

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

โครงสร้างหลักสูตร ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระการเรียนรู้พื้นฐาน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

พ21101	สุขศึกษา 1	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ21102	สุขศึกษา 2	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ21103	แฮร์บอล	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ21104	กีฬามวยไทย	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พ22101	สุขศึกษา 1	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ22102	สุขศึกษา 2	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ22103	เซปักตะกร้อ	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ22104	ฟุตบอล	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พ23101	สุขศึกษา 1	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ23102	สุขศึกษา 2	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ23103	วอลเลย์บอล	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ23104	ฟุตบอล	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

โครงสร้างหลักสูตร ชั้นมัธยมศึกษาปลาย
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระการเรียนรู้พื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

พ31101	สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ31102	สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

สาระการเรียนรู้พื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

พ32101	สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ32102	สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

พ33101	สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ33102	สุขศึกษาและพลศึกษา	0.5 หน่วยกิต	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

คำอธิบายรายวิชา
ระดับ ม.ต้น

คำอธิบายรายวิชา

ชื่อวิชา สุขศึกษา ๑

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๑ คาบ/สัปดาห์ ๐.๕หน่วยกิต

ศึกษาและอธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและกระบวนการเรียนรู้การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในแก้ไขการปัญหาเพื่อพัฒนาการของวัยรุ่น วิชวลแลร์กษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสมการริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง สามารถวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ความยืดหยุ่นและการปรับตัวสามารถแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองเปลี่ยนแปลงที่ตัวนักเรียนให้เจริญเติบโตสมวัย และความสำนึกพลเมืองแสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑

พ ๑.๑ ม.๑/๒

พ ๑.๑ ม.๑/๓

พ ๑.๑ ม.๑/๔

พ ๒.๑ ม.๑/๑

พ ๒.๑ ม.๑/๒

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

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	วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อม 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

คำอธิบายรายวิชา

ชื่อวิชา สุขศึกษา ๑

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๑ คาบ/สัปดาห์ ๐.๕หน่วยกิต

ศึกษาลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติด การป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด ความสัมพันธ์มีทักษะในกระบวนการความรู้ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้ทักษะด้านความร่วมมือ การแก้ปัญหาของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ

วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการและการเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต และยอมรับผิดชอบเชื่อถือได้ ทักษะการเรียนรู้เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ มีทักษะการปฐมพยาบาล เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย แสดงความยืดหยุ่นและการปรับตัวการริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเองวิธีการชักชวนผู้อื่นใด และเลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ และสามารถควบคุมน้ำหนักร่างกายของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีจิตสาธารณะ ความสำนึกพลเมือง มีความมุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริต

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/2

พ 4.1 ม.1/3

พ 4.1 ม.1/4

พ 5.1 ม.1/1

พ 5.1 ม.1/2

พ 5.1 ม.1/3

พ 5.1 ม.1/4

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ 21102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

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	- ลักษณะของผู้ติดเชื้อเสพติด - อาการของผู้ติดเชื้อเสพติด - การป้องกันการติดเชื้อเสพติด	2	5
		พ5.1 ม.1/3	ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	2	10
		พ5.1 ม.1/4	ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - 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

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น รู้กระบวนการเรียนรู้ทักษะการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงที่ตัวนักเรียน และเข้าใจผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ วิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิตเสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด บอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ เห็นคุณค่าของการนำความรู้เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1

พ 3.1 ม.2/2

พ 3.1 ม.2/4

พ 3.2 ม.2/1

พ 3.2 ม.2/2

พ 3.2 ม.2/3

พ 3.2 ม.2/4

พ 3.2 ม.2/5

พ 4.1 ม.2/7

รวมทั้งหมด 9 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 22101

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ ผลการ เรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง	พ 1.1 ม 2/1	- การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	4	10
2	อิทธิพลในวัยรุ่น	พ 1.1 ม 2/2	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	3	10
3	เสียงสัมพันธ	พ 2.1 ม 2/1 ม 2/2	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ปัญหาจากเพศสัมพันธ์	2	10
สรุปบททวนภาพรวม(สอบกลางภาคเรียน)				1	20
4	โรคเพศสัมพันธ์	พ 2.1 ม 2/3	- การรู้วิธีรักษาโรคจากเพศสัมพันธ์	3	10
5	ไม่พึงประสงค์	พ 2.1 ม 2/3	- การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์	3	10
6	ปัญหาทางเพศ	พ 2.1 ม 2/4	- ความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศและการแก้ไข	3	10
สรุปบททวนภาพรวม(สอบปลายภาคเรียน)				1	20
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน				20	100

