฟุตบอลให้ถูกต้อง ตามหลักการมีความสำคัญต่อ คุณภาพของผู้เรียน การศึกษา เรื่องความรู้ทั่วไปของกีฬาฟุต บอล ทำให้เกิดความเข้าใจ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์มารยาทในการเป็นผู้ เล่นและผู้ชมกีฬา | ๒ | ๑๐ |
| ๒. | หลักการฝึก กีฬาฟุตบอล ด้วยความ ปลอดภัย | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | หลักการฝึกกีฬาฟุตบอลด้วย ความปลอดภัยมีความสำคัญต่อ การฝึกปฏิบัติ การศึกษาเรื่อง หลักการฝึกกีฬาฟุตบอลด้วย ความปลอดภัย ทำให้เกิด ความเข้าใจเกี่ยวกับความ ปลอดภัย การบาดเจ็บจากการ เข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหว รูปแบบ ต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและ การปฐมพยาบาล | ๔ | ๑๐ |
| ๓. | การ เสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกายใน การเล่นกีฬา ฟุตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การมีสุขภาพที่ดีขึ้นอยู่กับหลัก การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กาย การศึกษาเรื่องสมรรถภาพ ทางกาย ทำให้เกิดความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับวิธี การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายในการเล่น กีฬาฟุตบอล | ๔ | ๑๐ |
| ๔. | ทักษะการ เล่นฟุตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. | การเล่นกีฬาฟุตบอลให้เกิด ประสิทธิภาพ ผู้เล่นต้องเรียนรู้จน | ๕ | ๒๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------------|--|--|---|------------|
| | | ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | เกิดทักษะพื้นฐานหลายด้าน เช่น การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การทำ ความ คืบเคยกับลูกบอล การ เตาะลูก การโหม่งลูก การเลี้ยง ลูก การยิงประตูรวมทั้งการเป็น ผู้รักษาประตูซึ่งทั้งหลายเหล่านี้ ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นทักษะที่ต้องมีการพัฒนา อย่างต่อเนื่อง | | |
| ๕. | กติกา การแข่งขัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | กฎ กติกาเป็นกฎเกณฑ์สากล หรือสหพันธ์ฟุตบอลระหว่าง ประเทศได้กำหนดขึ้น เป็นหลัก ในการปฏิบัติ การศึกษาเรื่อง กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ หรือข้อตกลงกีฬาฟุตบอล | ๒ | ๑๐ |
| ๖. | การเล่นเป็น ทีม | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | ตำแหน่งการยืน หน้าที่ของผู้เล่น ตำแหน่งการยืน กลวิธีในการเล่น ฟุตบอล แบบฝึกการเล่นฟุตบอล เป็นทีม การฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง ตามหลักการ มีความสำคัญต่อ การเคลื่อนไหวร่างกายของ ผู้เรียน การศึกษาเรื่องตำแหน่ง การยืน หน้าที่ของผู้เล่น ตำแหน่ง การยืน กลวิธีในการเล่นฟุตบอล แบบฝึกการเล่นฟุตบอลเป็นต้น | ๓ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|---|--|
| ม.๓ | <p>๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับ ตนเองและทีม</p> <p>๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ</p> <p>๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไป ขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น</p> | <ul style="list-style-type: none"> • เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬา สากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล • การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การ เล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง • การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น |

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

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|------|--|---|
| ม.๓ | <p>๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม</p> <p>๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น</p> <p>๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ</p> | <ul style="list-style-type: none"> • มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา • การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต • กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น • การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม • วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น • การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๖ (ตะกร้อ)

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

มีมารยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่น ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน ด้วยความภาคภูมิใจ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือก และตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา (ตะกร้อ)

รายวิชา พลศึกษา ๖ (ตะกร้อ)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาค

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|--|-------------------|------------------|
| ๑ | ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับเซปัก ตะกร้อ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ประวัติความเป็นมาของกีฬา เซปักตะกร้อ | ๒ | ๑๐ |
| ๒ | ทักษะ พื้นฐานใน การเล่น ตะกร้อ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | -การเล่นตะกร้อวง ๓-๕ คน และ ๗ คน - ทักษะการเคลื่อนที่ - ทักษะการเล่นลูกต่างๆ | ๔ | ๑๐ |
| ๓ | ทักษะการ เล่นทีมและ ครอบครอง ลูก | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | -การเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย ๒-๓ คนได้ -การใช้ทักษะพื้นฐานมาใช้ในการ การเล่นเซปักตะกร้อ | ๔ | ๒๐ |
| ๔ | ทักษะการ เล่นทีมที่ใช้ ในการแข่งขัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | -การเล่นทีมโดยการเล่นเป็น ฝ่ายรุก -รับ และการเล่นเซปัก ตะกร้อได้ | ๖ | ๑๐ |
| ๕. | กฎและกติกา | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | -อธิบายกฎ-กติกาของการเล่น เซปักตะกร้อได้ | ๒ | ๑๐ |
| ๖. | มารยาทใน การเล่น และ มารยาทใน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | -การแสดงออก รู้แพ้ รู้ชนะ การให้อภัยในการเล่นและ การแข่งขัน | ๒ | ๑๐ |

| | | | | | |
|----------------------|---------------------------|--|--|--|-----|
| | การ ชมกีฬา เซปักตะกร้อ | | | | |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑.อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ</p> <p>๒.วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว</p> | <ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ) • การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>๒.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ</p> <p>๓.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p> <p>๔.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต • ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ • แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาวล่าว • ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</p> <p>๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค</p> <p>๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว</p> <p>๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</p> <p>๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก</p> | <ul style="list-style-type: none"> • บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน • อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ • แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย • สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค • สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม • แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย • การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว • การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน • การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด</p> <p>๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน</p> <p>๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง</p> <p>๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง • การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) • โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด • ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน • การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๑

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาให้มีความรู้เรื่อง การสร้างเสริมการทำงานของระบบ ผิวหนัง กระดูก และระบบกล้ามเนื้อ การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว ข้อมูลข่าวสารและแหล่งเรียนรู้ทางสุขภาพ วิทยุร่วมกับพฤติกรรมและค่านิยมทางเพศ การเสริมสร้างสัมพันธภาพ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค อารมณ์และความเครียด แนวทางในการแก้ไขข้อขัดแย้งของวัยรุ่นในชุมชน

ให้ผู้เรียนได้ค้นคว้า วิเคราะห์ และฝึกปฏิบัติจริง โดยการสืบค้นข้อมูล สรุปรายงาน การทำงานร่วมกัน รู้จักการใช้กระบวนการในการแก้ปัญหา โดยใช้เหตุผลอย่างมีวิจารณญาณ มีความรับผิดชอบการทำงานร่วมกัน มีวินัย ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

