



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระ

การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัยชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ



ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
2. เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
3. เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
4. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
6. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
7. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
8. สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
9. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1. สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ

2. แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

3. ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

4. แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม

5. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

6. เคารพและประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม

7. ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง



ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดชั้นปี			ตัวชี้วัดช่วงชั้น
ม. 1	ม. 2	ม. 3	ม. 4 - ม. 6
1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ
2. อธิบายวิธีดูแลระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	2. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว
3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน		3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	
4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย			

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัวเพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดชั้นปี			ตัวชี้วัดช่วงชั้น
ม. 1	ม. 2	ม. 3	ม. 4 - ม. 6
1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ แลพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม 2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ 2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 3. อธิบาย วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ 4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ 3. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต 2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ 3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว 4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไข้ปัญหา



สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี			ตัวชี้วัดช่วงชั้น
ม. 1	ม. 2	ม. 3	ม. 4 - ม. 6
1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด 3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับ วิชาอื่น	1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเล่นไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง 2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้ อย่างละ 1 ชนิด 3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน 4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม 2. นำหลักการ ความรู้ และ ทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ 3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา 2. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม 3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด 4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ 5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

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

ตัวชี้วัดชั้นปี			ตัวชี้วัดช่วงชั้น
ม. 1	ม. 2	ม. 3	ม. 4 - ม. 6
1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี 2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น 3. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น 4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ 5. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน 6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต 2. เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง 3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา ที่เลือก 4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา 2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ 3. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิด ที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน ในสังคม 4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ ของการเล่น 5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิด	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม 2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง 3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี 4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา



	5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปลงเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	
--	--	--	--

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดชั้นปี			ตัวชี้วัดช่วงชั้น
ม. 1	ม. 2	ม. 3	ม. 4 - ม. 6
1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย 2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล 2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ 3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ 4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต 6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด 7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ 2. เสนอแนะทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย 3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน 4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย 5. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน 2. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค 3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค 4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนะแนวทางป้องกัน การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย 5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว 6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพในชุมชน 7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดชั้นปี			ตัวชี้วัดช่วงชั้น
ม. 1	ม. 2	ม. 3	ม. 4 - ม. 6
1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย 2. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด 3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ 4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	1. ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่ง ที่ช่วยเหลือนักผู้ติดสารเสพติด 2. อธิบายวิธีการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง 3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน 2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา 3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 5. แสดงวิธีการช่วยเพื่อน ค้า น ชี พ อย่างถูกวิธี	1. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม 2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด 3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน 4. วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง 7. แสดงวิธีการช่วยเพื่อน ค้า น ชี พ อย่างถูกวิธี

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

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

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

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

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

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

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

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



กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมิน เปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบ สมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับ คุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. **เกณฑ์ปกติ (Norm Reference)** เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

2. **เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference)** เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหว ร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถ แปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งทีุ่บุคคลยึดถือในการตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบ วัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่อง ต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่าง สันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็น ความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความ คล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจ ตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและ

แก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ได้จากรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

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

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม



ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสิ่งสมถายทอด
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่น่าสนใจนำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของ

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า

4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพ่นน้ำหนักร เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนั้นหนาหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็น สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง
2. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ



4. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

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

สุขภาพ (Health)

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

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง



แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ 1 เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน 10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. **กิจกรรมแนะแนว** เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียน และอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน นักเรียนทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว 20 ชั่วโมงต่อภาคเรียน (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย)

2. **กิจกรรมนักเรียนเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความมีระเบียบวินัย** ความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน การรู้จักแก้ปัญหา การตัดสินใจที่เหมาะสม ความมีเหตุผล การช่วยเหลือแบ่งปันกัน เอื้ออาทร และสมานฉันท์ โดยจัดให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน ให้ได้ปฏิบัติด้วยตนเองในทุกขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาวิเคราะห์วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมินและปรับปรุงการทำงาน เน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับบุคลิกภาพของผู้เรียน บริบทของสถานศึกษาและท้องถิ่น กิจกรรมนักเรียนประกอบด้วย

2.1 **กิจกรรมลูกเสือ ยุวกาชาด และนักศึกษาวิชาทหาร** นักเรียนทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรม 20 ชั่วโมง ต่อภาคเรียน (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย)

2.2 **กิจกรรมชุมนุม** นักเรียนทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรม 15 ชั่วโมง ต่อภาคเรียน (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย)