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา 4

ช่วงชั้นที่ 2

สาระการเรียนรู้พื้นฐาน

รหัสวิชา พ 22102

จำนวน 20 ชั่วโมง

การเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ

วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยี ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต การเสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด และความยืดหยุ่นและการปรับตัวพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

มีวิธีการ รู้ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้คิดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม 2/1

พ 4.1 ม 2/2

พ 4.1 ม 2/3

พ 4.1 ม 2/4

พ 4.1 ม 2/5

พ 4.1 ม 2/6

พ 4.1 ม 2/7

พ 5.1 ม 2/3

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 22102

รายวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผล การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	บริการสุขภาพ	พ 4.1 ม 2/1	- การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	2	10
2	เทคโนโลยีสุขภาพ	พ 4.1 ม 2/2 ม 2/3	- ผลกระทบของการใช้ เทคโนโลยีต่อสุขภาพ	2	10
3	สุขภาพกาย สุขภาพใจ	พ 4.1 ม 2/4 ม 2/5 ม.2/6	- ความสมดุลของสุขภาพกาย- สุขภาพจิต - อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต - การจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	5	10
สรุปบททวนภาพรวม(สอบกลางภาคเรียน)				1	20
4	สมรรถภาพกาย	พ 4.1 ม 2/7	- เสน่ห์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	3	10
5	เสียงเสพติด	พ 5.1 ม 2/1 ม 2/2	- วิธีการหลีกเลี่ยงสารเสพติด - ปัจจัยการติดสารเสพติด - การช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด	3	10
6	ทักษะชีวิต	พ 5.1 ม 2/3	- ทักษะการป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์กับขั้นต่ออันตราย	3	10
สรุปบททวนภาพรวม(สอบปลายภาคเรียน)				1	20
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน				20	100

ทักษะของคนในศตวรรษ

กระบวนการเรียนรู้การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในแก้ไขปัญหาเพื่อ

ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม

ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม

ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ

ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้

ทักษะการเปลี่ยนแปลง

เปลี่ยนแปลงที่ตัวนักเรียน

ทักษะด้านชีวิตและอาชีพ

ความยืดหยุ่นและการปรับตัว

การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง

ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม

การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต และความรับผิดชอบเชื่อถือได้

ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๒๒๑๐๓ รายวิชาเซปักตะกร้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาฯ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ภาคเรียนที่ ๑ จำนวนเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะพื้นฐานที่สำคัญกระบวนการเรียนรู้ทักษะด้าน
การสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อในการเล่นเซปักตะกร้อ ทักษะการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงที่ตัวนักเรียน

ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ลูกหลังเท้า การเล่นลูกเข้า การเล่นลูกด้วยศีรษะทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อ
ทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก
และการตัดสิน

เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาเซปักตะกร้อ มีทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นเซปักตะกร้อทักษะการ
เลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอล การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ลูก หลังเท้า ทักษะการเสิร์ฟ
การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกาย ก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพ
กล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสิน และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และ
ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม สามารถนำทักษะกีฬาบาสเกตบอล ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา
บุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม. ๒/๑