รหัส พ ๓๑๑๐๑
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|---|-------------------|------------------|
| ๑ | ระบบอวัยวะของร่างกาย | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๑ | ระบบผิวหนัง ระบบโครงกระดูก ระบบ กล้ามเนื้อ | ๔ | ๕ |
| ๒ | การวางแผนพัฒนา สุขภาพ | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๒ | การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง และครอบครัว | ๒ | ๕ |
| ๓ | เพศวิถีกับความ หลากหลายและ พฤติกรรมทางเพศ | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๑ | ความคิดและความเชื่อเรื่องเพศ ความ หลากหลายทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ และสิทธิทางเพศ | ๔ | ๔ |
| ๔ | สิทธิผู้บริโภค | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๓ | สิทธิของผู้บริโภค หน่วยงานคุ้มครอง ผู้บริโภค กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค | ๒ | ๓ |
| ๕ | สื่อโฆษณากับสุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๒ | สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ สังคม ผู้บริโภค | ๔ | ๔ |
| ๖ | โรคที่เกิดจากการ ประกอบอาชีพ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๔ | โรคฝุ่นหิน โรคปอดฝุ่นฝ้าย โรคหอบหืด โรคจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช | ๔ | ๓ |
| ๗ | สุขภาพชุมชน | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๑,๖ | กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค | ๒ | ๕ |
| ๘ | ใส่ใจความปลอดภัย | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๔ | การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ความปลอดภัยของตนเองและสมาชิกใน ชุมชน | ๓ | ๕ |
| ๙ | ป้องกันความเสี่ยงต่อ การใช้ยา | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๑ | พฤติกรรมการใช้ยา พฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์จากการใช้ยา | ๓ | ๕ |
| ๑๐ | สารเสพติดให้โทษ | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๑,๒ | ภัยจากการใช้สารเสพติด การแก้ปัญหา การระบาดของสารเสพติด | ๓ | ๕ |
| ๑๑ | สัมพันธ์ดี มีไมตรี เลี่ยง ความขัดแย้ง | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๓,๔ พ ๕.๑ ม ๔-๖/๓,๖ | ความขัดแย้งของบุคคล ทักษะ การป้องกัน ลดความขัดแย้ง แก้ปัญหา เรื่องเพศ และครอบครัว | ๓ | ๓ |
| ๑๒ | การเสริมสร้างสมรรถภาพ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๗ | การวางแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ | ๒ | ๓ |

| | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|-----|
| | | | ความสามารถทางกายและ ความสามารถทางกลไก | | |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑.อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ</p> <p>๒.วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว</p> | <ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ) • การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>๒.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ</p> <p>๓.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p> <p>๔.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต • ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ • แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาวล่าว • ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</p> <p>๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค</p> <p>๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว</p> <p>๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</p> <p>๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก</p> | <ul style="list-style-type: none"> • บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน • อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ • แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย • สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค • สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม • แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย • การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว • การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน • การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด</p> <p>๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน</p> <p>๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง</p> <p>๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง • การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) • โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด • ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน • การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาให้มีความรู้เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพ การป้องกันโรค สมรรถภาพที่ดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข สื่อกับชีวิต การเลือกบริโภค หน้าที่ของผู้บริโภคที่ดี กฎหมายเกี่ยวกับยา สารเสพติด หลักการใช้จ่าย การหลีกเลี่ยงป้องกันสารเสพติดปัจจัยและความรุนแรงที่มีผลต่อสุขภาพ ให้ผู้เรียนได้ค้นคว้า วิเคราะห์ และฝึกปฏิบัติจริง โดยการสืบค้นข้อมูล สรุปรายงาน การทำงานร่วมกัน รู้จักการใช้กระบวนการในการแก้ปัญหา โดยใช้เหตุผลอย่างมีวิจารณญาณ ฝึกความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน มีวินัย ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

พ ๕.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

รหัส พ ๓๑๑๐๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|---|-------------------|------------------|
| ๑ | ระบบอวัยวะของร่างกาย | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๑ | ระบบผิวหนัง ระบบโครงกระดูก ระบบ กล้ามเนื้อ | ๔ | ๕ |
| ๒ | การวางแผนพัฒนา สุขภาพ | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๒ | การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง และครอบครัว | ๒ | ๕ |
| ๓ | เพศวิถีกับความ หลากหลายและ พฤติกรรมทางเพศ | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๑ | ความคิดและความเชื่อเรื่องเพศ ความ หลากหลายทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ และสิทธิทางเพศ | ๔ | ๔ |
| ๔ | สิทธิผู้บริโภค | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๓ | สิทธิของผู้บริโภค หน่วยงานคุ้มครอง ผู้บริโภค กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค | ๒ | ๓ |
| ๕ | สื่อโฆษณากับสุขภาพ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๒ | สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ สังคม ผู้บริโภค | ๔ | ๔ |
| ๖ | โรคที่เกิดจากการ ประกอบอาชีพ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๔ | โรคฝุ่นหิน โรคปอดฝุ่นฝ้าย โรคหอบหืด โรคจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช | ๔ | ๓ |
| ๗ | สุขภาพชุมชน | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๑,๖ | กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค | ๒ | ๕ |
| ๘ | ใส่ใจความปลอดภัย | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๔ | การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ความปลอดภัยของตนเองและสมาชิกใน ชุมชน | ๓ | ๕ |
| ๙ | ป้องกันความเสี่ยงต่อ การใช้จ่าย | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๑ | พฤติกรรมการใช้จ่าย พฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์จากการใช้จ่าย | ๓ | ๕ |
| ๑๐ | สารเสพติดให้โทษ | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๑,๒ | ภัยจากการใช้สารเสพติด การแก้ปัญหา การระบาดของสารเสพติด | ๓ | ๕ |
| ๑๑ | สัมพันธ์ดี มีไมตรี เลี่ยง ความขัดแย้ง | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๓,๔ พ ๕.๑ ม ๔-๖/๓,๖ | ความขัดแย้งของบุคคล ทักษะ การป้องกัน ลดความขัดแย้ง แก้ปัญหา เรื่องเพศ และครอบครัว | ๓ | ๓ |
| ๑๒ | การเสริมสร้างสมรรถภาพ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๗ | การวางแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ | ๒ | ๓ |

| | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|-----|
| | | | ความสามารถทางกายและ ความสามารถทางกลไก | | |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | ๑.อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ๒.วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว | <ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ) • การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|--|
| ม.๔-๖ | <p>๑.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>๒.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ</p> <p>๓.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p> <p>๔.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต • ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ • แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาวล • ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</p> <p>๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค</p> <p>๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว</p> <p>๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</p> <p>๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก</p> | <ul style="list-style-type: none"> • บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน • อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ • แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย • สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค • สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม • แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย • การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว • การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน • การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด</p> <p>๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน</p> <p>๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง</p> <p>๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง • การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) • โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด • ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน • การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๓

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาของมนุษย์ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว การเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและการแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ที่ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ ประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒

พ ๒.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๓
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
 จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