3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และท้องถิ่นตามความสนใจในลักษณะอาสาสมัคร เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบ ความดีงาม ความเสียสละต่อสังคม มีจิตสาธารณะ เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนาต่าง ๆ กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม นักเรียนทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรม 5 ชั่วโมง ต่อภาคเรียน (ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย)

เกณฑ์การจบหลักสูตร

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวังกระแสบิวทยาฯ กำหนดเกณฑ์กลางสำหรับการจบการศึกษาเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.1 เกณฑ์การจบระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติมไม่เกิน 81 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 66 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมตามที่สถานศึกษากำหนด
2. ผู้เรียนต้องได้หน่วยกิตตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 77 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 66 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมไม่น้อยกว่า 11 หน่วยกิต
3. ผู้เรียนมีผลการประเมิน การอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนในระดับผ่าน เกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด
4. ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด
5. ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

2.2 เกณฑ์การจบระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม ไม่น้อยกว่า 81 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 41 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมตามที่สถานศึกษากำหนด
2. ผู้เรียนต้องได้หน่วยกิตตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 77 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 41 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติม ไม่น้อยกว่า 36 หน่วยกิต
3. ผู้เรียนมีผลการประเมิน การอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด
4. ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด
5. ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด



คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1 พ.21101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ อนามัยเจริญพันธุ์ การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การแก้ไขปัญหาชีวิต โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย โรคติดต่ออื่นๆ โรคไม่ติดต่อ การป้องกันและการเสริมสร้างความต้านทานโรค ยาและการใช้ยารักษาโรค การดูแล รักษา เสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ สวัสดิภาพในการเดินทาง การป้องกันหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและภัย เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของอวัยวะต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ พฤติกรรมวัยรุ่น การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง สามารถดูแลและปฏิบัติตนให้ถูก สุขลักษณะ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ศึกษา ลักษณะและธรรมชาติของกีฬาเทเบิลเทนนิส ประวัติความเป็นมา กติกา มารยาท วิธีเล่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬาทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ ตามความถนัดเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ของตนเอง และของผู้อื่น สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสเพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้

ตระหนักและเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแต่ละชนิดทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง กฎ กติกา มารยาท กระบวนการ ในการฝึกเทเบิลเทนนิสสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันความปลอดภัย เป็นปัจจัยสำคัญในการฝึกเทเบิลเทนนิส ความรักความสามัคคีเป็นผลมาจากการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยใช้ทักษะกระบวนการสร้างองค์ความรู้ การคิดวิเคราะห์ บันทึกรายการ ข้อมูล ปฏิบัติ ตระหนักเห็นคุณค่า รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ ชื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

พ 2.1 ม.1/2

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

รวมทั้งหมด 14 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2 พ.21102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ การขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน รู้จักหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด รู้จักโทษและผลกระทบที่เกิดขึ้น มีทักษะในการป้องกันตนเองเข้าใจพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันโรค ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้หลักการออกกำลังกายและการพักผ่อน ตลอดจนอาหารสำหรับวัยรุ่น รู้หลักความปลอดภัยในชีวิตพฤติกรรมเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยในชีวิตและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย รู้จักหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด รู้จักโทษและผลกระทบที่เกิดขึ้น มีทักษะในการป้องกันตนเอง อธิบายและชี้ให้ผู้อื่นเห็นโทษของการใช้สารเสพติด

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ สวัสดิภาพของตนเองของผู้อื่น และของสังคม สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัด และความสนใจเพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจและแสดงทักษะรวมทั้งเลือกออกกำลังกาย และเล่นกีฬาแฮนด์บอลตามความถนัดและความสนใจ จำแนกและปฏิบัติตามกฎกติกาในการเล่นและการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันและการทำงานเป็นทีม ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต

ฝึกทักษะที่จำเป็นในกีฬาแฮนด์บอลโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้คำถามประกอบการอธิบายและแสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษา ค้นคว้าการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้ในกีฬาแฮนด์บอล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ส่งเสริมการเรียนรู้การสอนควรให้นักเรียนตระหนักในคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อกีฬาแฮนด์บอล ตลอดจนฝึกให้นักเรียนทำงานอย่างเป็นระบบ มีระเบียบวินัย รอบคอบ มีความรับผิดชอบ มีวิจารณญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