พ ๑.๑ ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม. ๒/๑

พ ๒.๑ ม. ๒/๒

พ ๒.๑ ม. ๒/๓

พ ๒.๑ ม. ๒/๔

รวม ๖ ตัวชี้วัด

ตารางโครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาเซปักตะกร้อ

รหัสวิชา พ22103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระเพิ่มเติม	จำนวน ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
1	ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไป	-สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์เซปักตะกร้อได้	-ประวัติกีฬาเซปักตะกร้อ -ประโยชน์ที่ได้รับ -มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี -ความปลอดภัยในการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาเซปักตะกร้อ	1	5
2	ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ	-มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาเซปักตะกร้อ	-การทรงตัว -การหมุน -การวิ่ง -การกระโดด	2	5
3	ทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ	-มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาเซปักตะกร้อ	-การเล่นลูกข้างเท้า -การเล่นลูกหลังเท้า -การเล่นลูกเข้า -การเล่นลูกด้วยศีรษะ		
4	เกมรุก	-ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	-การเสิร์ฟ -การเล่นลูกหน้าตาข่าย		
สอบกลางภาค				1	20
5	เกมรับ	-รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	-การบล็อกหน้าตาข่าย -การรับลูกเสิร์ฟ		

6	การอบอุ่นร่างกาย	-เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	-Warm up -Cool down	1	5
7	กติกาและการจัดแข่งขัน	-รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบาย กติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อ ได้ อย่างถูกต้อง	-ลักษณะของการแข่งขัน -สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ -ผู้เข้าร่วมแข่งขัน -รูปแบบของการแข่งขัน -สัญญาณการตัดสินของผู้ตัดสิน -ฟาว และการผิดระเบียบ	2	10
8	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบาย วิธีประเมินสมรรถภาพทางกาย ได้ อย่างถูกต้อง	-การทดสอบสมรรถภาพทางกาย -ข้อเสนอแนะการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย	2	5
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๒๒๑๐๔ รายวิชา ฟุตบอล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาฯ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ภาคเรียนที่ ๒ จำนวนเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอลภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ ทั้งมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตบอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีกระบวนการเรียนรู้ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม. ๒/๑

พ ๓.๒ม. ๒/๒

พ ๓.๒ม. ๒/๓

พ ๓.๒ม. ๒/๔

พ ๓.๒ม. ๒/๕

พ ๔.๑ ม. ๒/๓

รวม ๖ ตัวชี้วัด

ตารางโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาฟุตบอล

รหัสวิชา พ 22104

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระเพิ่มเติม	จำนวน ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
1	ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไป	-สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาฟุตบอลได้	-ประวัติกีฬาฟุตบอล- ประโยชน์ที่ได้รับ -มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี -ความปลอดภัยในการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาฟุตบอล	2	
2	ทักษะการเคลื่อนไหว	-มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล	-การอบอุ่นร่างกาย -การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -การทรงตัว -การเคลื่อนที่ไปทิศทางต่างๆ -การบำรุงรักษาสุขภาพ	3	
3	ทักษะการเล่นฟุตบอล	-มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอล	-การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล -การรับ-ส่ง ลูกฟุตบอล -การยิงประตู -การเลี้ยง ส่ง โหม่ง ยิง -การเป็นผู้รักษาประตู การส่งลูกเข้าเล่น		
สอบกลางภาค				1	20

4	หลักการรุก	-รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	-ขั้นตอนการรุก -การเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรุก -แบบฝึกเมื่อเป็นฝ่ายรุก		
5	หลักการรับ	-รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	-ขั้นตอนการรับหรือป้องกัน -การเล่นเมื่อเป็นฝ่ายป้องกัน -แบบฝึกเมื่อเป็นฝ่ายป้องกัน		
6	กติกากการ แข่งขัน ฟุตบอล	-รู้เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง	-การเล่นตามกติกา -กติกากการแข่งขัน -สัญญาณมือและสัญญาณนกหวีดของผู้ตัดสิน	2	
7	การทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	-รู้เข้าใจ และสามารถอธิบายวิธีประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง	-การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย -ข้อเสนอแนะการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย	2	
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงเวลาของชีวิต อิทธิพลทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ ความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น อนามัยของแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวความยืดหยุ่นและการปรับตัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมวิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นทักษะการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงที่ตัวนักเรียน