รหัส พ ๓๒๑๐๑
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|-----------------------------|---|--------------------------------------|--|-------------------|------------------|
| ๑ | ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๑ | ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด | ๓ | ๕ |
| ๒ | ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๑ | ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ | ๓ | ๕ |
| ๓ | วางแผนดีชีวิที่มีสุข | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๒ | การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การวางแผนดูแลสุขภาพของวัยต่างๆ | ๓ | ๔ |
| ๔ | ค่านิยมเรื่องเพศในสังคมไทยและพฤติกรรมวัฒนธรรม | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๒ | ค่านิยมในเรื่องเพศ สังคมพหุวัฒนธรรม พฤติกรรมทางเพศ | ๓ | ๓ |
| ๕ | รู้จักสิทธิผู้บริโภค | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๓ | สิทธิผู้บริโภค การปกป้องสิทธิของตนเอง | ๓ | ๔ |
| ๖ | รู้ทันสื่อโฆษณา | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๒ | สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ ค่านิยมในการใช้สินค้าและบริการ | ๓ | ๓ |
| ๗ | การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพในชุมชน | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๑,๔,๖ | การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพในชุมชน พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สุขภาพจิต และการเจ็บป่วย | ๓ | ๕ |
| ๘ | การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๔,๖ | อุบัติเหตุ การป้องกันและหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ สร้างเสริมความปลอดภัย | ๒ | ๕ |
| ๙ | สารเสพติด | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๒ | สารเสพติด การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด บทลงโทษทางกฎหมาย | ๓ | ๕ |
| ๑๐ | หลีกเลี่ยงความรุนแรง | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๓,๖ | ความรุนแรง แนวทางการป้องกันและเลือกใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง | ๓ | ๕ |
| ๑๑ | การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๗ | การช่วยฟื้นคืนชีพ ภาวะหัวใจหยุดเต้นหรือหยุดหายใจ | ๔ | ๓ |
| ๑๒ | การทดสอบสมรรถภาพ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๗ | สมรรถภาพทางกาย การมีสุขภาพที่ดีและความสมบูรณ์ของร่างกาย | ๓ | ๓ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |

| | |
|-------------------------|-----|
| คะแนนสอบกลางภาค | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | ๓๐ |
| รวมทั้งห้ รวมทั้งหมด | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | ๑.อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ๒.วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว | <ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ) • การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>๒.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ</p> <p>๓.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p> <p>๔.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต • ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ • แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาวล่าว • ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</p> <p>๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค</p> <p>๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว</p> <p>๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</p> <p>๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก</p> | <ul style="list-style-type: none"> • บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน • อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ • แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย • สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค • สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม • แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย • การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว • การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน • การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด</p> <p>๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน</p> <p>๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง</p> <p>๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง • การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) • โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด • ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน • การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาถึง สาเหตุ และเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย รู้หลักการวางแผน และปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพ ของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและความรุนแรงของคนไทย วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน โดยมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในการสร้างสุขภาพ สมรรถภาพการป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ที่ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

พ ๕.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๔
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

รหัส พ ๓๒๑๐๒
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--|--------------------------------------|--|-------------------|------------------|
| ๑ | ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๑ | ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด | ๓ | ๕ |
| ๒ | ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๑ | ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ | ๓ | ๕ |
| ๓ | วางแผนดีชีวิตมีสุข | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๒ | การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การวางแผนดูแลสุขภาพของวัยต่างๆ | ๓ | ๔ |
| ๔ | ค่านิยมเรื่องเพศในสังคมไทยและพหุวัฒนธรรม | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๒ | ค่านิยมในเรื่องเพศ สังคมพหุวัฒนธรรม พฤติกรรมทางเพศ | ๓ | ๓ |
| ๕ | รู้จักสิทธิผู้บริโภค | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๓ | สิทธิผู้บริโภค การปกป้องสิทธิของตนเอง | ๓ | ๔ |
| ๖ | รู้ทันสื่อโฆษณา | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๒ | สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ ค่านิยมในการใช้สินค้าและบริการ | ๓ | ๓ |
| ๗ | การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพในชุมชน | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๑,๔,๖ | การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพในชุมชน พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สุขภาพจิต และการเจ็บป่วย | ๓ | ๕ |
| ๘ | การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๔,๖ | อุบัติเหตุ การป้องกันและหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ สร้างเสริมความปลอดภัย | ๒ | ๕ |
| ๙ | สารเสพติด | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๒ | สารเสพติด การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด บทลงโทษทางกฎหมาย | ๓ | ๕ |
| ๑๐ | หลีกเลี่ยงความรุนแรง | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๓,๖ | ความรุนแรง แนวทางการป้องกันและเลือกใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง | ๓ | ๕ |
| ๑๑ | การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๗ | การช่วยฟื้นคืนชีพ ภาวะหัวใจหยุดเต้นหรือหยุดหายใจ | ๔ | ๓ |
| ๑๒ | การทดสอบสมรรถภาพ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๗ | สมรรถภาพทางกาย การมีสุขภาพที่ดีและความสมบูรณ์ของร่างกาย | ๓ | ๓ |

| | |
|----------------------|-----|
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑.อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ</p> <p>๒.วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว</p> | <ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ) • การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>๒.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ</p> <p>๓.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p> <p>๔.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต • ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ • แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาวล่าว • ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</p> <p>๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค</p> <p>๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว</p> <p>๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</p> <p>๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก</p> | <ul style="list-style-type: none"> • บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน • อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ • แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย • สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค • สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม • แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย • การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว • การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน • การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด</p> <p>๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน</p> <p>๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง</p> <p>๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง • การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) • โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด • ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน • การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๕

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ กระบวนการสร้างเสริม ดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบประสาท / ระบบสืบพันธุ์ ระบบไร้ท่อ / วางแผนดูแลสุขภาพ ตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง ครอบครัวและชุมชน วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้ง ระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน พร้อมทั้งเสนอแนวทางการแก้ไขใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหา เรื่องเพศและครอบครัว

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ที่ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒

พ ๒.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒

รวมทั้งหมด ๔ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๕
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
 จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

รหัส พ ๓๓๑๐๑
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--------------------------------------|--|-------------------|------------------|
| ๑ | ระบบการทำงานของ อวัยวะ | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๑ | ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ ระบบ ต่อมไร้ท่อ | ๔ | ๕ |
| ๒ | การแก้ปัญหาความขัดแย้ง | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๓,๔ | ความขัดแย้ง ทักษะที่เหมาะสมใน การป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ไข ปัญหา | ๔ | ๕ |
| ๓ | เพศวิถีศึกษา | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๓ | เพศวิถีศึกษา การดูแลสุขภาพและ พัฒนาการ พฤติกรรมทางเพศที่ ปลอดภัย | ๔ | ๔ |
| ๔ | สุขภาพดีสร้างได้ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๑,๖ | การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน โรค ปัญหาด้านสุขภาพ บทบาทและ ความรับผิดชอบต่อการสร้างเสริม สุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน | ๒ | ๓ |
| ๕ | สิทธิผู้บริโภค | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๓ | สิทธิผู้บริโภค แนวทางการป้องกันสิทธิ ผู้บริโภค กฎหมายเกี่ยวกับการคุ้มครอง ผู้บริโภค | ๒ | ๔ |
| ๖ | สิ่งแวดล้อมที่ดีมีสุข | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๑,๖ | กฎบัตรรอดตายเพื่อการสร้างเสริม สุขภาพ สถานการณ์มลพิษในประเทศไทย | ๔ | ๓ |
| ๗ | โรคที่ถ่ายทอดทาง พันธุกรรม | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๔ | โรคธาลัสซีเมีย โรคตาบอดสี โรคเบาหวาน โรคดักแด้ โรคฮีโมฟีเลีย โรคลูคีเมีย | ๔ | ๕ |
| ๘ | ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ และความรุนแรง | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๓ | สถานการณ์และแนวโน้มสุขภาพของคน ไทย | ๒ | ๕ |
| ๙ | ชุมชนปลอดภัย | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๔ | การมีส่วนร่วม วางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุ สร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน | ๒ | ๕ |
| ๑๐ | ผลกระทบจากสารเสพติด | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๒ | ปัญหาสารเสพติด ผลกระทบจากการ ครอบครอง การใช้ และการจำหน่าย สารเสพติด โทษทางกฎหมาย | ๔ | ๕ |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|------------------|--|---|------------|
| ๑๑ | การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน (ในเด็ก) | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๗ | ความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพใน เด็ก) | ๒ | ๓ |
| ๑๒ | การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายและสมรรถภาพ ทางกลไก | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๗ | การออกกำลังกายเพื่อพัฒนา สมรรถภาพทางกาย การวางแผนการฝึก ให้เหมาะสมกับตนเอง | ๒ | ๓ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑.อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ</p> <p>๒.วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว</p> | <ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ) • การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว |

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>๒.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ</p> <p>๓.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p> <p>๔.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต • ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ • แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาวล่าว • ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</p> <p>๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค</p> <p>๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</p> <p>๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว</p> <p>๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</p> <p>๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก</p> | <ul style="list-style-type: none"> • บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน • อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ • แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย • สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค • สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม • แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย • การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว • การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน • การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย

สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด</p> <p>๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน</p> <p>๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</p> <p>๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง</p> <p>๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง • การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) • โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด • ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน • การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน • ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี |

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและมีส่วนร่วมในการการสร้างสรรค์พัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพและป้องกันโรค ของบุคคล ในครอบครัวและชุมชน มีการวางแผน และปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพกลไก วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกวิธี

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ รายงาน เกม การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล จัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒

พ ๕.๑ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
 จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

รหัส พ ๓๓๑๐๒
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ปี

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--------------------------------------|--|-------------------|------------------|
| ๑ | ระบบการทำงานของ อวัยวะ | พ ๑.๑ ม ๔-๖/๑ | ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ ระบบ ต่อมไร้ท่อ | ๔ | ๕ |
| ๒ | การแก้ปัญหาความขัดแย้ง | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๓,๔ | ความขัดแย้ง ทักษะที่เหมาะสมใน การป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ไข ปัญหา | ๔ | ๕ |
| ๓ | เพศวิถีศึกษา | พ ๒.๑ ม ๔-๖/๓ | เพศวิถีศึกษา การดูแลสุขภาพและ พัฒนาการ พฤติกรรมทางเพศที่ ปลอดภัย | ๔ | ๔ |
| ๔ | สุขภาพดีสร้างได้ | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๑,๖ | การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน โรค ปัญหาด้านสุขภาพ บทบาทและ ความรับผิดชอบต่อการสร้างเสริม สุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน | ๒ | ๓ |
| ๕ | สิทธิผู้บริโภค | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๓ | สิทธิผู้บริโภค แนวทางการป้องกันสิทธิ ผู้บริโภค กฎหมายเกี่ยวกับการคุ้มครอง ผู้บริโภค | ๒ | ๔ |
| ๖ | สิ่งแวดล้อมที่ดีมีสุข | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๑,๖ | กฎบัตรรอดตายเพื่อการสร้างเสริม สุขภาพ สถานการณ์มลพิษในประเทศไทย | ๔ | ๓ |
| ๗ | โรคที่ถ่ายทอดทาง พันธุกรรม | พ ๔.๑ ม ๔-๖/๔ | โรคธาลัสซีเมีย โรคตาบอดสี โรคเบาหวาน โรคดักแด้ โรคฮีโมฟีเลีย โรคลูคีเมีย | ๔ | ๕ |
| ๘ | ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ และความรุนแรง | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๓ | สถานการณ์และแนวโน้มสุขภาพของคน ไทย | ๒ | ๕ |
| ๙ | ชุมชนปลอดภัย | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๔ | การมีส่วนร่วม วางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุ สร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน | ๒ | ๕ |
| ๑๐ | ผลกระทบจากสารเสพติด | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๒ | ปัญหาสารเสพติด ผลกระทบจากการ ครอบครอง การใช้ และการจำหน่าย สารเสพติด โทษทางกฎหมาย | ๔ | ๕ |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|------------------|--|---|------------|
| ๑๑ | การช่วยฟื้นคืนชีพพื้นฐาน (ในเด็ก) | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๗ | ความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพใน เด็ก) | ๒ | ๓ |
| ๑๒ | การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายและสมรรถภาพ ทางกลไก | พ ๕.๑ ม ๔-๖/๗ | การออกกำลังกายเพื่อพัฒนา สมรรถภาพทางกาย การวางแผนการฝึก ให้เหมาะสมกับตนเอง | ๒ | ๓ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๕๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๒๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๓๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>๒. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด</p> <p>๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นเกมประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน GP

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๑ (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาหลักการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ กฎ กติกา ในการเล่น แข่งขัน กลวิธีการรุก การป้องกัน ความร่วมมือในการเล่นและการทำงานเป็นทีม ฝึกปฏิบัติการเล่นในในรูปแบบต่างๆ ออกกำลังกายและเล่นเกม หรือกีฬาวอลเลย์บอล ตามความ ถนัดและสนใจ รวมถึงประยุกต์สร้างรูปแบบกลวิธีการรุก การป้องกัน การทำงานเป็นทีม เพื่อให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกาย เอาใจใส่ต่อสุขภาพ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความรับผิดชอบ เคารพ ในกฎ กติกา เห็นคุณค่าของการทำงานเป็นทีม และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๑ (วอลเลย์บอล) แผน GP

รายวิชา พลศึกษา ๑ (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ

๓๐๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาค

เรียนที่ ๑

เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|--|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา วอลเลย์บอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ประวัติและพัฒนาการกีฬา วอลเลย์บอล - ประโยชน์ของการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล - มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬา วอลเลย์บอล - หลักความปลอดภัย | ๒ | ๑๐ |
| ๒. | - สถานที่ อุปกรณ์กีฬา วอลเลย์บอล - การเลือก ชื่อ อุปกรณ์และ วิธีการดูแล รักษาอุปกรณ์ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - สถานที่และอุปกรณ์กีฬา วอลเลย์บอล การเลือก ชื่ออุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอลวิธี การรักษาอุปกรณ์ กีฬาวอลเลย์บอล -การอบอุ่นร่างกายเพื่อการฝึก กีฬาวอลเลย์บอล | ๓ | ๑๐ |
| ๓. | ทักษะ พื้นฐาน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การจับมือในการเล่นเป็นทักษะ เบื้องต้นของการฝึกหัดและ การแตะชูลูกวอลเลย์บอล | ๒ | ๑๐ |
| ๔. | การรับลูก วอลเลย์บอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การรับลูกหรือรองลูกมีประโยชน์ ในการเล่นเกมมาก เพราะจะทำให้ สามารถควบคุมลูกได้โดยไม่ ต้องคำนึงว่าลูกจะหมุนมาอย่างไร | ๒ | ๑๐ |
| ๕. | การส่งลูก วอลเลย์บอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. | การส่งลูกที่ดีจะเป็นสื่อให้ผู้ เล่นเป็นผู้บุกหรือเป็นฝ่ายจู่โจมได้ ก่อน | ๓ | ๑๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------------------|---|--|---|------------|
| | | ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | | | |
| ๖. | การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | การเล่นวอลเลย์บอลอาศัยความเร็วและความแรงในการตี และปัจจัยที่มีผลต่อการเสิร์ฟคือ การหมุนของลูกๆจะหมุนมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะของการตี | ๒ | ๑๐ |
| ๗. | การแข่งขัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑/๔,๑/๕,๑/๖ | การเล่นประเภททีม การแข่งขัน การตัดสิน | ๔ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๒. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด</p> <p>๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นเกมประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน GP

