

**กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา**

โครงสร้างหลักสูตร
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โครงสร้างหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ปีการศึกษา 2552-2554

มัธยมศึกษาปีที่ 1 (ภาคเรียนที่ 1) ปีการศึกษา 2552			มัธยมศึกษาปีที่ 1 (ภาคเรียนที่ 2) ปีการศึกษา 2552		
รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์	รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์
พ 21101 สุขศึกษา	0.5	1	พ 21102 สุขศึกษา	0.5	1
พ 21101 พลศึกษา	0.5	1	พ 21102 พลศึกษา	0.5	1
พ 20201 พลศึกษาเพิ่มเติม(ม.1/11)	1.0	2	พ 20202 พลศึกษาเพิ่มเติม(ม.1/11)	1.0	2

มัธยมศึกษาปีที่ 2 (ภาคเรียนที่ 1) ปีการศึกษา 2553			มัธยมศึกษาปีที่ 2 (ภาคเรียนที่ 2) ปีการศึกษา 2553		
รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์	รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์
พ 22101 สุขศึกษา	0.5	1	พ 22102 สุขศึกษา	0.5	1
พ 22101 พลศึกษา	0.5	1	พ 22102 พลศึกษา	0.5	1
พ 20203 พลศึกษาเพิ่มเติม(ม.2/11)	1.0	2	พ 20204 พลศึกษาเพิ่มเติม(ม.2/11)	1.0	2

มัธยมศึกษาปีที่ 3 (ภาคเรียนที่ 1) ปีการศึกษา 2554			มัธยมศึกษาปีที่ 3 (ภาคเรียนที่ 2) ปีการศึกษา 2554		
รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์	รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์
พ 23101 สุขศึกษา	0.5	1	พ 23102 สุขศึกษา	0.5	1
พ 23101 พลศึกษา	0.5	1	พ 23102 พลศึกษา	0.5	1
พ 20205 พลศึกษาเพิ่มเติม(ม.3/11)	1.0	2	พ 20206 พลศึกษาเพิ่มเติม(ม.3/11)	1.0	2

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ 21101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	มนุษย์พัฒนา	พ1.1 ม.1/1	ความสำคัญของระบบประสาท และ ระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	2	10
		พ1.1 ม.1/2	วิธึดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อม ไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	2	10
		พ1.1 ม.1/3	ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	3	10
		พ1.1 ม.1/4	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต สมวัย	3	10
2	ชีวิตที่มีความสุข	พ2.1 ม.1/1	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ พัฒนาการ ทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	8	20
		พ2.1 ม.1/2	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	2	10
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				20	70

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 70 : 10 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 70 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 10 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ 21102
เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต
ภาคเรียนที่ 2

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	หลักโภชนาการ	พ4.1 ม.1/1	- หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	3	10
		พ4.1 ม.1/2	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการฉ่ำขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	3	15
		พ4.1 ม.1/3	- วิธีควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	4	15
2	อยู่ดีมีสุข	พ5.1 ม.1/1	- วิธีการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	2	5
		พ5.1 ม.1/2	- ลักษณะของผู้ติดเชื้อเสฟติด - อาการของผู้ติดเชื้อเสฟติด - การป้องกันการติดเชื้อเสฟติด	2	5
		พ5.1 ม.1/3	ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสฟติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	2	10
		พ5.1 ม.1/4	ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสฟติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ	4	10
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				20	70

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 70 : 10 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 70 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 10 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ 21101
เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต
ภาคเรียนที่ 1

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	เพื่อนคลาย	พ3.1 ม.1/3	ความรู้และหลักการการจัด กิจกรรมนันทนาการ	5	20
2	สมรรถภาพดีกีฬา เก่ง	พ3.1 ม.1/1	รู้หลักการกายบริหารและการสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่ การพัฒนากีฬาเทเบิลเทนนิส	5	20
3	กีฬาสากลเทเบิล เทนนิส	พ3.1 ม.1/1 ม. 1/2 พ3.2 ม.1/1 ม. 1/2,ม.1/3, ม. 1/4,ม.1/5, ม.1/6	ความรู้ทั่วไป และทักษะกีฬาเทเบิล เทนนิสเพื่อนำไปสู่การเล่นอย่าง สนุกสนานและแข่งขันได้อย่าง ถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขัน ประเภทเดี่ยว	10	30
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				20	70

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 70 : 10 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 70 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 10 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ 21102
เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต
ภาคเรียนที่ 2