ปัจจุบันที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิต สาเหตุและเสนอสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เห็นคุณค่า และกระบวนการเรียนรู้ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้ไปใช้ชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม มีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1

พ 1.1 ม.3/2

พ 1.1 ม.3/3

พ 3.2 ม.3/1

พ 3.2 ม.3/2

พ 3.2 ม.3/3

พ 4.1 ม. 3/1

พ 4.1 ม.3/2

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 23101

รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผล การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	เปรียบเทียบชีวิต	พ 1.1 ม 3/1	- การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละ วัย	3	10
2	สังคมกับวัยรุ่น	พ 1.1 ม 3/2	- อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	3	10
3	สื่อกับวัยรุ่น	พ 1.1 ม 3/3	- สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	3	10
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบกลางภาคเรียน)				1	20
4	อนามัยเจริญพันธุ์	พ 2.1 ม 3/1	- อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	3	10
5	การตั้งครรรภ์	พ 2.1 ม 3/2	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการ ตั้งครรรภ์	3	10
6	ความรุนแรงใน ครอบครัว	พ 2.1 ม 3/3	- สาเหตุความขัดแย้ง - แนวทางแก้ไขความขัดแย้ง	3	10
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบปลายภาคเรียน)				1	20
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน				20	100

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษา 6

ช่วงชั้นที่ 2

สาระการเรียนรู้พื้นฐาน

รหัสวิชา พ 23102

จำนวน 20 ชั่วโมง

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึง ภาระงานเรียนรู้การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหาเพื่อถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ การเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย การรวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

การวิเคราะห์การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต และความรับผิดชอบเชื่อถือได้ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม 3/1

พ 4.1 ม 3/2

พ 4.1 ม 3/3

พ 4.1 ม 3/4

พ 4.1 ม 3/5

พ 5.1 ม 3/1

พ 5.1 ม 3/2

พ 5.1 ม 3/3

พ 5.1 ม 3/4

พ 5.1 ม 3/5

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 23102

รายวิชา สุขศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง/ ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค : ปลายภาค = 80 : 20

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผล การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	โภชนาการ	พ 4.1 ม 3/1	- อาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ	3	10
2	โรคอันตราย	พ 4.1 ม 3/2	- โรคติดต่อ - โรคไม่ติดต่อ	4	10
3	สุขภาพ ชุมชน	พ 4.1 ม 3/3	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพใน ชุมชน	2	10
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบกลางภาคเรียน)				1	20
4	สร้างเสริม สุขภาพ	พ 4.1 ม 3/4 ม 3/5	- วางแผนออกกำลังกาย การ พักผ่อน - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	10
5	ความเสี่ยง ความเสีย	พ 5.1 ม 3/1 ม 3/2 ม 3/3 ม 3/4	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง - แนวทางป้องกันความเสี่ยง - ปัญหาและผลกระทบการใช้ความ รุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงความรุนแรง - อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมความ รุนแรง - ความสัมพันธ์ของเครื่องดื่มกับการ เกิดอุบัติเหตุ	5	10
6	ฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม 3/5	- วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	2	10
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบปลายภาคเรียน)				1	20
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียน				20	100

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๒๓๑๐๓ พลศึกษา ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาฯ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ภาคเรียนที่ ๑ จำนวนเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาบอลเลย์บอลประโยชน์กีฬาบอลเลย์บอลและให้มีส่วนร่วมปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหารมีทักษะการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงที่ตัวนักเรียนการเล่นลูกสองมือล่างการเล่นลูกสองมือบนทักษะในการตบลูกบอลทักษะการสกัดกั้นลูกบอลทักษะการเสิร์ฟรูปแบบเทคนิคการเล่นประเภทที่มกถูกติกาการแข่งขันการตัดสินกลยุทธ์การจัดการแข่งขันและอื่นๆ อย่างถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนานและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมในการปฏิบัติกีฬาบอลเลย์บอล ทั้งทักษะการเล่นไหวและการเล่นลูกรูปแบบต่างๆ ทักษะการเสิร์ฟ และทักษะการสกัดกั้น พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันบอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาบอลเลย์บอล เพื่อให้นักเรียนมี ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาบอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม. ๓/๑