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๒ (แฮนด์บอล)

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ความรู้เบื้องต้นและทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานกติกาส่งบอลที่สำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอลในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกติกาส่งบอล และมีทักษะพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอล เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | ๓. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา ๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม ๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด ๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ ๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|--|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน GP

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๓ (แบดมินตัน)

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ความรู้เบื้องต้นและทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานกติกาสportที่สำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน ประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตันในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกฎกติกาการเล่น และมีทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน เป็นผู้มีความสนใจเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๓ (แบดมินตัน) แผน GP

รายวิชา พลศึกษา ๓ (แบดมินตัน)

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาค

เรียนที่ ๑

เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|--|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา แบดมินตัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ความรู้ ความเข้าใจ และเห็น คุณค่า ของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา แบดมินตันเป็น ประจำ | ๑ | ๕ |
| ๒. | การบริหาร ร่างกาย | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการและการเคลื่อนไหว บริหารร่างกายและการ เคลื่อนไหวเชิง สร้างสรรค์ แบบ อยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และการ เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ของ กีฬาแบดมินตัน | ๒ | ๕ |
| ๓. | วิธีการจับไม้ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะปฏิบัติในการจับไม้ ของกีฬาแบดมินตัน | ๑ | ๕ |
| ๔. | วิธีการจับลูก แบดมินตัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และการจับลูกแบดมินตัน มี ทักษะปฏิบัติในการจับที่หัวไม้ คอรั้งของลูก การจับที่ปลายขน ไก่ด้านในของลูก การจับโดยการ วางลูกอยู่บนฝ่ามือ | ๓ | ๑๐ |
| ๕. | การส่งลูกเข้า เล่น | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะปฏิบัติในการส่งลูก หน้ามือและหลังมือ | ๒ | ๕ |
| ๖. | รู้จัก แหล่งที่มา ของแรงตีลูก ฟุตเวิร์คกับ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และ มีทักษะปฏิบัติการตีลูกจาก แรงที่เกิดจากการถ่ายเปลี่ยน น้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้า | ๑ | ๕ |

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--|---|------------|
| | จังหวะของ การตีลูก | | หน้า แแรงที่เกิดจากการเหวี่ยง ของลำแขน แแรงที่เกิดจากการ ตวัดและการสับตัวอย่างแรงของ ข้อมือ | | |
| ๗. | ทักษะการตี ลูก | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมุ่งสู่การรุก มีทักษะปฏิบัติใน การตีลูกโยนหน้ามือ (Forehand Clear) การตีลูกโยนหลังมือ (Backhand Clear) การตีลูกงัด โยน (Underhand Clear) | ๓ | ๑๐ |
| ๘. | การตีลูกตบ (Smash) | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการตบลูกห่างตัว ผู้รับ มีทักษะในการตบลูกพุ่งเข้า หาตัวผู้รับ มีทักษะในการลูกคาด (Drive) มีทักษะในการลูกหยอด (Drop) | ๔ | ๑๕ |
| ๙. | การเล่นเดี่ยว และคู่ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการเล่นเดี่ยวและ คู่ | ๓ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๔. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด</p> <p>๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นเกมประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน GP

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๔ (เทเบิลเทนนิส)

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่น กีฬาเทเบิลเทนนิส การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ความรู้เบื้องต้นและ ทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานกติกาสportที่สำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส ประวัติความเป็นมาของ กีฬาเทเบิลเทนนิส ในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการ การจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และ กระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกฎกติกาการเล่น และมี ทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นผู้มีความสนใจเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนา สุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๔ (เทเบิลเทนนิส) แผน GP

รายวิชา พลศึกษา ๔ (เทเบิลเทนนิส)

รหัสวิชา พ

๓๐๒๐๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรียนที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาค

เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--------------------------|--|---|-------------------|------------------|
| ๑ | สมรรถภาพ ทางกาย | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ๑. การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย | ๒ | ๕ |
| ๒ | ทักษะ พื้นฐาน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ๑. การเคลื่อนที่ - การใช้มือ, เท้า, สายตาในการเคลื่อนไหว - การจับไม้ - การเดาะลูก, ตีลูก ๒. ทักษะเบื้องต้นใน การเล่นเทเบิลเทนนิส - การตีลูกโฟร์แฮนด์ , แบ็คแฮนด์กระทบฝาผนัง - การตีลูกโฟร์แฮนด์ สลับการตีแบ็คแฮนด์กระทบ ฝาผนัง ๓. ทักษะการตีลูกบนโต๊ะ - การตีลูกโฟร์แฮนด์ และแบ็คแฮนด์โดยการโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์ สลับการตีแบ็คแฮนด์โดยการ โต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์ และแบ็คแฮนด์ทะแยงโดย การโต้คู่การตีลูกโฟร์แฮนด์ สลับการตีแบ็คแฮนด์ทะแยง โดย การโต้คู่ | ๖ | ๒๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--|--|---|------------|
| ๓ | การเล่นเท- เบิลเทนนิส | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ๑. ทักษะการเสิร์ฟลูก - การเสิร์ฟด้วยโพร์ แฮนด์ - การเสิร์ฟด้วยแบ็ค แฮนด์ - การกำหนดช่อง เสิร์ฟเพื่อบังคับทิศทางของ ลูก ๒. ทักษะการตบลูก - การตบลูกด้วยโพร์ แฮนด์ - การตบด้วยแบ็ค แฮนด์ ๓. ทักษะการตีลูกหมุน - การตีลูกท้อปสปีด - การตีลูกแบ็คสปีด | ๖ | ๒๐ |
| ๔ | การแข่งขัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ๑. ประเภทของการแข่งขัน - ประเภทเดี่ยว | ๔ | ๑๕ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|--|
| ม.๔-๖ | <p>๕. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด</p> <p>๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นเกมประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน GP

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๕ (ฟุตบอล)

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่น กีฬาฟุตบอล การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาฟุตบอล ความรู้เบื้องต้นและทักษะ การเล่นขั้นพื้นฐานกติกาที่สำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ประวัติความเป็นมาฟุตบอล ในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการ การจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และ กระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกฎกติกาการเล่น และมี ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอล เป็นผู้มีความเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

- ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
- แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
- เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๕ (ฟุตซอล) แผน GP

รายวิชา พลศึกษา ๕ (ฟุตซอล)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เรียนที่ ๑ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๕