รหัสตัวชี้วัด

พ3.1 ม 1/1 , ม 1/2

พ3.2 ม 1/3 , ม 1/4 ,ม 1/5

พ4.1 ม 1/4

พ 4.1 ม. 1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

พ 5.1 ม. 1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

รวมทั้งหมด 14 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 พ.22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นที่มียุทธศาสตร์ต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ สวัสดิภาพของตนเอง ของผู้อื่น และของสังคม สามารถดูแลตนเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้

ศึกษา ลักษณะและธรรมชาติของกีฬาตะกร้อ กติกา มารยาท วิธีเล่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาตะกร้อ ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาตะกร้อ ของตนเอง และของผู้อื่น สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาตะกร้อเพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้

ตระหนักและเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแต่ละชนิดทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง กฎ กติกา มารยาท กระบวนการ ในการฝึกกีฬาตะกร้อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันความปลอดภัยเป็นปัจจัยสำคัญในการฝึกกีฬาตะกร้อ ความรักความสามัคคีเป็นผลมาจากการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยใช้ทักษะกระบวนการสร้างองค์ความรู้ การคิดวิเคราะห์ บันทึกข้อมูลปฏิบัติ ตระหนักเห็นคุณค่า รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ ชื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4

พ 3.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

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

รวมทั้งหมด 12 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4 พ.22102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ การขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน รู้จักหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด รู้จักโทษและผลกระทบที่เกิดขึ้น มีทักษะในการป้องกันตนเองเข้าใจพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันโรค ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้หลักการออกกำลังกายและการพักผ่อน ตลอดจนอาหารสำหรับวัยรุ่น รู้หลักความปลอดภัยในชีวิตพฤติกรรมเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยในชีวิตและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย รู้จักหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด รู้จักโทษและผลกระทบที่เกิดขึ้น มีทักษะในการป้องกันตนเอง อธิบายและชี้ให้ผู้อื่นเห็นโทษของการใช้สารเสพติด

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ สวัสดิภาพของตนเองของผู้อื่น และของสังคม สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัด และความสนใจเพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้

ศึกษาหลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬากระป๋องกระบอง ประโยชน์ และความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไทย กระป๋องกระบอง จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาไทยกระป๋องกระบองเกมกีฬาไทย กีฬาพื้นบ้าน และแข่งขันกีฬา รูปแบบ วิธีการร่ายรำไม้อ้อ ทักษะไม้ตี ทักษะการต่อสู้ ทักษะการรุกรับของการต่อสู้ และป้องกันตัวในการเล่น การแข่งขันกระป๋องกระบอง และการแข่งขันกีฬาไทยและกีฬาพื้นบ้านของตนเองกับผู้อื่นและการร่วมกันทำงานเป็นทีม มีคุณธรรม เห็นคุณค่าของกิจกรรมทางพลศึกษาและการเล่นกีฬา สามารถนำเอาความรู้ที่ได้จากการเรียน ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้กระบวนการสื่อสาร โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้ความเข้าใจ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสังเกต การอภิปราย กระบวนการคิดวิเคราะห์ และทักษะการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีวิสัย ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3, ม.3/4,

พ 4.1 ม. 1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

พ 5.1 ม. 1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

รวมทั้งหมด 12 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5 พ.23101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ สวัสดิภาพของตนเอง ของผู้อื่น และของสังคม สามารถดูแลตนเอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจและแสดงทักษะรวมทั้งเลือก ออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอลตามความถนัดและความสนใจ จำแนกและปฏิบัติตามกฎกติกาในการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันและการทำงานเป็นทีม ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต

ฝึกทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้คำถามประกอบการอธิบายและแสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษา ค้นคว้าการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะในกีฬาบาสเกตบอล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอนควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักในคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อกีฬานันทนาการ ตลอดจนฝึกให้นักเรียนทำงานอย่างเป็นระบบ มีระเบียบวินัย รอบคอบ มีความรับผิดชอบ มีวิจารณญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 3/1, ม.3/2, ม.3/3

พ 2.1 ม. 3/1, ม.3/2, ม.3/3

พ3.1 ม 3/1

พ3.2 ม 3/1 , ม 3/2 , ม 3/3 , ม 3/4

พ4.1 ม 3/5

รวมทั้งหมด 12 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6 พ.23102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยปัญหา สุขภาพในชุมชน และแนวทางแก้ไข วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกันปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ สวัสดิภาพของตนเอง ของผู้อื่น และของสังคม สามารถดูแลตนเอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจและแสดงทักษะรวมทั้งเลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬาวอลเลย์บอลตามความถนัดและความสนใจ จำแนกและปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นและการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล ให้ความร่วมมือในการเล่น มีการวางแผนเกมรุก และเกมรับอย่างเป็นระบบ การแข่งขันและการทำงานเป็นทีมด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต

