



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา  
โรงเรียนจวบวทยา พุทธศักราช ๒๕๕๑  
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๕๓)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
(ช่วงชั้นที่ ๒)

องค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม  
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

## คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานสอดคล้องกับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการ เป็นการสร้างกลยุทธ์ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคล สังคมไทย ตามวิถีความพอเพียง ผู้เรียนมีศักยภาพในการแข่งขันและความร่วมมืออย่างสร้างสรรค์ในสังคมโลก ปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความสำนึกในความเป็นไทย มีระเบียบวินัย คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม ปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและยึดมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข เป็นไปตามเจตนารมณ์ มาตรา 80 แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม ( ฉบับที่ 2 ) พ.ศ. 2545

โรงเรียนที่อยู่ในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม เป็นโรงเรียนที่มีความพร้อมในการใช้หลักสูตร ตามรายชื่อที่กระทรวงศึกษาธิการประกาศ โดยปีการศึกษา 2552 ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2554 ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ทุกชั้นเรียน และองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา พุทธศักราช 2552 โดยนำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาและการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยทุกคน ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้มีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง ได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และลงสู่แผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักและเห็นคุณค่า นำมาปรับใช้ในวิถีชีวิตด้วยความพอเพียง พอประมาณ มีเหตุผล และแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต นำไปสู่การพัฒนาเยาวชนของชาติตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

คณะผู้จัดทำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

## คำชี้แจง

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2554 ให้ใช้เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศ โดยกำหนดจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายและกรอบทิศทางในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นคนดีมีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีชีวิตความสามารถในการแข่งขันเวทีระดับโลก (กระทรวงศึกษาธิการ, 2544) พร้อมกันนี้ได้ปรับกระบวนการพัฒนาหลักสูตรให้มีความสอดคล้องกับเจตนารมณ์แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ที่มุ่งเน้นการกระจายอำนาจทางการศึกษาให้ท้องถิ่นและสถานศึกษา ได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพ และ ความต้องการของท้องถิ่น (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2542)

จากการวิจัยพบว่า หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีดีหลายประการ เช่น ช่วยส่งเสริมการกระจายอำนาจทางการศึกษาให้ท้องถิ่นและสถานศึกษามีส่วนร่วมและมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น และมีแนวคิดและหลักการในการส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาดังกล่าวยังได้สะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่เป็นปัญหาและความไม่ชัดเจนของหลักสูตรหลายประการทั้งในส่วนเอกสารของหลักสูตร กระบวนการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ และผลผลิตที่เกิดจากการใช้หลักสูตร ได้แก่ ปัญหาความสับสนของผู้ปฏิบัติในระดับสถานศึกษา ในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา สถานศึกษาส่วนใหญ่กำหนดสาระและผลการเรียนรู้ที่คาดหวังไว้มาก ทำให้เกิดปัญหาและหลักสูตรแน่น การวัดและประเมินผล ไม่สะท้อนมาตรฐานส่งผลต่อปัญหาการทำเอกสารหลักฐานทางการศึกษาและการเทียบโอนผลการเรียน รวมทั้งปัญหาคุณภาพผู้เรียน ในด้านความรู้ ทักษะ ความสามารถ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์อันยังไม่เป็นที่น่าพอใจ

เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมผู้เรียนมีคุณธรรม มีความเป็นไทย ให้มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ และยังได้น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในรัชกาลที่ 9 มาบูรณาการสอดแทรกในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ให้แก่ผู้เรียนได้ประพฤติปฏิบัติตนตามวิถีพอเพียง จึงได้มีการกำหนด วิทยุทัศน์ จุดมุ่งหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดที่ชัดเจน เพื่อใช้เป็นทิศทางในการจัดทำหลักสูตร การเรียนการสอนในแต่ละระดับ นอกจากนั้นได้กำหนดโครงสร้างเวลาเรียนขั้นต่ำ ของแต่ละสาระการเรียนรู้ ในแต่ละชั้นปีในหลักสูตรแกนกลางและเปิดโอกาสให้สถานศึกษาเพิ่มเติมเวลาเรียนได้ตามความพร้อมและจุดเน้น อีกทั้งได้ปรับกระบวนการวัดและประเมินผลผู้เรียน เกณฑ์การจบการศึกษาแต่ละระดับและเอกสารแสดงหลักฐานทางการศึกษาให้มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ และมีความชัดเจนต่อการนำไปปฏิบัติต่อไป

ผู้อำนวยการโรงเรียนงัวบาวิทยาคม

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
คำชี้แจง	ข
วิสัยทัศน์	1
พันธกิจ	1
เป้าหมาย	2
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	3
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	3
วิสัยทัศน์โรงเรียน	4
พันธกิจโรงเรียน	4
เป้าหมายโรงเรียน	4
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	4
วิสัยทัศน์กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา	5
พันธกิจกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา	5
กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา	6
คุณภาพผู้เรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	8
คุณภาพผู้เรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	9
โครงสร้างเวลาเรียน	10
โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา	11
โครงสร้างหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	12
โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	15
เกณฑ์การจบหลักสูตร	16
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	17
คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา 1 พ21101	34
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 1 พ21101	35
คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา 1 พ21103	36
โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา 1 พ21103	37
คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา 2 พ21102	38
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 2 พ21102	39
คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา 2 พ21104	40
โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา 2 พ21104	41

คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา 3 พ22101	42
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 3 พ22101	43
คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา 3 พ22103	44
โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา 3 พ22103	45
คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา 4 พ22102	46
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 4 พ22102	47
คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา 4 พ22104	48
โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา 4 พ22104	49
คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา 5 พ23101	50
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 5 พ23101	51
คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา 5 พ23103	52
โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา 5 พ23103	53
คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา 6 พ23102	54
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 6 พ23102	55
คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา 6 พ23104	56
โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา 6 พ23104	57
อภิธานศัพท์	58
คณะผู้จัดทำ	61

## วิสัยทัศน์โรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม

“จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน อนุรักษ์สืบสานประเพณี  
เรียนดี กีฬาเด่น เน้นคุณธรรม นำความรู้ สู่ชุมชน  
ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง”

### พันธกิจโรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม

1. จัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญทุกสาระการเรียนรู้
2. จัดแหล่งเรียนรู้ พัฒนาบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และมีคุณธรรมจริยธรรม
3. จัดกระบวนการเรียนการสอนโดยใช้สื่อ เทคโนโลยีที่ทันสมัย มีคุณภาพและประสิทธิภาพ
4. นักเรียน ชุมชน และครูร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีระบบ สร้างค่านิยมที่ถูกต้อง ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และภูมิปัญญาสากล
5. จัดกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้มีสุนทรียภาพ ด้านศิลปะ ดนตรี นาฏศิลป์ และกีฬา
6. ฝึกทักษะด้านการอ่าน คิววิเคราะห์ สร้างสรรค์ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ
7. เสริมสร้างลักษณะนิสัยให้เป็นผู้ที่จริงจัง ฝึกตน อดทน และเสียสละ ดำรงตนอยู่ในสังคม อย่างมีความสุข