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาค

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--|--|--|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป กีฬาฟุตซอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การเรียนรู้กีฬาฟุตซอลให้ถูกต้อง ตามหลักการมีความสำคัญต่อ คุณภาพของผู้เรียน การศึกษา เรื่องความรู้ทั่วไปของกีฬาฟุต ซอล ทำให้เกิดความเข้าใจ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์มารยาทในการเป็นผู้ เล่นและผู้ชมกีฬา | ๒ | ๑๐ |
| ๒. | หลักการฝึก กีฬาฟุตซอล ด้วยความ ปลอดภัย | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | หลักการฝึกกีฬาฟุตซอลด้วย ความปลอดภัยมีความสำคัญต่อ การฝึกปฏิบัติ การศึกษาเรื่อง หลักการฝึกกีฬาฟุตซอลด้วย ความปลอดภัย ทำให้เกิด ความเข้าใจเกี่ยวกับความ ปลอดภัย การบาดเจ็บจากการ เข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหว รูปแบบ ต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและ การปฐมพยาบาล | ๔ | ๑๐ |
| ๓. | การ เสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกายใน การเล่นกีฬา ฟุตซอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การมีสุขภาพที่ดีขึ้นอยู่กับหลัก การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กาย การศึกษาเรื่องสมรรถภาพ ทางกาย ทำให้เกิดความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับวิธี การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายในการเล่น กีฬาฟุตซอล | ๔ | ๑๐ |
| ๔. | ทักษะการ เล่นฟุตซอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การเล่นกีฬาฟุตซอลให้เกิด ประสิทธิภาพ ผู้เล่นต้องเรียนรู้จน เกิดทักษะพื้นฐานหลายด้าน เช่น การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การทำ | ๕ | ๒๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|--|---|---|------------|
| | | | ความคุ้นเคยกับลูกบอล การเตะลูก การโหม่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตูรวมทั้งการเป็น ผู้รักษาประตูซึ่งทั้งหลายเหล่านี้ ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นทักษะที่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง | | |
| ๕. | กติกา การแข่งขัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | กฎ กติกาเป็นกฎเกณฑ์สากล หรือสหพันธ์ฟุตบอลระหว่าง ประเทศได้กำหนดขึ้น เป็นหลัก ในการปฏิบัติ การศึกษาเรื่อง กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ หรือข้อตกลงกีฬาฟุตบอล | ๒ | ๑๐ |
| ๖. | การเล่นเป็น ทีม | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ตำแหน่งการยืน หน้าที่ของผู้เล่น ตำแหน่งการยืน กลวิธีในการเล่น ฟุตบอล แบบฝึกการเล่นฟุตบอล เป็นทีม การฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง ตามหลักการ มีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของ ผู้เรียน การศึกษาเรื่องตำแหน่ง การยืน หน้าที่ของผู้เล่น ตำแหน่ง การยืน กลวิธีในการเล่นฟุตบอล แบบฝึกการเล่นฟุตบอลเป็นต้น | ๓ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๖. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด</p> <p>๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

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

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุป เป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความ มีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุก โอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา</p> | <p style="text-align: center;">สาระการเรียนรู้แกนกลาง</p> <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภท ทีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่ม ศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดย คำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่าง สร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การ เล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทาง กาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน GP

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๖ (ฟุตบอล)

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่นกีฬาฟุตบอล การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาฟุตบอล ความรู้เบื้องต้นและทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานกติกาที่สำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ประวัติความเป็นมาฟุตบอล ในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกฎกติกาการเล่น และมีทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอล เป็นผู้มีความสนใจเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๖ (ฟุตบอล) แผน GP

รายวิชา พลศึกษา ๖ (ฟุตบอล)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ ๓๐๒๐๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--|--|---|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป กีฬาฟุตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การเรียนรู้กีฬาฟุตบอลให้ถูกต้อง ตามหลักการมีความสำคัญต่อ คุณภาพของผู้เรียน การศึกษา เรื่องความรู้ทั่วไปของกีฬา ฟุตบอล ทำให้เกิดความเข้าใจ เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์มารยาทในการเป็นผู้ เล่นและผู้ชมกีฬา | ๒ | ๑๐ |
| ๒. | หลักการฝึก กีฬาฟุตบอล ด้วยความ ปลอดภัย | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | หลักการฝึกกีฬาฟุตบอลด้วย ความปลอดภัยมีความสำคัญต่อ การฝึกปฏิบัติ การศึกษาเรื่อง หลักการฝึกกีฬาฟุตบอลด้วย ความปลอดภัย ทำให้เกิดความ เข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัย การบาดเจ็บจากการเข้าร่วม กิจกรรมการเคลื่อนไหวรูปแบบ ต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและการ ปฐมพยาบาล | ๔ | ๑๐ |
| ๓. | การ เสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกายใน การเล่นกีฬา ฟุตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การมีสุขภาพที่ดีขึ้นอยู่กับ หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย การศึกษาเรื่อง สมรรถภาพทางกาย ทำให้เกิด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธี การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายในการเล่นกีฬาฟุตบอล | ๔ | ๑๐ |
| ๔. | ทักษะการ เล่นฟุตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การเล่นกีฬาฟุตบอลให้เกิดประ สิทธิภาพ ผู้เล่นต้องเรียนรู้จน เกิดทักษะพื้นฐานหลายด้าน เช่น การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การทำ | ๕ | ๒๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|--|--|---|------------|
| | | | ความ คุ่นเคยกับลูกบอล การ เตะลูก การโหม่งลูก การเลี้ยง ลูก การยิงประตูรวมทั้งการเป็น ผู้รักษาประตูซึ่งทั้งหลายเหล่านี้ ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ และเป็นทักษะที่ต้องมีการพัฒนา อย่างต่อเนื่อง | | |
| ๕. | กติกาการ แข่งขัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | กฎ กติกาเป็นกฎเกณฑ์สากล หรือสหพันธ์ฟุตบอลระหว่าง ประเทศได้กหนดขึ้น เป็นหลักใน การปฏิบัติ การศึกษาเรื่องกติกา การแข่งขันกีฬาฟุตบอล ทำให้ เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ กฎเกณฑ์หรือข้อตกลงกีฬา ฟุตบอล | ๒ | ๑๐ |
| ๖. | การเล่นเป็น ทีม | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ตำแหน่งการยืน หน้าที่ของผู้เล่น ตำแหน่งการยืน กลวิธีในการเล่น ฟุตบอล แบบฝึกการเล่นฟุตบอล เป็นทีม การฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง ตามหลักการ มีความสำคัญต่อ การเคลื่อนไหวร่างกายของ ผู้เรียน การศึกษาเรื่องตำแหน่ง การยืน หน้าที่ของผู้เล่น ตำแหน่ง การยืน กลวิธีในการเล่นฟุตบอล แบบฝึกการเล่นฟุตบอลเป็น | ๓ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | ๗. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา ๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม ๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด ๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ ๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|--|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน • การเล่นเกมกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน SMA

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๔ (แบดมินตัน)

รหัสวิชา พ ๓๒๒๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ความรู้เบื้องต้นและทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานกติกาสportที่สำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน ประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตันในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกฎกติกาการเล่น และมีทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน เป็นผู้มีความสนใจเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๔ (แบดมินตัน)

รายวิชา พลศึกษา ๔ (แบดมินตัน)

รหัสวิชา พ

๓๒๒๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรียนที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาค

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|--|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา แบดมินตัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ความรู้ ความเข้าใจ และเห็น คุณค่า ของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาแบดมินตันเป็น ประจำ | ๑ | ๕ |
| ๒. | การบริหาร ร่างกาย | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการและการเคลื่อนไหว บริหารร่างกายและการ เคลื่อนไหวเชิง สร้างสรรค์ แบบ อยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และการ เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ของ กีฬาแบดมินตัน | ๒ | ๕ |
| ๓. | วิธีการจับไม้ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะปฏิบัติในการจับไม้ ของกีฬาแบดมินตัน | ๑ | ๕ |
| ๔. | วิธีการจับลูก แบดมินตัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และการจับลูกแบดมินตัน มี ทักษะปฏิบัติในการจับที่หัวไม้ คอรั้งของลูก การจับที่ปลายขน ไก่ด้านในของลูก การจับโดยการ วางลูกอยู่บนฝ่ามือ | ๓ | ๑๐ |
| ๕. | การส่งลูกเข้า เล่น | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะปฏิบัติในการส่งลูก หน้ามือและหลังมือ | ๒ | ๕ |
| ๖. | รู้จัก แหล่งที่มา ของแรงตีลูก | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. | ความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และ มีทักษะปฏิบัติการตีลูกจาก แรงที่เกิดจากการถ่ายเปลี่ยน | ๑ | ๕ |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|--|--|---|------------|
| | ฟุตเวิร์คกับ จังหวะของ การตีลูก | ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | น้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้า หน้า แรงที่เกิดจากการเหวี่ยง ของลำแขน แรงที่เกิดจากการ ตวัดและการสะบัดอย่างแรงของ ข้อมือ | | |
| ๗. | ทักษะการตี ลูก | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมุ่งสู่การรุก มีทักษะปฏิบัติใน การตีลูกโยนหน้ามือ (Forehand Clear) การตีลูกโยนหลังมือ (Backhand Clear) การตีลูกจัด โยน (Underhand Clear) | ๓ | ๑๐ |
| ๘. | การตีลูกตบ (Smash) | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการตบลูกห่างตัว ผู้รับ มีทักษะในการตบลูกพุ่งเข้า หาตัวผู้รับ มีทักษะในการลูกคาด (Drive) มีทักษะในการลูกหยอด (Drop) | ๔ | ๑๕ |
| ๙. | การเล่นเดี่ยว และคู่ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการเล่นเดี่ยวและ คู่ | ๓ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | ๘. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา ๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม ๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด ๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ ๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นเกมประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน SMB

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๓ (บาสเกตบอล)

รหัสวิชา พ ๓๒๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ความรู้เบื้องต้น และทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานกติกาสportที่สำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกฎกติกาการเล่น และมีทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอลเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๓ (บาสเกตบอล)

รายวิชา พลศึกษา ๓ (บาสเกตบอล)

รหัสวิชา พ

๓๒๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เรียนที่ ๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาค

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|---|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป และ สมรรถภาพ ทางกาย สำหรับกีฬา บาสเกตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ประวัติกีฬาบาสเกตบอล - ประโยชน์จากการเล่นกีฬา บาสเกตบอล - วิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์และ ความปลอดภัย ในการเล่นกีฬา บาสเกตบอล - มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ ดู - การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายสำหรับกีฬา บาสเกตบอล | ๔ | ๑๐ |
| ๒. | ทักษะการ ทรงตัว และ การเคลื่อนที่ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - อธิบายเกี่ยวกับการทรงตัว การเคลื่อนที่แบบสไลด์ การหมุน ตัวกระโดด การวิ่ง และหยุดได้ อย่างถูกต้อง - แสดงการหมุนตัวเพื่อ ครอบครองลูกบาสเกตบอลได้ - แสดงการหมุนตัวเพื่อ ครอบครองลูกบาสเกตบอลได้ - แสดงการกระโดด การวิ่ง และ การหยุดเพื่อเปลี่ยน ทิศทางได้ - ฝึกปฏิบัติในการทรงตัว การเคลื่อนที่แบบสไลด์ การหมุน ตัวการกระโดด การวิ่งและ การหยุดได้ถูกต้อง | ๔ | ๑๐ |
| ๓. | - ทักษะการ ครอบครอง และ การ สร้าง | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการครอบครอง และ การสร้างความคุ้นเคยกับลูก บาสเกตบอล | ๓ | ๑๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|---|------------|
| | ความคุ้นเคย กับ ลูก บาสเกตบอล - การรับ และ การส่งลูก บาสเกตบอล | | - มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติ ในการรับ-ส่งลูก บาสเกตบอล ตามแบบฝึกได้ อย่างถูกต้อง | | |
| ๔. | ทักษะ การเลี้ยงลูก บาสเกตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการเลี้ยงลูก บาสเกตบอล - สามารถควบคุมอารมณ์ขณะ เลี้ยงลูกบาสเกตบอล แบบต่างๆ ได้ | ๒ | ๑๐ |
| ๕. | - การหลอก ล่อ -การบังคับต่อสู้ - การยิง ประตู บาสเกตบอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ความหมายและความสำคัญ ของการหลอกล่อ - แบบฝึกการหลอกล่อในกีฬา บาสเกตบอล - มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการยิงประตู บาสเกตบอล | ๒ | ๑๐ |
| ๖. | การแข่งขัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การเล่นประเภททีม การแข่งขัน การตัดสิน | ๓ | ๒๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|--|
| ม.๔-๖ | ๙. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา ๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม ๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด ๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ ๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นเกมประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน SMB

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๔ (แบดมินตัน)

รหัสวิชา พ ๓๒๒๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ความรู้เบื้องต้นและทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานกติกาสportที่สำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน ประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตันในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกฎกติกาการเล่น และมีทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน เป็นผู้มีความสนใจเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๔ (แบดมินตัน)

รายวิชา พลศึกษา ๔ (แบดมินตัน)
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เรียนที่ ๒ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ ๓๒๒๐๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาค
 จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|--|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา แบดมินตัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ความรู้ ความเข้าใจ และเห็น คุณค่า ของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาแบดมินตันเป็น ประจำ | ๑ | ๕ |
| ๒. | การบริหาร ร่างกาย | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ ปฏิบัติในการและการเคลื่อนไหว บริหารร่างกายและการ เคลื่อนไหวเชิง สร้างสรรค์ แบบ อยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และการ เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ของ กีฬาแบดมินตัน | ๒ | ๕ |
| ๓. | วิธีการจับไม้ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะปฏิบัติในการจับไม้ ของกีฬาแบดมินตัน | ๑ | ๕ |
| ๔. | วิธีการจับลูก แบดมินตัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และการจับลูกแบดมินตัน มี ทักษะปฏิบัติในการจับที่หัวไม้ คอรั้งของลูก การจับที่ปลายขน ไก่ด้านในของลูก การจับโดยการ วางลูกอยู่บนฝ่ามือ | ๓ | ๑๐ |
| ๕. | การส่งลูกเข้า เล่น | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะปฏิบัติในการส่งลูก หน้ามือและหลังมือ | ๒ | ๕ |
| ๖. | รู้จัก แหล่งที่มา ของแรงตีลูก ฟุตเวิร์คกับ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และ มีทักษะปฏิบัติการตีลูกจาก แรงที่เกิดจากการถ่ายเปลี่ยน น้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้า หน้า แรงที่เกิดจากการเหวี่ยง | ๑ | ๕ |

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--|---|------------|
| | จังหวะของ การตีลูก | | ของลำแขน แแรงที่เกิดจากการ ตวัดและการสับตัวอย่างแรงของ ข้อมือ | | |
| ๗. | ทักษะการตี ลูก | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมุ่งสู่การรุก มีทักษะปฏิบัติใน การตีลูกโยนหน้ามือ (Forehand Clear) การตีลูกโยนหลังมือ (Backhand Clear) การตีลูกจัด โยน (Underhand Clear) | ๓ | ๑๐ |
| ๘. | การตีลูกตบ (Smash) | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการตบลูกห่างตัว ผู้รับ มีทักษะในการตบลูกพุ่งเข้า หาตัวผู้รับ มีทักษะในการลูกคาด (Drive) มีทักษะในการลูกหยอด (Drop) | ๔ | ๑๕ |
| ๙. | การเล่นเดี่ยว และคู่ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการเล่นเดี่ยวและ คู่ | ๓ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งสิ้น | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑๐. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด</p> <p>๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นเกมประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน SMB