ฝึกทักษะที่จำเป็นในกีฬาวอลเลย์บอล โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้คำถามประกอบการอธิบายและแสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษาค้นคว้าการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้ในกีฬาวอลเลย์บอล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียนรู้การสอนควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักในคุณค่าและมีเจตคติที่ดีต่อกีฬาวอลเลย์บอล ตลอดจนฝึกให้นักเรียนทำงานอย่างเป็นระบบมีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีวิจารณ์ญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3,

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

พ 5.1 ม. 3/1, ม.3/2, ม.3/3, ม.3/4

รวมทั้งหมด 12 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1 พ.31101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

เข้าใจในกระบวนการเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ด้านการทำงานของระบบผิวหนังระบบกระดูก รวมทั้งรู้จักการดูแลสุขภาพของตนเองให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ มองเห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของความเป็นชาย-หญิง ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน มีความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการเคลื่อนไหวของร่างกายในเรื่องของข้อต่อ กล้ามเนื้อ ระบบประสาท ที่จะทำงานต่อเนื่องกันในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา พักผ่อนรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองในด้านการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ตามวัย เพื่อการเจริญเติบโตแข็งแรงและปราศจากโรคภัย รวมทั้งรู้จักการสุขาภิบาลอาหารดูแลป้องกันตนเองให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน โดยลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ และสามารถปฐมพยาบาลผู้อื่นได้โดยเรียนรู้หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ รู้จักวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพและค่านิยมทางเพศ ที่มีต่อการดำเนินชีวิต และการสร้างครอบครัว วางแผนชีวิต ของตนเองได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ ที่ปลอดภัย และปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

ศึกษา ประวัติความเป็นมากีฬาแบดมินตัน ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การตีและการรับลูกโด่ง การตีและรับลูกหยอด การตีและรับลูกดาด การตีและรับลูกตบ การส่งลูกยาว การส่งลูกสั้น รู้และเข้าใจกติกาเบื้องต้นของการแข่งขันแบดมินตันประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภทคู่ผสม มีมารยาทในการดูแลการเล่น มีน้ำใจนักกีฬาและรู้จักการรักษาอุปกรณ์การเล่น สามารถนำทักษะการเล่นแบดมินตันไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองได้โดยใช้กระบวนการทักษะปฏิบัติ การเรียนรู้ ความเข้าใจ กระบวนการกลุ่ม และการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ สุจริต มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2 , ม.4-6/3 , ม.4-6/4

พ 3.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

พ3.2 ม.4-6/1 , ม.4-6/2 ,

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2 พ.31102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

เข้าใจในกระบวนการเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ด้านการทำงานของระบบผิวหนังระบบกระดูก รวมทั้งรู้จักการดูแลสุขภาพของตนเองให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ มองเห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของความเป็นชาย-หญิง ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน มีความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการเคลื่อนไหวของร่างกายในเรื่องของข้อต่อ กล้ามเนื้อ ระบบประสาท ที่จะทำงานต่อเนื่องกันในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา พักผ่อน รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองในด้านการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ตามวัย เพื่อการเจริญเติบโตแข็งแรงและปราศจากโรคภัย

รวมทั้งรู้จักการดูแลสุขภาพอาหารดูแลป้องกันตนเองให้มีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน โดยลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ และสามารถปฐมพยาบาลผู้อื่นได้โดยเรียนรู้หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดเจตคติที่ดี มีทักษะในการป้องกันและแก้ปัญหา เพื่อดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม

ศึกษา ลักษณะและธรรมชาติของกีฬาฟุตบอล กติกา มารยาท วิธีการเล่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาตะกร้อของตนเอง และของผู้อื่น สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาฟุตบอล เพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้

ตระหนักและเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแต่ละชนิดทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง กฎ กติกา มารยาท กระบวนการ ในการฝึกกีฬาแชร์บอลสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันความปลอดภัยเป็นปัจจัยสำคัญในการฝึกกีฬาแชร์บอล ความรักความสามัคคีเป็นผลมาจากการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยใช้ทักษะกระบวนการสร้างองค์ความรู้ การคิดวิเคราะห์ บันทึกข้อมูล ปฏิบัติ ตระหนักเห็นคุณค่า รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