พ ๓.๑ ม. ๓/๒

พ ๓.๑ ม. ๓/๓

รวม ๓ ตัวชี้วัด

ตารางโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาวอลเลย์บอล

รหัสวิชา พ23103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระเพิ่มเติม	จำนวน ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
1	ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไป	-สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอลได้	-ประวัติกีฬา วอลเลย์บอล -ประโยชน์ที่ได้รับ -มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี -ความปลอดภัยในการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล	2	5
2	ทักษะการเคลื่อนไหวและการเตะชูกวอลเลย์บอล	-มีทักษะในการเคลื่อนไหวและเล่นลูกพื้นฐานในกีฬาวอลเลย์บอลได้	-ทักษะการเคลื่อนไหว -การเตะชูกวอลเลย์บอลด้วยสองมือล่าง -การเตะชูกวอลเลย์บอลด้วยสองมือบน	3	10
3	ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล	-มีทักษะในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบต่างๆ	-การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือล่าง -การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยมือบน -การกระโดดเสิร์ฟ	2	5

4	ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	-มีทักษะในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลแบบต่างๆ	-สมรรถภาพของผู้กระโดดตบ -วิธีกระโดดตบแบบต่างๆ	2	10
สอบกลางภาค				1	20
5	ทักษะการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล	-มีทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล	-ความหมายของการสกัดกั้น -วิธีปฏิบัติการสกัดกั้น	2	5
6	พื้นฐานการเป็นเล่นทีม	-มีทักษะในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอลเป็นทีม	-การเล่นเป็นทีมของกีฬาวอลเลย์บอล -การวางตำแหน่งผู้เล่นของกีฬาวอลเลย์บอล	3	10
7	กติกาการแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล	-รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง	-ลักษณะของการแข่งขัน -สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ -ผู้เข้าร่วมแข่งขัน -รูปแบบของการแข่งขัน -การแข่งขัน -การหยุดการแข่งขันและการถ่วงเวลา	2	10
8	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายวิธีประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง	-การทดสอบสมรรถภาพทางกาย -ข้อเสนอแนะการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย	2	5
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา ฟุตซอล พ ๒๓๑๐๔ พลศึกษา ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบในการเล่นฟุตซอล หลักการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุต
ซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมการเล่นกีฬาฟุตซอล ทั้งมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล
ทักษะการเล่นฟุตซอล ทักษะการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ
สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ
และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม. ๓/๑

พ ๓.๒ ม. ๓/๒

พ ๓.๒ ม. ๓/๓

พ ๓.๒ ม. ๓/๔

พ ๓.๒ ม. ๓/๕

พ ๔.๑ ม. ๓/๕

รวม ๖ ตัวชี้วัด

ตารางโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาฟุตซอล

รหัสวิชา พ23104

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระเพิ่มเติม	จำนวน ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
1	ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไป	-สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาบอลได้	-ประวัติกีฬาฟุตซอล -ประโยชน์ที่ได้รับ -มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี -ความปลอดภัยในการเล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาฟุตซอล	2	
2	ทักษะการเคลื่อนไหว	-มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล	-การอบอุ่นร่างกาย -การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -การทรงตัว -การเคลื่อนที่ไปทิศทางต่างๆ -การบำรุงรักษาสุขภาพ	3	
3	ทักษะการเล่นฟุตซอล	-มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล	-การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตซอล -การรับ-ส่ง ลูกฟุตซอล -การยิงประตู -การเลี้ยง ส่ง โหม่ง ยิง -การเป็นผู้รักษาประตู การส่งลูกเข้าเล่น		
สอบกลางภาค				1	20