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	เกมส์หรรษา	พ3.1 ม.1/1, ม.1/3	นำความรู้การจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้เกมส์เป็นสื่อให้นักเรียนได้ใช้ ทักษะการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาไปสู่ ทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ประเภทคู่	5	20
2	มวยต๊อบจาก	พ3.1 ม.1/2	การเล่นกีฬาไทยของท้องถิ่นใช้เล่นใน เทศกาลประเพณีกองข้าวของอำเภอ ศรี ราชาจังหวัดชลบุรี	5	20
3	กีฬาสากล เทเบิลเท นิส	พ3.1 ม. 1/1,1/2 พ3.2 ม.1/1, ม.1/2,ม. 1/3, ม.1/4, ม.1/5, ม. 1/6	ความรู้และทักษะการเล่น กีฬาเทเบิล เทนนิสประเภทคู่ นำไปสู่การเล่นอย่า สนุกสนานและการแข่งขันได้อย่าง ถูกต้องตามกฏกติกาการแข่งขันประเภท คู่	10	30
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				20	70

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 70 : 10 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 70 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 10 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ 21101
เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 1

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	พ่อนคลาย	พ3.1 ม.1/3	ความรู้และหลักการการจัด กิจกรรมนันทนาการ	5	20
2	สมรรถภาพดีกีฬา เก่ง	พ3.1 ม.1/1	รู้หลักการกายบริหารและการสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่ การพัฒนากีฬาเทเบิลเทนนิส	5	20
3	กีฬาสากลเทเบิล เทนนิส	พ3.1 ม.1/1 ม. 1/2 พ3.2 ม.1/1 ม. 1/2,ม.1/3, ม. 1/4,ม.1/5, ม.1/6	ความรู้ทั่วไป และทักษะกีฬาเทเบิล เทนนิสเพื่อนำไปสู่การเล่นอย่าง สนุกสนานและแข่งขันได้อย่าง ถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขัน ประเภทเดี่ยว	10	30
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				20	70

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 70 : 10 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 70 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 10 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ 21102
เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต
ภาคเรียนที่ 2

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	เกมส์หรรษา	พ3.1 ม.1/1, ม.1/3	นำความรู้การจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้เกมส์เป็นสื่อให้นักเรียนได้ใช้ ทักษะการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาไปสู่ ทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ประเภทคู่	5	20
2	มวยตบจาก	พ3.1 ม.1/2	การเล่นกีฬาไทยของท้องถิ่นใช้เล่นใน เทศกาลประเพณีกองข้าวของอำเภอ ศรี ราชาจังหวัดชลบุรี	5	20
3	กีฬาสากล เทเบิลเท นิส	พ3.1 ม. 1/1,1/2 พ3.2 ม.1/1, ม.1/2,ม. 1/3, ม.1/4, ม.1/5, ม. 1/6	ความรู้และทักษะการเล่น กีฬาเทเบิล เทนนิสประเภทคู่ นำไปสู่การเล่นอย่า สนุกสนานและการแข่งขันได้อย่าง ถูกต้องตามกฏกติกาการแข่งขันประเภท คู่	10	30
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				20	70

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 70 : 10 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 70 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 10 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

โครงสร้างหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ปีการศึกษา 2552-2554

มัธยมศึกษาปีที่ 4 (ภาคเรียนที่ 1) ปีการศึกษา 2552			มัธยมศึกษาปีที่ 4 (ภาคเรียนที่ 2) ปีการศึกษา 2552		
รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์	รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์
พ 31101 สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5	1	พ 31102 สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5	1
พ 30201 พลศึกษาเพิ่มเติม	0.5	1	พ 30202 พลศึกษาเพิ่มเติม	0.5	1

มัธยมศึกษาปีที่ 5 (ภาคเรียนที่ 1) ปีการศึกษา 2553			มัธยมศึกษาปีที่ 5 (ภาคเรียนที่ 2) ปีการศึกษา 2553		
รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์	รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์
พ 32101 สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5	1	พ 32102 สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5	1
พ 30203 พลศึกษาเพิ่มเติม	0.5	1	พ 30204 พลศึกษาเพิ่มเติม	0.5	1

มัธยมศึกษาปีที่ 6 (ภาคเรียนที่ 1) ปีการศึกษา 2554			มัธยมศึกษาปีที่ 6 (ภาคเรียนที่ 2) ปีการศึกษา 2554		
รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์	รายวิชา	หน่วย กิต	จำนวน ชั่วโมง/ สัปดาห์
พ 33101 สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5	1	พ 33102 สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5	1
พ 30205 พลศึกษาเพิ่มเติม	0.5	1	พ 30206 พลศึกษาเพิ่มเติม	0.5	1