พ3.2 ม.4-6/1 , ม.4-6/2 ,

พ 4.1 ม.4-6/5 , ม.4-6/7

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

รวม 10 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 พ.32101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษากระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัวให้มีสุขภาพที่ดีถูกต้องวิเคราะห์ตระหนักเห็นคุณค่าอิทธิพลของครอบครัวเพื่อนสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้งการแก้ปัญหาเรื่องเพศในครอบครัวสังคม วางแผนและปฏิบัติการพัฒนาสุขภาพตนเอง และครอบครัวให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยใช้ทักษะกระบวนการการสร้างองค์ความรู้ การคิดวิเคราะห์ สืบค้น บันทึกข้อมูล อภิปราย ปฏิบัติ

การแสดงความคิดเห็น การนำเสนอ การสรุป รู้และเข้าใจ ตระหนักเห็นคุณค่า รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ศึกษา ลักษณะและธรรมชาติของกีฬาฟุตบอล กติกา มารยาท วิธีการเล่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาตะกร้อของตนเอง และของผู้อื่น สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาฟุตบอล เพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้

ตระหนักและเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแต่ละชนิดทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง กฎ กติกา มารยาท กระบวนการ ในการฝึกกีฬาแชร์บอลสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันความปลอดภัยเป็นปัจจัยสำคัญในการฝึกกีฬาแชร์บอล ความรักความสามัคคีเป็นผลมาจากการทำงานเป็นทีม การยอมรับ ความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยใช้ทักษะกระบวนการสร้างองค์ความรู้ การคิดวิเคราะห์ บันทึกข้อมูล ปฏิบัติ ตระหนักเห็นคุณค่า รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/3

พ 3.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

พ3.2 ม.4-6/1 , ม.4-6/2 ,

พ 4.1 ม.4-6/5 , ม.4-6/7

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4 พ.32102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

วิเคราะห์ตระหนักเห็นคุณค่า บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการ สร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและตายของคนไทย วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน การตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

ศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ เพื่อนำไปใช้ในการช่วยเหลือ ตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องโดยใช้ทักษะกระบวนการสร้างองค์ความรู้ การคิดวิเคราะห์ สืบค้นบันทึก ข้อมูล อภิปราย ปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็น การนำเสนอ การเรียนรู้และเข้าใจ ตระหนักเห็นคุณค่า รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจและแสดงทักษะรวมทั้งเลือก ออกกำลังกายและเล่นกีฬาฟุตบอลตามความถนัดและความสนใจ จำแนกและปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่น และการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันและการทำงานเป็นทีมด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต

ฝึกทักษะที่จำเป็นในกีฬาฟุตบอลโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้ คำถามประกอบการอธิบายและแสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษา ค้นคว้าการเรียนรู้แบบสืบเสาะหา ความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้ในกีฬาฟุตบอล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียน การสอนควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักในคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อกีฬาฟุตบอล ตลอดจนฝึกให้นักเรียน ทำงานอย่างเป็นระบบมีระเบียบวินัย รอบคอบ มีความรับผิดชอบมีวิจารณญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและ การเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริม สุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

พ3.2 ม.4-6/1 , ม.4-6/2 ,

พ 4.1 ม.4-6/5 , ม.4-6/7

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

รวม 10 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5 พ.33101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษากระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

วิเคราะห์และตระหนักเห็นคุณค่า ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนให้มีสุขภาพที่ถูกต้องลักษณะโดยใช้ทักษะกระบวนการสร้างองค์ความรู้ การคิดวิเคราะห์

สืบค้นบันทึกข้อมูล อภิปราย ปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็น การนำเสนอ การเรียนรู้และเข้าใจ ตระหนักเห็นคุณค่า รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจและแสดงทักษะรวมทั้งเลือก ออกกำลังกายและเล่นแอโรบิกแดนซ์ตามความถนัดและความสนใจ ให้ความร่วมมือในการเรียน มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ การแข่งขันและการทำงานเป็นทีมด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต

ฝึกทักษะที่จำเป็นในต้นแอโรบิกแดนซ์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้คำถามประกอบการอธิบายและแสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษาค้นคว้าการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียนการสอนควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักในคุณค่าและมีเจตคติที่ดีต่อต้นแอโรบิกแดนซ์ ตลอดจนฝึกให้นักเรียนทำงานอย่างเป็นระบบมีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีวิจารณ์ญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/2

พ 3.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

พ 3.2 ม.4-6/1 , ม.4-6/2 ,

พ 4.1 ม.4-6/5 , ม.4-6/4 , ม.4-6/5 ,

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6 พ.33102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