4	หลักการรุก	-รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	-ขั้นตอนการรุก -การเล่นมือเป็นฝ่ายรุก -แบบฝึกมือเป็นฝ่ายรุก		
5	หลักการรับ	-รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	-ขั้นตอนการรับหรือป้องกัน -การเล่นมือเป็นฝ่ายป้องกัน -แบบฝึกมือเป็นฝ่ายป้องกัน		
6	กติกากการ แข่งขันฟุตบอล	-รู้เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง	-การเล่นตามกติกา -กติกากการแข่งขัน -สัญญาณมือและสัญญาณนกหวีดของผู้ตัดสิน	2	
7	การทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	-รู้เข้าใจ และสามารถอธิบายวิธีประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง	-การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย -ข้อเสนอแนะการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย	2	
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

คำอธิบายรายวิชา
ระดับ ม.ปลาย

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษา 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

ภาคเรียนที่ 1

รหัสวิชา พ 31101

1 ชั่วโมง/สัปดาห์

0.5 หน่วยกิต

ศึกษาให้มีความรู้เรื่อง การสร้างเสริมการทำงานของระบบ ผิวหนัง กระดูก และระบบกล้ามเนื้อ การวางแผนดูแลสุขภาพการเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต และความรับผิดชอบต่อผู้อื่นได้ตามภาวะการเจริญเติบโตของตนเองและครอบครัว วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลครอบครัว เพื่อน สังคม และทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรมวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ให้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต โดยการแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอทักษะการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงที่ตัวนักเรียน นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบต่อ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4/1

พ 1.1 ม.4/2

พ 2.1 ม.4/1

พ 2.1 ม.4/2/4

พ 4.1 ม.4/5

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษา 1

รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระเพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ม.4/1	-องค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ -ระบบผิวหนัง -ระบบกระดูก -ระบบกล้ามเนื้อ	4	15
2	สุขภาพของเราและ ครอบครัว	พ 1.1 ม.4/2 พ 4.1 ม.4/5	-การดูแลสุขภาพของบุคคลแต่ละวัย -การวางแผนในการดูแลสุขภาพ -งานสาธารณสุขมูลฐาน -ข้อมูลข่าวสารและแหล่งเรียนรู้ทาง สุขภาพ	5	15
สอบกลางภาค				1	20
3	ทักษะเพื่อชีวิต	พ 2.1 ม.4/1	-การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น -พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น -ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ	4	15
4	สิทธิผู้บริโภค		-ค่านิยมทางเพศของวัยรุ่น -อิทธิพลที่มีผลต่อค่านิยมทางเพศ -ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมของวัยรุ่น -ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น -แนวปฏิบัติตามค่านิยมที่เหมาะสม	5	15
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ 31102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

1 ชั่วโมง/สัปดาห์

20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

0.5 หน่วยกิต

ศึกษาให้มีความรู้วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชน และเสนอแนวทางแก้ปัญหา ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง และสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

ฝึกให้เรียนรู้การทำงาน ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ขอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต

โดยการแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.4/4

พ 5.1 ม.4/1

พ 5.1 ม.4/2

พ 5.1 ม.4/6

พ 5.1 ม.4/7

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ 31102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระเพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
5	สัมพันธภาพ	พ 2.1 ม.4/4	-การสร้างสัมพันธภาพที่ดี -การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น -ความขัดแย้งระหว่างนักเรียน -ความรุนแรงในวัยรุ่น	4	15
6	การใช้ยา และสารเสพติด	พ 5.1 ม.4/1, ม.4/2	-ยาและการใช้ยา -สารเสพติด	5	15
สอบกลางภาค				1	20
7	ความรุนแรงในสังคม	พ 5.1 ม.4/6	-ความรุนแรงและแนวทางแก้ไข -การจัดกิจกรรมป้องกันความเสียหายต่อ การใช้ความรุนแรง -หลักปฏิบัติเพื่อป้องกันความเสียหายต่อการ ใช้ความรุนแรง	4	15
8	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.4/7	-ความหมายและการช่วยฟื้นคืนชีพ -ขั้นตอนการปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ -หลักปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ -การห้ามเลือด -การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	5	15
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

ทักษะของคนในศตวรรษ

กระบวนการเรียนรู้การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในแก้ไขปัญหาเพื่อ

ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม

ทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรม

ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ

ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้

ทักษะการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงที่ตัวนักเรียน

ทักษะด้านชีวิตและอาชีพ

ความยืดหยุ่นและการปรับตัว

การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง

ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม

การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต และความรับผิดชอบเชื่อถือได้

ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษา 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

ภาคเรียนที่ 1

รหัสวิชา พ 32101

1 ชั่วโมง/สัปดาห์

0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาของมนุษย์ กระบวนการสร้างเสริมและ ดำรง
ประสิทธิภาพ ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ การทำงานของ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย
ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะเจริญเติบโตและการ
พัฒนาการของตนเองและภาวะผู้นำและความรับผิดชอบบุคคลในครอบครัว การเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน
ลดความขัดแย้งและการแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัวฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ใช้เหตุผล
ในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทาง
อินเทอร์เน็ต

โดยการแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การ
นำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม รับผิดชอบ
อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย
ยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล จัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและ
ผู้อื่น

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.5/1

พ 3.1ม.5/2

พ 3.1ม.5/3

พ 3.2ม.5/1

พ 3.2ม.5/2

พ 3.2ม.5/3

พ 3.2ม.5/4

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษา 3

รหัสวิชา พ 32101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระเพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบในร่างกาย	พ 4.1 ม.5/4	-ระบบหายใจ -ระบบไหลเวียนโลหิต -ระบบย่อยอาหาร -ระบบขับถ่าย	4	15
2	สุขภาพของเราและ ครอบครัว	พ 4.1 ม.5/7	-ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว -แนวคิดสำคัญของการวางแผนสุขภาพ -การวิเคราะห์เพื่อวางแผนดูแลสุขภาพ ของตนเองและครอบครัว -วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพ	5	15
สอบกลางภาค				1	20
3	ทักษะเพื่อชีวิต	พ 5.1 ม.5/3	-สภาพปัญหาและความขัดแย้งเรื่องเพศ -สภาพปัญหาและสาเหตุความขัดแย้ง -แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ใน การป้องกันลดความขัดแย้ง	4	15
4	สิทธิผู้บริโภค		-สิทธิพื้นฐานและบทบาทของผู้บริโภค -กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค -หน่วยงานดูแลคุ้มครองผู้บริโภค	5	15
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษา 4

รหัสวิชา พ 32102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2

1 ชั่วโมง/สัปดาห์

20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

0.5 หน่วยกิต

ศึกษาถึง สาเหตุ และเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย และการตายของคนไทยรู้หลักทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อการวางแผน และปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพ ของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและความรุนแรงของคนไทย วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน โดยมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน เพื่อทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมให้มีความรู้ ความเข้าใจในการสร้างสุขภาพสมรรถภาพการป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ให้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต โดยการแสดงบทบาทสมมุติ ความยืดหยุ่นและการปรับตัว การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.5/4

พ 4.1 ม.5/7

พ 5.1 ม.5/3

รวมทั้งหมด 3 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษา 4

รหัสวิชา พ 32102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระเพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
5	การเจ็บป่วยและการ ตายของคนไทย	พ 4.1 ม.5/4	-สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย -สาเหตุของการเจ็บป่วย -แนวทางป้องกันการเจ็บป่วย	4	15
6	สมรรถภาพทางกาย และทางกลไก	พ 4.1 ม.5/7	-สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพ ทางกลไก -การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพทางกลไก -การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทาง กายและสมรรถภาพทางกลไก	5	15
สอบกลางภาค				1	20
7	ปัจจัยที่มีผลต่อความ รุนแรงของคนไทย	พ 5.1 ม.5/3	-ความรุนแรงของคนไทย -ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความรุนแรง ของคนไทย -แนวทางการป้องกันและแก้ไขความ รุนแรงของคนไทย	9	30
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ 33101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