## เป้าหมายของโรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม

1. นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง
2. นักเรียนมีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
3. นักเรียนมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. นักเรียนมีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
5. นักเรียนมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคมและอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข
6. นักเรียนมีทักษะด้านกีฬาสูงขึ้น สามารถเข้าร่วมแข่งขันในระดับจังหวัดและระดับภูมิภาค
7. นักเรียนมีทักษะด้านกีฬาสูงขึ้น ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนภูมิภาค เข้าร่วมการแข่งขันในระดับประเทศได้

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม

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

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน 5 ประการ คือ

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



## วิสัยทัศน์โรงเรียน (Vision)

“ผู้เรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษา บูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์  
โรงเรียน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บริหารจัดการโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน”

## พันธกิจโรงเรียน

1. พัฒนาการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
2. จัดสภาพแวดล้อม สื่อ เทคโนโลยีและแหล่งเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้
3. จัดระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้นักเรียนมีคุณธรรมจริยธรรม มีวินัยและปราศจาก  
อบายมุขและสิ่งเสพติด
4. เสริมสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนและหน่วยงานอื่นให้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา
5. ส่งเสริมการจัดการศึกษาทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย
6. ส่งเสริมและพัฒนาครู บุคลากร และผู้เรียนสู่ศตวรรษที่ 21

## จุดหมายเพื่อการพัฒนาโรงเรียน (Goal)

1. ผู้เรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน การจัดการศึกษาท้องถิ่น
2. ผู้เรียนสามารถใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย และใช้แหล่งเรียนรู้สารสนเทศ แสวงหาความรู้  
ด้วยตนเองได้
3. ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและมีภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิตในสังคม มีเอกลักษณ์ อัตลักษณ์  
ที่โดดเด่น สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน ชุมชนและสังคมไทย
4. คณะกรรมการสถานศึกษาและชุมชนมีความเข้มแข็งและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานศึกษา
5. ผู้เรียนมีทักษะชีวิตด้านอาชีพ ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาชีวิตจากกิจกรรมการศึกษาสู่ชุมชน  
โดยใช้หลักความพอเพียง
6. ครู บุคลากรและผู้เรียนมีความพร้อมสู่ศตวรรษที่ 21

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

## วิสัยทัศน์

### กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม โดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา สมรรถภาพทางกาย ก่อให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน ตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้

## พันธกิจ

### กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

1. เสริมสร้างให้ผู้เรียนเป็นคนดี มีความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. เสริมสร้างให้ผู้เรียนมีทักษะในการดำรงสุขภาพ การเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียน ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน
3. เสริมสร้างให้ผู้เรียนมีทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ
4. เสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้
5. พัฒนาระบบการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ
6. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐาน
7. พัฒนาระบบการบริหารและการจัดการให้เอื้อต่อการปฏิรูปการศึกษา

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทาง ปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิตซึ่งทุกคนควร จะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

### เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริม สุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงาน ของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- ชีวิตครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับ ผู้อื่นสุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการ เคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภท ทีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้า ร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและ วิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

## สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง 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 และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอยู่เสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของกากีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติดและความรุนแรง

## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง รู้จักการสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

## จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลียงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงภาวะมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็ง ปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

### โครงสร้างเวลาเรียน

สาระการเรียนรู้ / กิจกรรม	เวลาเรียน									
	ระดับประถมศึกษา						ระดับ ม.ต้น			ระดับ ม.ปลาย
	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6	ม.1	ม.2	ม.3	ม. 4 - 6
ภาษาไทย	200	200	200	160	160	160	120 (3นก.)	120 (3นก.)	120 (3นก.)	240 (6นก.)
คณิตศาสตร์	200	200	200	160	160	160	120 (3นก.)	120 (3นก.)	120 (3นก.)	240 (6นก.)
วิทยาศาสตร์	80	80	80	80	80	80	120 (3นก.)	120 (3นก.)	120 (3นก.)	240 (6นก.)
สังคมศึกษา ศาสนาและ วัฒนธรรม	120	120	120	120	120	120	160 (4นก.)	160 (4นก.)	160 (4นก.)	320 (8นก.)
-ประวัติศาสตร์	40	40	40	40	40	40	40 (1นก.)	40 (1นก.)	40 (1นก.)	80 (2นก.)
-ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม	80	80	80	80	80	80	120 (3นก.)	120 (3นก.)	120 (3นก.)	240 (6นก.)
-หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรมและ การดำเนินชีวิตในสังคม										
-เศรษฐศาสตร์										
-ภูมิศาสตร์										
สุขศึกษาและพลศึกษา	80	80	80	80	80	80	80 (2นก.)	80 (2นก.)	80 (2นก.)	120 (3นก.)
ศิลปะ	80	80	80	80	80	80	80 (2นก.)	80 (2นก.)	80 (2นก.)	120 (3นก.)
การงานอาชีพและเทคโนโลยี	40	40	40	80	80	80	80 (2นก.)	80 (2นก.)	80 (2นก.)	120 (3นก.)
ภาษาต่างประเทศ	40	40	40	80	80	80	120 (3นก.)	120 (3นก.)	120 (3นก.)	240 (6นก.)
รวมเวลาเรียนพื้นฐาน	840	840	840	840	840	840	880 (22นก.)	880 (22นก.)	880 (22นก.)	1,640 (41นก.)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	120	120	120	120	120	120	120	120	120	360
รายวิชา/กิจกรรมที่สถานศึกษา จัดเพิ่มเติมตามความพร้อมและ จุดเน้น	ปีละไม่เกิน 40 ชั่วโมง						ปีละไม่เกิน 200 ชั่วโมง			ไม่น้อย กว่า 1,600 ชั่วโมง
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	ไม่เกิน 1,000 ชั่วโมง / ปี						ไม่เกิน 12,00 ชั่วโมง / ปี			รวม3ปี ไม่น้อย กว่า 3,600 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา

เพื่อให้การจัดการเป็นไปตามหลักการ จุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ให้สถานศึกษาและผู้เกี่ยวข้องมีแนวปฏิบัติในการจัดหลักสูตร สถานศึกษาจึงกำหนดโครงสร้างของหลักสูตรไว้ดังนี้

### 1. ระดับช่วงชั้น

โรงเรียนจวบวิทยาลัย มีการจัดการศึกษาเป็น 2 ช่วงชั้น คือ

- 1.1 ช่วงชั้นที่ 2 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3
- 1.2 ช่วงชั้นที่ 3 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