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 31101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 1

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	เห็นชีวิตที่พัฒนา	พ1.1 ม.4/1	ร่างกายมนุษย์มีกระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของ ระบบอวัยวะต่างๆ	10	30
2	สุขกายมีสุข	พ1.1 ม.4/2	วางแผนและดูแลสุขภาพตามภาวะการ เจริญเติบโต	5	15
3	สามัคคีคูดี	พ1.1 ม.4/2	การพัฒนาตนเองและบุคคลในครอบครัว	5	15
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				20	60

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 60 : 20 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 60 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 20 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 31102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 2

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ทางสู่ความสุข	พ2.1 ม.4/1	การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความสุขกับเพื่อน ครอบครัว สังคมและวัฒนธรรมโดยยึดขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมไทย และรักความเป็นไทย	10	30
2	พัฒนาแบบไทย	พ2.1 ม.4/2	- ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ	3	10
		พ2.1 ม.4/3	- เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	2	10
3	ตัดความรุนแรง	พ2.1 ม.4/4	วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	5	10
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				20	60

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 60 : 20 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 60 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 20 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 30201 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 1

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	รู้คุณกีฬา	พ 3.1 ม.4/1 ม.4/3	-เข้าใจความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ -มีทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวและการสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล	10	30
2	เล่นกีฬาวอลเลย์บอล	พ 3.1 ม.4/1 ม.4/2 , ม.4/3 ม.4/4 , ม.4/5	-ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง สองมือบน การส่งลูก การเล่นลูกตบ การสกัดกั้น -ตำแหน่งผู้เล่นและการเล่นวอลเลย์บอล	10	30
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				20	60

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 60 : 20 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 60 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 20 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 30202 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 2

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ใช้กฎกติกา	พ 3.2ม.4/1 ม.4/2, ม.4/3 ม.4/4	- กฎ กติกา ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล - สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ - ผู้ตัดสิน ความรับผิดชอบและสัญญาณ กติกา - มารยาทในการเล่นวอลเลย์บอล - มารยาทในการดูวอลเลย์บอล	10	30
2	กีฬาสามัคคี	พ 3.2ม.4/1 ม.4/2, ม.4/3 ม.4/4	- แบ่งทีมแข่งขัน - แข่งขันพบกันหมด - เป็นผู้ตัดสินผู้กำกับเส้น	10	30
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				20	60

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค 60 : 20 : 20

คะแนนระหว่างภาคเรียน 60 คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค 20 คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค 20 คะแนน

คำอธิบายรายวิชา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ 21101
เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 1

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ เกี่ยวกับระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน และพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

ดูแลรักษาระบบประสาท และ ระบบต่อมไร้ท่อ ทักษะการปฏิบัติและการดูแลสุขภาพสามารถนำความรู้ไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรม มีค่านิยมที่เหมาะสม

โดยใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ คิดวิเคราะห์และอธิบาย การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การทำงานเป็นกลุ่ม การสร้างงานตามความถนัด ความสนใจ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การสืบค้นข้อมูล การอภิปรายและการสร้างเสริมคุณลักษณะ อันพึงประสงค์

เพื่อให้เกิด การพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

รหัสตัวชี้วัด พ 1.1 (ม. 1/1, ม. 1/2, ม. 1/3, ม. 1/4)

พ 2.1 (ม. 1/1, ม. 1/2)

รวม 6 ตัวชี้วัด

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ 21102

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ เกี่ยวกับ หลักการเลือกอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย รู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ลักษณะสารเสพติดและวิธีการป้องกันการติดสารเสพติด เลือกกินอาหารที่เหมาะสม กับวัยและความค
น้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย มีทักษะการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละเลิก สารเสพติด เพื่อนำความรู้ไปในชีวิตประจำวัน

โดยใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ คิดวิเคราะห์และอธิบาย การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การทำงาน เป็นกลุ่ม การสร้างงานตามความถนัด ความสนใจ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การสืบค้นข้อมูล การอภิปรายและการสร้างเสริมคุณลักษณะ อันพึงประสงค์

เพื่อให้เกิด การพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับ สุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

รหัสตัวชี้วัด พ 4.1 (ม.1/1, ม.1/2,ม.1/3)

พ 5.1 (ม.1/1, ม.1/2, ,ม.1/3,ม.1/4)