1 ชั่วโมง/สัปดาห์

20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ กระบวนการสร้างเสริม ดำรงประสิทธิภาพ ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อการทำงาน ของระบบประสาท / ระบบสืบพันธุ์ ระบบไร้ท่อ / เลือใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและทักษะด้านการสร้างสรรค์ และนวัตกรรมครอบครัว วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชน ในชุมชนและเสนอแนวทางป้องกัน วางแผนและทักษะการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงที่ตัวนักเรียนปฏิบัติตาม แผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

โดยใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหา เรื่องเพศและการเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต และความรับผิดชอบเชื่อถือได้ครอบครัวฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต การแสดงบทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิต ได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4/1

พ 2.1 ม.4/3

พ 2.1 ม.4/4

พ 4.1 ม.4/5

รวมทั้งหมด 4 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ 33101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระเพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบอวัยวะ	พ 1.1 ม.6/1	<ul style="list-style-type: none"> - องค์ประกอบของระบบอวัยวะ ต่างๆ ของร่างกาย - ความสัมพันธ์ของการทำงานของ ระบบต่างๆในร่างกาย - ระบบประสาท - ระบบสืบพันธุ์ - ระบบต่อมไร้ท่อ 	4	15
๒	ทักษะเพื่อชีวิต	พ 2.1 ม.6/3	<ul style="list-style-type: none"> - ความหมายของทักษะชีวิต - ความสำคัญทักษะชีวิต - องค์ประกอบของทักษะชีวิต - ความสามารถในการตัดสินใจกับ การแก้ไขปัญหา - การคิดอย่างมีวิจารณญาณกับการคิด อย่างสร้างสรรค์ - กลไกในการควบคุมอารมณ์กับ กลไกในการควบคุมความเครียด - การเห็นคุณค่าของตนเองกับการ รับผิดชอบต่อสังคม 	5	15
สอบกลางภาค				1	20

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระเพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3	พิชิตความขัดแย้ง	พ 2.1 ม.6/4	- สาเหตุความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชน -ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง ระหว่างนักเรียนหรือเยาวชน -แนวทางแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ระหว่างนักเรียนหรือเยาวชน	4	15
4	สุขภาพดีสร้างได้	พ 4.1 ม.6/5	- ความสำคัญของการสร้างเสริมดูแล สุขภาพ - แนวคิดเรื่องการสร้างเสริมดูแล สุขภาพ - แนวทางในการดำเนินงานสร้าง เสริมสุขภาพในชุมชน - เครือข่ายที่มีส่วนร่วมในการสร้าง เสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน	5	15
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ 33102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2

1 ชั่วโมง/สัปดาห์

20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

0.5 หน่วยกิต

ศึกษาและมีส่วนร่วมในการการสร้างเสริมพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพและทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมป้องกันโรค ของบุคคลในครอบครัวและชุมชน มีการวางแผน และปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพกลไก วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ใช้ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้การการตัดสินใจแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรงและสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกวิธี

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเทอร์เน็ตทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อ การแสดงบทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ รายงาน เกม การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1

พ 4.1 ม.4-6/2

พ 5.1 ม.4-6/1

พ 5.1 ม.4-6/2

พ 5.1 ม.4-6/3

รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาสุขศึกษา 6

รหัสวิชา พ 33102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระเพิ่มเติม	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
5	สร้างเสริมสุขภาพ ชุมชน	พ 4.1 ม.6/6	-การมีส่วนร่วมในการพัฒนา สิ่งแวดล้อมในชุมชน -การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพใน ชุมชน -บทบาทของการมีส่วนร่วมในการ สร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพของ บุคคลในชุมชน	4	15
6	สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทาง กลไก	พ 4.1 ม.6/7	-การวางแผนกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและ สมรรถภาพทางกลไก -สมรรถภาพทางกาย -สมรรถภาพทางกลไก	5	15
สอบกลางภาค				1	20
7	ตัดสินใจดี ไม่มีเสี่ยง	พ 5.1 ม.6/6	-การแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยง -ทักษะการตัดสินใจ	4	15
8	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.6/7	-การช่วยฟื้นคืนชีพจากเหตุต่างๆ การทำ CPR	5	15
สอบปลายภาค				1	20
รวม				20	100