### 2. สาระการเรียนรู้

กำหนดสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตร ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ความรู้ ทักษะ หรือกระบวนการ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมของผู้เรียน โดยจัดเป็น 8 กลุ่ม ดังนี้

- 2.1 ภาษาไทย
- 2.2 คณิตศาสตร์
- 2.3 วิทยาศาสตร์
- 2.4 สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
- 2.5 สุขศึกษาและพลศึกษา
- 2.6 ศิลปะ
- 2.7 การงานอาชีพและเทคโนโลยี
- 2.8 ภาษาต่างประเทศ

โดยแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ประกอบด้วยการเรียนรู้ 2 ส่วน คือ

#### ก. สาระการเรียนรู้พื้นฐาน

เป็นสาระการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีขีดความสามารถในการแข่งขัน มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ บนพื้นฐานของความเป็นไทย

#### ข. สาระการเรียนรู้เพิ่ม

ได้จัดสาระการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนได้ตามความถนัด ความสนใจ ความต้องการของผู้เรียนซึ่งสอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการของชุมชน ดังรายวิชาในโครงสร้างสูตรสถานศึกษาต่อไปนี้



**โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ( ภาคเรียนที่ 1 )				ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ( ภาคเรียนที่ 2 )			
รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน	รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน
รายวิชาพื้นฐาน		11.0 นก.	440 ชม.	รายวิชาพื้นฐาน		11.0 นก.	440 ชม.
ท21101	ภาษาไทย 1	1.5	60	ท21102	ภาษาไทย 2	1.5	60
ค21101	คณิตศาสตร์ 1	1.5	60	ค21102	คณิตศาสตร์ 2	1.5	60
ว21101	วิทยาศาสตร์ 1	1.5	60	ว21102	วิทยาศาสตร์ 2	1.5	60
ส21101	สังคมศึกษา 1	1.0	40	ส21102	สังคมศึกษา 2	1.0	40
ส21103	พระพุทธศาสนา 1	0.5	20	ส21104	พระพุทธศาสนา 2	0.5	20
ส21105	ประวัติศาสตร์ 1	0.5	20	ส21106	ประวัติศาสตร์ 2	0.5	20
พ21101	สุขศึกษา 1	0.5	20	พ21102	สุขศึกษา 2	0.5	20
พ21103	พลศึกษา 1	0.5	20	พ21104	พลศึกษา 2	0.5	20
ศ21101	ศิลปศึกษา 1	1.0	40	ศ21101	ศิลปศึกษา 2	1.0	40
ง21101	การงานอาชีพ 1	1.0	40	ง21102	การงานอาชีพ 2	1.0	40
อ21101	ภาษาอังกฤษ 1	1.5	60	อ21102	ภาษาอังกฤษ 2	1.5	60
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>		<b>2.5</b>	<b>100</b>	<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>		<b>2.5</b>	<b>100</b>
ท21201	สารเคมีในชีวิตฯ	0.5	20	ท21202	อาหารในท้องถิ่น	0.5	20
ค21201	คณิตศาสตร์ 1	0.5	20	ค21202	คณิตศาสตร์ 2	0.5	20
อ21201	ภาษาอังกฤษ 1	0.5	20	อ21202	ภาษาอังกฤษ 2	0.5	20
ง21201	คอมพิวเตอร์ 1	1.0	40	ง21202	คอมพิวเตอร์ 2	1.0	40
<b>รวมหน่วยกิต</b>		<b>13.5</b>	<b>540</b>	<b>รวมหน่วยกิต</b>		<b>13.5</b>	<b>540</b>
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>			<b>60</b>	<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>			<b>60</b>
กิจกรรมแนะแนว			20	กิจกรรมแนะแนว			20
กิจกรรม ลูกเสือ - เนตรนารี			20	กิจกรรม ลูกเสือ - เนตรนารี			20
กิจกรรมชุมนุม			20	กิจกรรมชุมนุม			20
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ				กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ			20
<b>รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น</b>			<b>600</b>	<b>รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น</b>			<b>600</b>

รวมเวลาเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตลอดปี = 27.0 หน่วย ( 1,080 ชั่วโมง )

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 120 ชั่วโมง

รวม 1,200 ชั่วโมง

**โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ( ภาคเรียนที่ 1 )				ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ( ภาคเรียนที่ 2 )			
รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน	รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน
รายวิชาพื้นฐาน		11.0 นก.	440 ชม.	รายวิชาพื้นฐาน		11.0 นก.	440 ชม.
ท22101	ภาษาไทย 3	1.5	60	ท22102	ภาษาไทย 4	1.5	60
ค22101	คณิตศาสตร์ 3	1.5	60	ค22102	คณิตศาสตร์ 4	1.5	60
ว22101	วิทยาศาสตร์ 3	1.5	60	ว22102	วิทยาศาสตร์ 4	1.5	60
ส22101	สังคมศึกษา 3	1.0	40	ส22102	สังคมศึกษา 4	1.0	40
ส22103	พระพุทธศาสนา 3	0.5	20	ส22104	พระพุทธศาสนา 4	0.5	20
ส22105	ประวัติศาสตร์ 3	0.5	20	ส22106	ประวัติศาสตร์ 4	0.5	20
พ22101	สุขศึกษา 3	0.5	20	พ22102	สุขศึกษา 4	0.5	20
พ22103	พลศึกษา 3	0.5	20	พ22104	พลศึกษา 4	0.5	20
ศ22101	ศิลปศึกษา 3	1.0	40	ศ22102	ศิลปศึกษา 4	1.0	40
ง22101	การงานอาชีพ 3	1.0	40	ง22102	การงานอาชีพ 4	1.0	40
อ22101	ภาษาอังกฤษ 3	1.5	60	อ22102	ภาษาอังกฤษ 4	1.5	60
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>		<b>2.5</b>	<b>100</b>	<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>		<b>2.5</b>	<b>100</b>
ค22203	คณิตศาสตร์ 3	0.5	20	ค22204	คณิตศาสตร์ 4	0.5	20
ว22203	พันธกรรมฯ	0.5	20	ว22204	เริ่มต้นกับโครงการฯ	0.5	20
อ22203	ภาษาอังกฤษ 3	0.5	20	อ22204	ภาษาอังกฤษ 4	0.5	20
ง22203	คอมพิวเตอร์ 3	1.0	40	ง22204	คอมพิวเตอร์ 4	1.0	40
<b>รวมหน่วยกิต</b>		<b>13.5</b>	<b>540</b>	<b>รวมหน่วยกิต</b>		<b>13.5</b>	<b>540</b>
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>				<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>			
กิจกรรมแนะแนว			20	กิจกรรมแนะแนว			20
กิจกรรม ลูกเสือ - เนตรนารี			20	กิจกรรม ลูกเสือ - เนตรนารี			20
กิจกรรมชุมนุม			20	กิจกรรมชุมนุม			20
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ				กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ			
<b>รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น</b>			<b>600</b>	<b>รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น</b>			<b>600</b>

รวมเวลาเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตลอดปี = 27.0 หน่วย ( 1,080 ชั่วโมง )

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 120 ชั่วโมง

รวม 1,200 ชั่วโมง

**โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ( ภาคเรียนที่ 1 )				ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ( ภาคเรียนที่ 2 )			
รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน	รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน
รายวิชาพื้นฐาน		11.0 นก.	440 ชม.	รายวิชาพื้นฐาน		11.0 นก.	440 ชม.
ท23101	ภาษาไทย 5	1.5	60	ท23102	ภาษาไทย 6	1.5	60
ค23101	คณิตศาสตร์ 5	1.5	60	ค23102	คณิตศาสตร์ 6	1.5	60
ว23101	วิทยาศาสตร์ 5	1.5	60	ว23102	วิทยาศาสตร์ 6	1.5	60
ส23101	สังคมศึกษา 5	1.0	40	ส23102	สังคมศึกษา 6	1.0	40
ส23103	พระพุทธศาสนา 5	0.5	20	ส23104	พระพุทธศาสนา 6	0.5	20
ส23105	ประวัติศาสตร์ 5	0.5	20	ส23106	ประวัติศาสตร์ 6	0.5	20
พ23101	สุขศึกษา 5	0.5	20	พ23102	สุขศึกษา 6	0.5	20
พ23103	พลศึกษา 5	0.5	20	พ23104	พลศึกษา 6	0.5	20
ศ23101	ศิลปศึกษา 5	1.0	40	ศ23102	ศิลปศึกษา 6	1.0	40
ง23101	การงานอาชีพ 5	1.0	40	ง23102	การงานอาชีพ 6	1.0	40
อ23101	ภาษาอังกฤษ 5	1.5	60	อ23102	ภาษาอังกฤษ 6	1.5	60
รายวิชาเพิ่มเติม		2.5	100	รายวิชาเพิ่มเติม		2.5	100
ค23205	คณิตศาสตร์ 5	0.5	20	ค23206	คณิตศาสตร์ 6	0.5	20
ว23205	โครงงานวิทยาศาสตร์	0.5	20	ว23206	สนุกกับอิเล็กทรอนิกส์	0.5	20
อ23205	ภาษาอังกฤษ 3	0.5	20	อ23206	ภาษาอังกฤษ 4	0.5	20
ง23205	คอมพิวเตอร์ 5	1.0	40	ง23206	คอมพิวเตอร์ 6	1.0	40
รวมหน่วยกิต		13.5	540	รวมหน่วยกิต		13.5	540
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60
กิจกรรมแนะแนว			20	กิจกรรมแนะแนว			20
กิจกรรม ลูกเสือ - เนตรนารี			20	กิจกรรม ลูกเสือ - เนตรนารี			20
กิจกรรมชุมนุม			20	กิจกรรมชุมนุม			20
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ				กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ			
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น			600	รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น			600

รวมเวลาเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตลอดปี = 27.0 หน่วย ( 1080 ชั่วโมง )

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 120 ชั่วโมง

รวม 1,200 ชั่วโมง

โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง	รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง
สาระพื้นฐาน			สาระพื้นฐาน		
พ21101	สุขศึกษา 1	20	พ21102	สุขศึกษา 2	20
พ21103	พลศึกษา 1 ( เทเบิลเทนนิส )	20	พ21104	พลศึกษา 2 ( กรีฑา )	20

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง	รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง
สาระพื้นฐาน			สาระพื้นฐาน		
พ22101	สุขศึกษา 3	20	พ22102	สุขศึกษา 4	20
พ22103	พลศึกษา 3 ( กระบี่ )	20	พ22104	พลศึกษา 4 ( เซปักตะกร้อ )	20

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง	รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง
สาระพื้นฐาน			สาระพื้นฐาน		
พ23101	สุขศึกษา 5	20	พ23102	สุขศึกษา 6	20
พ23103	พลศึกษา 5 ( วอลเลย์บอล )	20	พ23104	พลศึกษา 6 ( บาสเกตบอล )	20

### เกณฑ์การจบหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติมไม่เกิน 81 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 63 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมตามที่สถานศึกษากำหนด
2. ผู้เรียนต้องได้หน่วยกิต ตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 77 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 63 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติม ไม่น้อยกว่า 14 หน่วยกิต
3. ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมิน ตามที่สถานศึกษากำหนด
4. ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมิน ตามที่สถานศึกษากำหนด
5. ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมิน ตามที่สถานศึกษากำหนด

### เกณฑ์การจบหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติมไม่น้อยกว่า 81 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 42 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมตามที่สถานศึกษากำหนด
2. ผู้เรียนต้องได้หน่วยกิต ตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 77 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 41 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติม ไม่น้อยกว่า 36 หน่วยกิต
3. ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมิน ตามที่สถานศึกษากำหนด
4. ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมิน ตามที่สถานศึกษากำหนด
5. ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมิน ตามที่สถานศึกษากำหนด

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 21101 วิชาสุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1**

**สาระที่ 1** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**มาตรฐาน พ 1.1** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	* ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
	2. อธิบายวิธิตูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	* วิธิตูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
	3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	* การวิเคราะห์ภาวะ การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	* แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

**สาระที่ 2** ชีวิตและครอบครัว

**มาตรฐาน พ 2.1** เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	* การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเป็ยงเบนทางเพศ
	2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	* ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 21102 วิชาสุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2**

**สาระที่ 4** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

**มาตรฐาน** พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	* หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	* ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	* เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย * วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	* วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย * วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

**สาระที่ 5** ความปลอดภัยในชีวิต

**มาตรฐาน** พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	* การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก
	2. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	* ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด * อาการของผู้ติดสารเสพติด * การป้องกันการติดสารเสพติด
	3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	* ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
	4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	* ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 21103 วิชาพลศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1**

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน** พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	* หลักการเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด	* การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์
	3. ร่วมกิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	* การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน** พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอยู่เสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	* ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
	2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	* การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน * การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม * การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	* กฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
	4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	* รูปแบบ วิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	5. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	* การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	6. วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	* ยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา



**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 21104 วิชาพลศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2**

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา**

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	* หลักการเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด	* การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วายน้ำ
	3. ร่วมกิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	* การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนั้นมาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย**

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	* ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
	2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	* การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน * การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม * การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	* กฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
	4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	* รูปแบบ วิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	5. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	* การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	6. วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	* ยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 22101 วิชาสุขศึกษา 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1**