วิเคราะห์และตระหนักเห็นคุณค่าการวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครองการใช้และ การจำหน่าย สารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของสังคมไทย และเสนอแนวทางป้องกัน วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

ศึกษาการช่วยเหลือตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องโดยใช้ทักษะกระบวนการสร้างองค์ความรู้ การคิดวิเคราะห์ สืบค้นบันทึกข้อมูล อภิปราย ปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็น การนำเสนอ การเรียนรู้และเข้าใจ ตระหนักเห็นคุณค่า รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจและแสดงทักษะรวมทั้งเลือก ออกกำลังกายและเดินแอโรบิกแดนซ์ตามความถนัดและความสนใจ ให้ความร่วมมือในการเรียน มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ การแข่งขันและการทำงานเป็นทีมด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต

ฝึกทักษะที่จำเป็นในต้นแอโรบิกแดนซ์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้คำถามประกอบการอธิบายและแสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษาค้นคว้าการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียนการสอนควร ส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักในคุณค่าและมีเจตคติที่ดีต่อต้นแอโรบิกแดนซ์ ตลอดจนฝึกให้นักเรียนทำงาน อย่างเป็นระบบมีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีวิจารณญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 , ม.4-6/2

พ3.2 ม.4-6/1 , ม.4-6/2 ,

พ 4.1 ม.4-6/5 , ม.4-6/7

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

รวม 10 ตัวชี้วัด

การตัดสินผลการเรียน

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดหลักเกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อตัดสินผลการเรียนของผู้เรียนดังนี้

1. ตัดสินผลการเรียนเป็นรายวิชา ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนตลอดภาคเรียนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมดของวิชานั้นๆ
2. ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัดและผ่านเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
3. ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา
4. ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินและมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

การตัดสินผลการเรียน ตัดสินเป็นรายวิชา โดยใช้ผลการประเมินระหว่างภาคและปลายภาคตามสัดส่วนตามที่สถานศึกษากำหนด ทุกรายวิชาต้องได้รับการตัดสินและให้ระดับผลการเรียนทั้งนี้ผู้เรียนต้องผ่าน ทุกรายวิชาพื้นฐาน

การให้ระดับผลการเรียน

การตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนรายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ ให้ใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น 8 ระดับแสดงในตาราง ดังนี้

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ
4	ดีเยี่ยม	80-100
3.5	ดีมาก	75-79
3	ดี	70-74
2.5	ค่อนข้างดี	65-69
2	ปานกลาง	60-64
1.5	พอใช้	55-59
1	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50-54
0	ต่ำกว่าเกณฑ์	0-49



เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 .

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

สภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2547). ข้อเสนอยุทธศาสตร์การปฏิรูปการศึกษา.

กรุงเทพฯ: เซ็นจูรี.

สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.(2542).

พระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

สำนักผู้ตรวจราชการและติดตามประเมินผล. (2548). การติดตามปัญหาอุปสรรคการใช้หลักสูตร

การศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544. บันทึก ที่ ศธ 0207/ 2692

ลงวันที่ 19 กันยายน 2548.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2546 ก.). สรุปผลการประชุมวิเคราะห์หลักสูตรการศึกษา

ขั้นพื้นฐาน. 27-28 ตุลาคม 2546 โรงแรมตรัง กรุงเทพฯ. (เอกสารอัดสำเนา).

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2546 ข.). สรุปความเห็นจากการประชุมเสวนาหลักสูตร

การศึกษาขั้นพื้นฐาน 5 จุด. พฤศจิกายน 2546 (เอกสารอัดสำเนา).

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2548 ก). รายงานการวิจัย การใช้หลักสูตรการศึกษา

ขั้นพื้นฐานตามทัศนะของผู้สอน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์

(ร.ส.พ.).

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2548 ข.). รายงานการวิจัยโครงการวิจัยเชิงทดลอง

กระบวนการสร้างหลักสูตรสถานศึกษาแบบอิงมาตรฐาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่ง

สินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

สุวิมล ว่องวาณิช และ นางลักษณ์ วิรัชชัย. (2547). การประเมินผลการปฏิรูปการเรียนรู้ ตาม

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 พหุกรณีศึกษา. เอกสารการประชุมทาง

วิชาการการวิจัยเกี่ยวกับการปฏิรูปการเรียนรู้ โดยสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

กระทรวง ศึกษาธิการ วันที่ 19- 20 กรกฎาคม 2547