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๕ (วอลเลย์บอล)

รหัสวิชา พ ๓๓๒๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่น กีฬาวอลเลย์บอล การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ความรู้เบื้องต้นและทักษะ การเล่นขั้นพื้นฐานกติกาที่สำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และ กระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกฎกติกา การเล่น และมีทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล เป็นผู้สนใจเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา ๕ (วอลเลย์บอล)

รายวิชา พลศึกษา ๕ (วอลเลย์บอล)
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เรียนที่ ๑ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ ๓๓๒๐๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาค
 จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|---|--|---|-------------------|------------------|
| ๑. | ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา วอลเลย์บอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ประวัติและพัฒนาการกีฬา วอลเลย์บอล - ประโยชน์ของการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล - มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมกีฬา วอลเลย์บอล - หลักความปลอดภัย | ๒ | ๑๐ |
| ๒. | - สถานที่ อุปกรณ์กีฬา วอลเลย์บอล - การเลือก ชื่อ อุปกรณ์และ วิธีการดูแล รักษาอุปกรณ์ | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - สถานที่และอุปกรณ์กีฬา วอลเลย์บอล การเลือก ชื่ออุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอลวิธี การรักษาอุปกรณ์ กีฬาวอลเลย์บอล - การอบอุ่นร่างกายเพื่อการฝึก กีฬาวอลเลย์บอล | ๓ | ๑๐ |
| ๓. | ทักษะ พื้นฐาน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การจับมือในการเล่นเป็นทักษะ เบื้องต้นของการฝึกหัดและ การแตะชูลูกวอลเลย์บอล | ๒ | ๑๐ |
| ๔. | การรับลูก วอลเลย์บอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การรับลูกหรือรองลูกมีประโยชน์ ในการเล่นเกมนมาก เพราะจะทำให้ สามารถควบคุมลูกได้โดยไม่ ต้องคำนึงว่าลูกจะหมุนมาอย่างไร | ๒ | ๑๐ |
| ๕. | การส่งลูก วอลเลย์บอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การส่งลูกที่ดีจะเป็นสื่อทำให้ผู้ เล่นเป็นผู้บุกหรือเป็นฝ่ายจู่โจมได้ ก่อน | ๓ | ๑๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|--|--|---|------------|
| ๖. | การเสิร์ฟลูก วอลเลย์บอล | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การเล่นวอลเลย์บอลอาศัย ความเร็วและความแรง ในการตี และปัจจัยที่มีผลต่อการ เสิร์ฟคือ การหมุนของลูกๆจะ หมุนมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ลักษณะของการตี | ๒ | ๑๐ |
| ๗. | การแข่งขัน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | การเล่นประเภททีม การแข่งขัน การตัดสิน | ๔ | ๑๐ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

สาระ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|---|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑๑. ๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>๒.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด</p> <p>๔.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา • การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม • กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์ • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด | สาระการเรียนรู้แกนกลาง |
|-------|--|---|
| ม.๔-๖ | <p>๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p> <p>๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา</p> | <ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกการบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นเกมประเภทบุคคล และประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี • ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา |

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม แผน SMB

ชื่อรายวิชาพลศึกษา ๖ (เทเบิลเทนนิส)

รหัสวิชา พ ๓๓๒๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่

๒

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของการบริการกาย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเล่น กีฬาเทเบิลเทนนิส การฝึกใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ความรู้เบื้องต้นและ ทักษะการเล่นขั้นพื้นฐานกติกาส่งสำคัญ และการจัดการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส ประวัติความเป็นมาของ กีฬาเทเบิลเทนนิส ในประเทศไทย

โดยการใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ การคิด วิเคราะห์ สืบค้นข้อมูล กระบวนการ การจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และ กระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ในกติกาส่ง การเล่น และมีทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นผู้มีความสนใจเป็นนักกีฬา มีความสนใจในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถใช้กีฬาเป็นสื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

บูรณาการการเรียนรู้ โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความรักชาติ ความสามัคคี วัฒนธรรมประเพณีไทยทั้งที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นและของชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดใช้พลังงาน แก้ปัญหาภาวะโลกร้อน

ผลการเรียนรู้

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ
๒. ปฏิบัติตาม กฎ กติกาในระหว่างการเล่น การแข่งขันกับผู้อื่น
๓. แสดงมารยาทในการดู การเล่น และแข่งขันด้วยน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข
๕. เล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชาพลศึกษา ๖ (เทเบิลเทนนิส)

รายวิชา พลศึกษา ๖ (เทเบิลเทนนิส)

รหัสวิชา พ ๓๓๒๐๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| หน่วย ที่ | ชื่อหน่วย การเรียนรู้ | มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ | เวลา (ชั่วโมง) | สัดส่วน คะแนน |
|--------------|--------------------------|--|--|-------------------|------------------|
| ๑ | สมรรถภาพ ทางกาย | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ๑. การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย | ๒ | ๕ |
| ๒ | ทักษะ พื้นฐาน | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | - ๑. การเคลื่อนที่ - การใช้มือ, เท้า, สายตาในการเคลื่อนไหว - การจับไม้ - การเดาะลูก, ตีลูก ๒. ทักษะเบื้องต้นใน การเล่นเทเบิลเทนนิส - การตีลูกโฟร์แฮนด์ , แบ็คแฮนด์กระทบฝาผนัง - การตีลูกโฟร์แฮนด์ สลับการตีแบ็คแฮนด์กระทบ ฝาผนัง ๓. ทักษะการตีลูกบนโต๊ะ - การตีลูกโฟร์แฮนด์ และแบ็คแฮนด์โดยการโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์ สลับการตีแบ็คแฮนด์โดย การโต้คู่ - การตีลูกโฟร์แฮนด์ และแบ็คแฮนด์ทะแยงโดย | ๖ | ๒๐ |

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--|--|---|------------|
| | | | การได้คู่การตีลูกโพร์แอนด์ สลักการตีแบ็คแอนด์ทะแยง โดย การได้คู่ | | |
| ๓ | การเล่น เทเบิล เทนนิส | พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑,๑/๒,๑/๓,๑ /๔,๑/๕,๑/๖ | ๑. ทักษะการเสิร์ฟลูก - การเสิร์ฟด้วยโพร์ แอนด์ - การเสิร์ฟด้วยแบ็ค แอนด์ - การกำหนดช่อง เสิร์ฟเพื่อบังคับทิศทางของ ลูก ๒. ทักษะการตบลูก - การตบลูกด้วยโพร์ แอนด์ - การตบด้วยแบ็ค แอนด์ ๓. ทักษะการตีลูกหมุน - การตีลูกท้อปสปีล - การตีลูกแบ็คสปีล | ๖ | ๒๐ |
| ๔ | การแข่งขัน | | - ๑. ประเภทของการแข่งขัน - ประเภทเดี่ยว | ๔ | ๑๕ |
| รวมคะแนนระหว่างเรียน | | | | | ๗๐ |
| คะแนนสอบกลางภาค | | | | | ๑๐ |
| คะแนนทดสอบปลายภาค | | | | | ๒๐ |
| รวมทั้งหมด | | | | | ๑๐๐ |