**สาระที่ 1** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**มาตรฐาน พ 1.1** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	* การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	* ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู

**สาระที่ 2** ชีวิตและครอบครัว

**มาตรฐาน พ 2.1** เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	* ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ
	2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	* ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	* โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ * โรคเอดส์ * การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	* ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ * การวางตัวต่อเพศตรงข้าม * ปัญหาทางเพศ * แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 22102 วิชาสุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2**

**สาระที่ 4** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

**มาตรฐาน** พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	* การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	* ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
	3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	* ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	* ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	* ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
	6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	* วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	* เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย * การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

**สาระที่ 5** ความปลอดภัยในชีวิต

**มาตรฐาน** พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	* วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
	2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	* การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	* ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 22103 วิชาพลศึกษา 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1**

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจาก แหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธี ที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	* การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจาก แหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธี ที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคล และทีม อย่างละ 1 ชนิด	* การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬา ที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล เทควันโด วាយน้ำ
	3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการ เคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	* ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรม ในชีวิตประจำวัน
	4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้และหลักการที่ได้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	* การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน** พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	* สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต * การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	2. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด และความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	* การออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาไทยกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม * การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	* วินัยในการฝึกและการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง
	4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	* รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม * ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม * หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	* การพัฒนาวิธีการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ * การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 22104 วิชาพลศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2**

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	* การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคล และทีม อย่างละ 1 ชนิด	* การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬา ที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล เทควันโด วាយน้ำ
	3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	* ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้และหลักการ ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	* การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน** พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.2	1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	* สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต * การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	2. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด และความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	* การออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาไทยกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม * การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	* วินัยในการฝึกและการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง
	4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	* รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม * ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม * หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	* การพัฒนาวิธีการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ * การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 23101 วิชาสุขศึกษา 5 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1**

**สาระที่ 1** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**มาตรฐาน พ 1.1** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต	* การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยรุ่น - วัยก่อนเรียน - วัยผู้ใหญ่ - วัยเรียน - วัยสูงอายุ
	2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	* อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	3. วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	* สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยู - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

**สาระที่ 2** ชีวิตและครอบครัว

**มาตรฐาน พ 2.1** เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	* องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
	2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	* ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
	3. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	* สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว * แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว



**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 23102 วิชาสุขศึกษา 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2**

**สาระที่ 4** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ	* การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก ( วัยก่อนเรียน วัยเรียน ) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ
	2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	* โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย <b>โรคติดต่อ</b> เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ <b>โรคไม่ติดต่อ</b> เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - โรคเบาหวาน - โรคมะเร็ง ฯลฯ
	3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	* ปัญหาสุขภาพในชุมชน * แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	* การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
	5. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	* การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้อา  
สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	* ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ * แนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	* ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง * วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	* อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ( คลิปวีดิโอการทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ )
	4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	* ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	* วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 23103 วิชาพลศึกษา 5 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1**

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	* เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอลบาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้าม ตาข่าย ฟุตบอล
	2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	* การนำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	* การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอยู่เสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	* มารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	* การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม * การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	* กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น * การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	* วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
	5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ	* การพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**รหัสวิชา พ 23104 วิชาพลศึกษา 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2**

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐาน** พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	* เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล
	2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	* การนำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	* การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอยู่เสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.3	1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	* มารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	* การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม * การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	* กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น * การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	* วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
	5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ	* การพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ

## คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา 1 รหัสวิชา พ21101

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญ วิธีการดูแลระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบคร้ว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธีและทักษะในการดำเนินชีวิต มีความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรมและมีความนิยมที่เหมาะสม สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด พ 1.1 ม. 1/1, ม. 1/2, ม. 1/3, ม. 1/4

พ 2.1 ม. 1/1, ม. 1/2

## โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา 1 รหัสวิชา พ 21101

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อ	พ 1.1 ม. 1/1, ม.1/2	ความสำคัญของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ ท่อที่มีผลต่อพัฒนาการ ของวัยรุ่น	3	10
			การดูแลรักษาระบบ ประสาทและต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ	3	10
2	เติบโตสมวัย	พ 1.1 ม.1/3,ม. 1/4	ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะ การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ มาตรฐาน	3	5
			แนวทางการพัฒนาตนเองให้ เติบโตสมวัย	2	5
3	เข้าใจในชีวิต	พ 2.1 ม. 1/1	ยอมรับและปรับตัวในการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อย่างเหมาะสม	5	10
4	รักนวลสงวนตัว	พ 2.1 ม. 1/2	การปฏิเสธเพื่อป้องกัน การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	4	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100



## คำอธิบายรายวิชา

พลศึกษา 1 รหัสวิชา พ21103

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

หลักการเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา ร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต ที่มีสุขภาพดีออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดความสนใจ อย่างเต็มความสามารถการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่นวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬาเห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธีและทักษะในการดำเนินชีวิต มีความเข้าใจเห็นคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรมและมีค่านิยมที่เหมาะสม สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด 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

## โครงสร้างรายวิชา

พลศึกษา 1 รหัสวิชา พ 21103

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬาเทเบิลเทนนิส	พ 3.1 ม. 1/2, 1/3 พ 3.2 ม. 1/1,1/2	- ประวัติความเป็นมา ของกีฬาเทเบิลเทนนิส - ประโยชน์และคุณค่าฯ - ความปลอดภัยในการเล่น - มารยาทของผู้เล่นและผู้ดู ที่ดี	2	5
2	หลักการเคลื่อนไหว	พ 3.1 ม. 1/1 พ 3.2 ม. 1/1,1/2	ทักษะการเคลื่อนไหวและ การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกลไก	2	5
3	ทักษะพื้นฐานในการ เล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส	พ 3.1 ม. 1/1 พ 3.2 ม. 1/1,1/6	ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การ พัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	2	5
4	ทักษะการตีลูก	พ 3.1 ม. 1/1,1/2 พ 3.2 ม. 1/1,1/2, 1/6	ทักษะการตีลูกหน้ามือ และหลังมือ พร้อมกับ การเคลื่อนไหว	6	20
5	กฎ กติกาการแข่งขัน	พ 3.2 ม. 1/3	ปฏิบัติตามกฎ กติกา การแข่งขัน	2	5
6	การแข่งขัน	พ 3.2 ม. 1/4,1/5	รูปแบบวิธีการรุกและการ ป้องกันในการแข่งขันกีฬาเท เบิลเทนนิส	4	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

## คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา 2 รหัสวิชา พ21102

ภาคเรียนที่ 2

มัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ หลักการเลือกโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย โทษและพิษภัยของสารเสพติด ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ทักษะปฏิเสธวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของตนเอง ในภาวะโภชนาการ การปฐมพยาบาล การเลิกสารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ มีทักษะในการดำเนินชีวิต

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธีและทักษะในการดำเนินชีวิต มีความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรมและมีค่านิยมที่เหมาะสม สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

**ตัวชี้วัด** 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

## โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา 2 รหัสวิชา พ 21102

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	อาหารและโภชนาการ	พ 4.1 ม.1/1	- เลือกกินอาหารที่ เหมาะสมกับวัย	3	10
2	โภชนาการ	พ 4.1 ม.1/2	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการ - การขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	3	10
3	เติบโตตามเกณฑ์ มาตรฐาน	พ 1.1 ม.1/3	การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ มาตรฐาน	3	5
4	การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ม.1/4	การทดสอบสมรรถภาพ ทางกลไก		
5	เข้าใจในชีวิต	พ 2.1 ม. 1/1	ยอมรับและปรับตัวในการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อย่างเหมาะสม	5	10
6	รักษานวลสงวนตัว	พ 2.1 ม. 1/2	การปฏิเสธเพื่อป้องกันการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	4	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

## คำอธิบายรายวิชา

พลศึกษา 2 รหัสวิชา พ21104  
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

หลักการเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา ร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต ที่มีสุขภาพดีออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดความสนใจ อย่างเต็มความสามารถการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่นวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬาเห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธีและทักษะในการดำเนินชีวิต มีความเข้าใจเห็นคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรมและมีค่านิยมที่เหมาะสม สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด 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

## โครงสร้างรายวิชา

พลศึกษา 2 รหัสวิชา พ 21104

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกรีฑา	พ 3.1 ม. 1/2, 1/3 พ 3.2 ม.1/1,1/2	- ประวัติความเป็นมาของกรีฑา ในต่างประเทศและในไทย - ประเภทของการแข่งขันกรีฑา - คุณค่าและประโยชน์	2	5
2	ความรู้ความ เข้าใจในการเล่น กรีฑา	พ 3.2 ม.1/1,1/2	- ความสำคัญของกรีฑา - การเตรียมความพร้อม - มารยาทในการเล่น - ความปลอดภัยในการเล่น - การดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑา	2	5
3	การบำรุงรักษา สุขภาพและการ บริหารร่างกาย	พ 3.1 ม. 1/1 พ 3.2 ม 1/1,1/2,1/6	- หลักการเคลื่อนไหวทักษะกลไก - กายบริหารแบบต่าง ๆ - ยอมรับและประเมินตนเอง	2	5
4	กรีฑาประเภทลู่	พ 3.1 ม.1/1,1/2 พ 3.2 ม.1/1,1/2, 1/3,1/4,1/5	- การวิ่งระยะสั้น,การวิ่งระยะกลาง, การวิ่งผลัดเบื้องต้น,การวิ่งข้ามรั้ว - กฎกติกาการแข่งขัน	7	15
5	กรีฑาประเภท ลาน	พ 3.1 ม.1/1,1/2 พ 3.2 ม. 1/1,1/2, 1/3,1/4,1/5	- การกระโดดสูง,วิ่งกระโดดไกล, ทุ่มน้ำหนัก,ขว้างจักร,พุ่งแหลน - กฎกติกาการแข่งขัน	7	20
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

## คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ22101

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น วัยรุ่น เข้าใจค่านิยมในเรื่องเพศ พัฒนาการทางเพศ และความเสมอภาคทางเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น การป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

โดยใช้กระบวนการคิด การสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจข้อมูล การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย การวิเคราะห์ การฝึกทักษะ การตัดสินใจแก้ปัญหา การเสนอแนวทาง การสรุปความสำคัญ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเอง และผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธีและทักษะในการดำเนินชีวิต มีความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรม และมีค่านิยมที่เหมาะสม สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

**ตัวชี้วัด** พ 1.1 ม. 2/1, ม. 2/2

พ 2.1 ม. 2/1, ม. 2/2, ม. 2/3, ม. 2/4

## โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ 21101

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเปลี่ยนแปลงของ มนุษย์	พ 1.1 ม.2/1	การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	4	10
2	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1 ม.2/2	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	4	10
3	อิทธิพลที่มีผล ในเรื่องเพศ	พ 2.1 ม.2/1	เจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ	2	5
4	ปัญหาที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์	พ 2.1 ม.2/2	ปัญหาและผลกระทบที่เกิด จากการมีเพศสัมพันธ์ในวัย เรียน	3	5
5	โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์และการ ตั้งครรภ์โดยไม่ พึงประสงค์	พ 2.1 ม.2/3 ม.2/4	วิเคราะห์ปัญหาโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึง ประสงค์	4	10
6	ความเสมอภาคทาง เพศและการวางตัวได้ อย่างเหมาะสม	พ 2.1 ม.2/4	ความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ และ การแก้ไขปัญหาทางเพศ	3	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100



## คำอธิบายรายวิชา

พลศึกษา 3 รหัสวิชา พ22103  
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นแนวทางการพัฒนาวิธีการเล่น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาประจำปีด้วยความมุ่งมั่น สร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ

เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการเล่น โดยใช้กระบวนการคิด การสืบเสาะหาความรู้ การสืบค้นข้อมูล การฝึกทักษะการออกกำลังกาย การแสดงความสามารถทางกีฬา การแสดงออกถึงมารยาทในการเล่นและดูกีฬา การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เห็นคุณค่า ประโยชน์ของการเล่นกีฬาประจำปี มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา รูปแบบวิธีการ รุก การป้องกัน การแข่งขัน นำประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4

พ 3.2 ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4,ม.2/5

## โครงสร้างรายวิชา

พลศึกษา 3 รหัสวิชา พ 22103

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬากระบี่	พ 3.1 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/1,2/2	- ประวัติความเป็นมาของ กีฬากระบี่ - ประโยชน์ – มารยาทผู้ดู และผู้เล่นที่ดี- การเล่น ด้วยความปลอดภัย - การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา	1	5
2	ทักษะการเคลื่อนไหว	พ 3.1 ม.2/1,2/3 พ 3.2 ม.2/1	ทักษะการเคลื่อนไหวและ การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกลไก	1	2
3	ทักษะพื้นฐานการเล่น กระบี่	พ 3.1 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/5	- การถวายเป็นบังคม - การขึ้นพรหมนั่ง - การขึ้นพรหมยืน - ไม้รำ 1 – 3 - ไม้รำ 4 – 6 - ไม้รำ 7 – 9 - ไม้รำ 10 – 12	1 1 2 2 2 2	3 3 5 5 5 5
4	กฎ กติกาการเล่น กระบี่	พ 3.2 ม.2/3	- กติกาการเล่นกีฬากระบี่	1	2
5	การแสดงการต่อสู้	พ 3.2 ม.2/4	- รูปแบบ กลวิธีการรุก และการป้องกัน	5	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

## คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา 4 รหัสวิชา พ22102  
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยี ความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ และความเครียด การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด มีทักษะการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ การมีสุขุม การทะเลาะวิวาท เห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดี การสร้างเสริมความปลอดภัยและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย

โดยใช้กระบวนการคิด การสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจข้อมูล การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย การวิเคราะห์ การฝึกทักษะ การตัดสินใจแก้ปัญหา การเสนอแนวทาง การสรุปความสำคัญ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเอง และผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธีและทักษะในการดำเนินชีวิต มีความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรม และมีค่านิยมที่เหมาะสม สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

**ตัวชี้วัด** พ 4.1 ม. 2/1, ม. 2/2, ม. 2/3, ม. 2/4, ม. 2/5, ม. 2/6 ม. 2/7  
พ 5.1 ม. 2/1, ม. 2/2, ม. 2/3, ม. 2/4 ม. 2/5, ม. 2/6, ม. 2/7

## โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา 4 รหัสวิชา พ 22102

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	บริการทางสุขภาพ	พ 4.1 ม. 2/1	- การบริการทางสุขภาพ	1	2
2	การใช้เทคโนโลยีที่มี ต่อสุขภาพ	พ 4.1 ม. 2/2	- ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีผลต่อสุขภาพ	1	3
3	ความก้าวหน้าทาง การแพทย์	พ 4.1 ม.2/3	- ความเจริญก้าวหน้า ทาง การแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	2	2
4	ความสมดุลของ สุขภาพกายสุขภาพจิต และปัญหาสุขภาพจิต	พ 4.1 ม. 2/4, 2/5	- ความสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต - อาการเบื้องต้นของ สุขภาพจิต	3	8
5	อารมณ์และ ความเครียด	พ 4.1 ม.2/6	- การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	2	5
6	สมรรถภาพ ทางกาย	พ 4.1 ม.2/7	- การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	2	5
7	การช่วยฟื้นฟูผู้ติดสาร เสพติด	พ 5.1 ม.2/1	- ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสาร เสพติด	3	10
8	พฤติกรรมเสี่ยง	พ 5.1 ม.2/2	- หลีกเลี่ยงการมั่วสุ่ม - ทะเลาะวิวาท แห่ อบายมุข การแข่งรถ	2	5
9	ทักษะชีวิต	พ 5.1 ม.2/3	- ทักษะปฏิเสธ การต่อรอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่นำไปสู่อันตราย	4	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

## คำอธิบายรายวิชา

พลศึกษา 4 รหัสวิชา พ22104

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นแนวทางการพัฒนาวิธีการเล่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อด้วยความมุ่งมั่น สร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ

เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการเล่น โดยใช้กระบวนการคิด การสืบเสาะหาความรู้ การสืบค้นข้อมูล การฝึกทักษะการออกกำลังกาย การแสดงความสามารถทางกีฬา การแสดงออกถึงมารยาทในการเล่นและดูกีฬา การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

เห็นคุณค่า ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา รูปแบบวิธีการรุก การป้องกัน การแข่งขัน นำประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน

**ตัวชี้วัด** พ 3.1 ม. 2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4

พ 3.2 ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4,ม.2/5

## โครงสร้างรายวิชา

พลศึกษา 4 รหัสวิชา พ 22104  
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬาตะกร้อ	พ 3.1 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/1,2/2	- ประวัติความเป็นมาของ กีฬาตะกร้อ - ประโยชน์ – มารยาทผู้ดู และผู้เล่นที่ดี- การเล่นด้วย ความปลอดภัย - การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา	1	5
2	ทักษะการเคลื่อนไหว	พ 3.1 ม.2/1,2/3 พ 3.2 ม.2/1	- ทักษะการเคลื่อนไหวและ การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกลไก	2	5
3	ทักษะพื้นฐานการเล่น ตะกร้อ	พ 3.2 ม.2/5	- การเตะลูกด้วยข้างเท้า ด้านใน - การเตะลูกด้วยเข่า - การเตะลูกด้วยหลังเท้า - การเตะลูกด้วยศีรษะ	2 2 2 2	5 5 5 5
4	ทักษะการเสิร์ฟ การ รุกและการป้องกัน	พ 3.1 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/4	- รูปแบบวิธีการเสิร์ฟ - การรุก การป้องกัน และการเล่นทีม	3	5
5	กติกาการแข่งขันกีฬา ตะกร้อ	พ 3.2 ม.2/3	- กติกาการแข่งขันกีฬา ตะกร้อ	2	5
6	การเล่นเป็นทีม	พ 3.2 ม.2/3 2/4	- การเล่นทีมในการแข่งขัน	4	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

## คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา 5 รหัสวิชา พ23101

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา เปรียบเทียบ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยต่างๆ อิทธิพลสื่อโฆษณา ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ สาเหตุแนวทางการป้องกันการ แก่ไขความขัดแย้งในครอบครัว

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ สรุปผล การทำงานร่วมกับผู้อื่นสามารถสืบค้นข้อมูล ร่วมอภิปรายได้

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก ทักษะและเจตคติ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทักษะการแก้ปัญหา มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขตามตัวชี้วัดต่อไปนี้

ตัวชี้วัด	พ 1.1	ม. 3/1, ม.3/2, ม.3/3
	พ 2.1	ม. 3/1, ม.3/2, ม.3/3

## โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา 5 รหัสวิชา พ 23101

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	พัฒนาการ ของมนุษย์	พ 1.1 ม.3/1	- การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในแต่ละวัย	6	15
2	วัยรุ่น	พ 1.1 ม.3/2	- อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	2	5
3	สื่อ โฆษณา กับ พัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.3/3	- สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	2	5
4	วัยเจริญพันธุ์	พ 2.1 ม.3/1	- องค์ประกอบของอนามัย เจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก วิธีการ ปฏิบัติตนที่เหมาะสม	2	5
5	รักนวลสงวนตัว	พ 2.1 ม.3/2	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	6	15
6	การอยู่ร่วมกัน	พ 2.1 ม.3/3	- สาเหตุความขัดแย้ง ในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไข ความขัดแย้งในครอบครัว	2	5
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100



## คำอธิบายรายวิชา

พลศึกษา 5 รหัสวิชา พ23103

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับหลักการ ความรู้ ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เทคนิค วิธีการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การสร้างเสริมสุขภาพปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น วิธีการรุก และการป้องกันที่เหมาะสมกับตนเองและทีม มารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ สรุปผล การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข มีความสามารถในการสืบค้นข้อมูล อภิปรายได้

เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา นำประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของตนให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

**ตัวชี้วัด** 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

## โครงสร้างรายวิชา

พลศึกษา 5 รหัสวิชา พ 23103

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬาบอลเลย์บอล	พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1	- ประวัติความเป็นมาของ กีฬาบอลเลย์บอล - ประโยชน์ของการเล่น บอลเลย์บอล - มารยาทผู้ดูและผู้เล่นที่ดี - เล่นด้วยความปลอดภัย - การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา	2	5
2	ทักษะการเล่นลูกบอล	พ 3.1 ม.3/2,3/3 พ 3.2 ม.3/2	- การตีลูกอันเดอร์ - การเตะชูลูกบอล - การเสิร์ฟลูกบอล - การตบลูกบอล - การสกัดกั้นลูกบอล	2 2 2 2 2	5 5 5 5 5
3	การเล่นเป็นทีม	พ 3.2 ม.3/3, 3/4	- การเล่นทีมในการแข่งขัน	4	10
4	กติกาการแข่งขันกีฬา บอลเลย์บอล	พ 3.2 ม.3/3	- กติกาการแข่งขันกีฬา บอลเลย์บอล	2	5
5	การปฐมพยาบาล	พ 3.2 ม.3/5	- การปฐมพยาบาลการ บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา บอลเลย์บอล	2	5
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

## คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ23102  
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย การวางแผนการเสริมสร้างสมรรถภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แนวทางการแก้ไขปัญหา และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อสุขภาพจากการใช้ความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิดวิเคราะห์ สรุปผล การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข มีความสามารถในการสืบค้นข้อมูล อภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก ทักษะปฏิบัติ การแก้ปัญหา และเจตคติที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ตามตัวชี้วัดต่อไปนี้

**ตัวชี้วัด** 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, ม. 3/5

## โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ 23102

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	คุณค่าโภชนาการ ตามวัย	พ 4.1 ม. 3/1	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสม กับวัย ประหยัดมีคุณค่า ทางโภชนาการ	2	5
2	เป็นแล้วตาย	พ 4.1 ม. 3/2	- โรคติดต่อ เช่น โรคเอดส์ - โรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง	4	10
3	ชุมชนสุขภาพดี	พ 4.1 ม.3/3	- แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ ในชุมชน	1	5
4	การเสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกาย	พ 4.1 ม. 3/4, 3/5	- การวางแผนการออกกำลังกาย และการพักผ่อน - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	4	10
5	ปัจจัยเสี่ยงต่อ สุขภาพ	พ 5.1 ม. 3/1	- ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ และแนวทางป้องกัน	2	5
6	อิทธิพลของสื่อกับ การใช้ความรุนแรง แก้ปัญหา	พ 5.1 ม. 3/2, 3/2	- ปัญหาและวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ ความรุนแรง - สื่อและความรุนแรง	3	5
7	เมาไม่ขับ	พ 5.1 ม. 3/4	- การดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กับการเกิดอุบัติเหตุ	2	5
8	ฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม. 3/5	- วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	2	5
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

## คำอธิบายรายวิชา

พลศึกษา 6 รหัสวิชา พ23104

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับหลักการ ความรู้ ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เทคนิค วิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การสร้างเสริมสุขภาพปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น วิธีการรุก และการป้องกันที่เหมาะสมกับตนเองและทีม มารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ สรุปผล การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข มีความสามารถในการสืบค้นข้อมูล อภิปรายได้

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก ทักษะและเจตคติ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม นำประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

**ตัวชี้วัด** 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

## โครงสร้างรายวิชาพลศึกษา

รหัสวิชา พ 21104

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล	พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1	- ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล - ประโยชน์ของการเล่นบาสเกตบอล - มารยาทผู้ดูและผู้เล่นที่ดี - เล่นด้วยความปลอดภัย - การดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา	2	5
2	การเคลื่อนไหวและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	พ 3.1 ม.3/2	ทักษะการเคลื่อนไหว การอบอุ่นร่างกาย การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล	1	5
3	ทักษะการเล่นลูกบอล	พ 3.1 ม.3/2,3/3 พ 3.2 ม.3/2	- การรับ-ส่งลูกบอลแบบต่างๆ - การเลี้ยงลูกบอล - การยิงประตู - การเป็นผู้เล่นฝ่ายรุกและการเป็นผู้เล่นฝ่ายรับ	2 2 2 2	5 5 5 5
4	การเล่นเป็นทีม	พ 3.2 ม.3/3, 3/4	- การเล่นทีมในการแข่งขัน	4	10
5	กติกากการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล	พ 3.2 ม.3/3	- กติกากการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล	2	5
6	การปฐมพยาบาล	พ 3.2 ม.3/5	การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	2	5
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

## คำอภิธานศัพท์

### กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เจ็อนไข หลัการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

### การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟท์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่าง ยิ่งมีความซับซ้อนและต้อง ใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

### การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอริยภตต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิตไม่ว่า เพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

### การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นารเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

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

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

### การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น 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 ทำให้เกิดเป็นองค์รวม หมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

### การเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตเพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชีมน้ำสงเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รี ๆ ข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง.

### กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า – เร็วของตัวโน้ต

### กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

### กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำ หรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

### กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ



### กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

### ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย  
ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงและความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้  
ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะ และทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่  
ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. นางเพ็ญศรี จันทร์พาหิรกิจ | ผู้อำนวยการโรงเรียนจรัลวิทยาคม    |
| 2. นางนิลบล ภูมิพัชรไชวงศ์   | รองผู้อำนวยการโรงเรียนจรัลวิทยาคม |
| 3. นางปราณี บุญมาศ           | หัวหน้าฝ่ายธุรการ                 |
| 4. นายรุ่ง หาโกสีย์          | หัวหน้าฝ่ายปกครอง                 |
| 5. นายณัฐพิสิษฐ์ สารละอัย    | หัวหน้าฝ่ายบริการ                 |

### คณะทำงาน

- |                           |                   |                     |
|---------------------------|-------------------|---------------------|
| 1. นางอารีย์ ไปนา         | ครู ชำนาญการพิเศษ | ประธานกรรมการ       |
| 2. นายรังสิต โสภานิช      | ครู ชำนาญการพิเศษ | รองประธานกรรมการ    |
| 3. นายอณูวัฒน์ ปักกะสาตัง | ครู ชำนาญการพิเศษ | กรรมการ             |
| 4. นายสุรศักดิ์ บุตรพรหม  | ครู ชำนาญการ      | กรรมการ             |
| 5. นายอัฐกร ไชยวงษา       | ครู ชำนาญการ      | กรรมการและเลขานุการ |