รวม 7 ตัวชี้วัด

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา	รหัสวิชา พ 21101	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 1

เพิ่มพูนความสามารถ ของตนเอง ตามหลักการเคลื่อนไหว เข้าใจและรู้จักการใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา ร่วมกิจกรรมนันทนาการ และนำหลักความรู้ที่ได้รับไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชา สร้างเสริม ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายมาใช้ในการฝึกปฏิบัติเห็นคุณค่าในการออกกำลังกาย นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน

โดยใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ ทิศวิเคราะห์และอธิบาย การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การทำงานเป็นกลุ่ม การสร้างงานตามความถนัด ความสนใจ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การสืบค้นข้อมูล การอภิปรายและการสร้างเสริมคุณลักษณะ อันพึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพและกีฬา

รหัสตัวชี้วัด พ 3.1 (ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3,)

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

รวม 9 ตัวชี้วัด

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา	รหัสวิชา พ 21102	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 2

ศึกษาวิเคราะห์ความสำคัญของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา รูปแบบการเล่น ความแตกต่างของวิธีการเล่น เลือกออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามความถนัด มีความสามารถประเมินการเล่นของตนเอง และผู้อื่น

ยอมรับและปฏิบัติตามกฎกติกา มีการวางแผน การออกกำลังกายการเล่นอย่างมีระบบ สร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนานพร้อมทั้งเห็นความสำคัญในการเล่นกีฬาสากลและกีฬาพื้นบ้านจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

โดยใช้กระบวนการ สร้างความรู้ความเข้าใจ คิดวิเคราะห์และอธิบาย การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การทำงานเป็นกลุ่ม การสร้างงานตามความถนัด ความสนใจ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การสืบค้นข้อมูล การอภิปรายและการสร้างเสริมคุณลักษณะ อันพึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพและกีฬา

รหัสตัวชี้วัด พ 3.1 (ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3,)

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

รวม 9 ตัวชี้วัด

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

คำอธิบายรายวิชา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 31101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 1

ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ร่วมกันวางแผนดูแลสุขภาพ ตามภาวะการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว ศึกษา วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาใช้ทักษะความสามารถของตนเองในการเพิ่มศักยภาพของทีม ตลอดจนคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นต่อผู้อื่นและสังคมในการเล่นกีฬา

ใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบเสาะหาความรู้และอภิปราย เพื่อให้เกิด ความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะการสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในการตัดสินใจ เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตอย่างสันติสุข

เพื่อให้เกิด การพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

รหัสตัวชี้วัด พ 1.1 (ม.4/1,ม.4/2) รวม 2 ตัวชี้วัด

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพลศึกษาเพิ่มเติม รหัสวิชา พ 30201 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต ภาคเรียนที่ 1

ศึกษาและปฏิบัติตามกำหนดสาระการเรียนรู้ในเรื่อง การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาไทยและสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม นำหลักการและรูปแบบการเคลื่อนไหวไปสร้างสรรค์ และเป็นแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการได้

โดยใช้ขบวนการกิจกรรมปฏิบัติ หลักการและรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆ ในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล

โดยใช้ทักษะกีฬา วอลเลย์บอล ได้แก่ การส่งลูก การรับลูก การตั้งลูก การตบลูก เพื่อที่จะนำทักษะพื้นฐานนี้ไปใช้ในการเล่นทีม และการแข่งขัน

เพื่อให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับ การสร้างเสริมและพัฒนา การเคลื่อนไหวแบบต่างๆ สามารถนำไปใช้ในกีฬา วอลเลย์บอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย

รหัสตัวชี้วัด พ 3.1 (ม.4/1, ม.4/2, ม.4/3, ม.4/4, ม.4/5) รวม 5 ตัวชี้วัด

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพลศึกษาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา พ 30202
เวลา 20 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 0.5 หน่วยกิต
ภาคเรียนที่ 2

ศึกษาและปฏิบัติตามกำหนดสาระการเรียนรู้ ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ชอบ การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างเข้าใจ สิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆในการเล่น

โดยใช้ขบวนการ กิจกรรมทางกายด้วยการออกกำลังกายสร้างสมรรถภาพในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอลได้ ร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎกติกา อย่างมีบุคลิกที่ดี มีความสุข มีคุณค่า และมีความงามของกีฬา

เพื่อให้เกิด ใ้แก่นักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือความรับผิดชอบ มีการวางแผนในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างมีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

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

รวม 4 ตัวชี้วัด

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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