



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา
โรงเรียนจ้วบวิทาศคม พุทธศักราช ๒๕๕๑
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ - ๖)

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 และยังได้นำมโนทัศน์หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในรัชกาลที่ 9 มาบูรณาการสอดแทรกในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ให้แก่ผู้เรียนได้ประพฤติปฏิบัติตนตามวิถีพอเพียง จึงได้มีการกำหนด วิสัยทัศน์ จุดมุ่งหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดที่ชัดเจน เพื่อใช้เป็นทิศทางในการจัดทำหลักสูตร การเรียนการสอนในแต่ละระดับ นอกจากนี้ได้กำหนดโครงสร้างเวลาเรียนขั้นต่ำ ของแต่ละสาระการเรียนรู้ ในแต่ละชั้นปีในหลักสูตรแกนกลางและเปิดโอกาสให้สถานศึกษาเพิ่มเติมเวลาเรียนได้ตามความพร้อมและจุดเน้น อีกทั้งได้ปรับกระบวนการวัดและประเมินผลผู้เรียน เกณฑ์การจบการศึกษาแต่ละระดับและเอกสารแสดงหลักฐานทางการศึกษาให้มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ และมีความชัดเจนต่อการนำไปปฏิบัติต่อไป

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
โครงสร้างหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	12
โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	15
เกณฑ์การจบหลักสูตร	17
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	18
คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา 1 พ31101	35
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 1 พ31101	36
คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา 1 พ31102	37
โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา 1 พ31102	38
คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา 2 พ31103	39
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 2 พ31103	40
คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา 2 พ31104	41
โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา 2 พ31104	

คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา 3 พ32101	43
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 3 พ32101	44
คำอธิบายรายวิชา พลศึกษา 3 พ32102	45
โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา 3 พ32102	46
รายวิชาเพิ่มเติม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6	47
อภิธานศัพท์	54
คณะผู้จัดทำ	57

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 คิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ
7. เสริมสร้างลักษณะนิสัยให้เป็นผู้ที่จริงจัง ฝึกตน อดทน และเสียสละ ดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม

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 บูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บริหารจัดการโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน (SBMLD) ก้าวล้ำศตวรรษที่ 21”

พันธกิจโรงเรียน

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

จุดหมายเพื่อการพัฒนาโรงเรียน (Goal)

1. ผู้เรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน การจัดการศึกษาท้องถิ่น
2. ผู้เรียนสามารถใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย และใช้แหล่งเรียนรู้สารสนเทศ แสวงหาความรู้ด้วยตนเองได้
3. ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและมีภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิตในสังคม มีเอกลักษณ์ อัตลักษณ์ที่โดดเด่น สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน ชุมชนและสังคมไทย
4. คณะกรรมการสถานศึกษาและชุมชนมีความเข้มแข็งและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานศึกษา
5. ผู้เรียนมีทักษะชีวิตด้านอาชีพ ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาชีวิตจากกิจกรรมการศึกษาสู่ชุมชน โดยใช้หลักความพอเพียง
6. ครู บุคลากรและผู้เรียนมีความพร้อมสู่ศตวรรษที่ 21

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
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. พัฒนากระบวนการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ
6. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐาน
7. พัฒนาระบบการบริหารและการจัดการให้เอื้อต่อการปฏิรูปการศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิตซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาแลพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- ชีวิตครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นสุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึง

แนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

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 ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

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

คุณภาพผู้เรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพ และชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักการสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง 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
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู 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 ศาสนา และวัฒนธรรม	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 วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม										
- 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 จัดเพิ่มเติมตามความพร้อม และจุดเน้น	ปีละไม่เกิน 40 ชั่วโมง						ปีละไม่เกิน 200 ชั่วโมง			ไม่น้อย กว่า 1,600 ชั่วโมง
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	ไม่เกิน 1,000 ชั่วโมง / ปี						ไม่เกิน 12,00 ชั่วโมง / ปี			รวม 3 ปี 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 มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีขีดความสามารถในการแข่งขัน มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ บนพื้นฐานของความเป็นไทย

ข. สาระการเรียนรู้เพิ่ม

ได้จัดสาระการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนได้ตามความถนัด ความสนใจ ความต้องการของผู้เรียนซึ่งสอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการของชุมชน ดังรายวิชาในโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาต่อไปนี้

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ภาคเรียนที่ 1)				ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ภาคเรียนที่ 2)			
รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน	รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน
รายวิชาพื้นฐาน		13 นก.	520 ชม.	รายวิชาพื้นฐาน		7.0 นก.	280 ชม.
ท31101	ภาษาไทย 1	1.0	40	ท31102	ภาษาไทย 2	1.0	40
ค31101	คณิตศาสตร์ 1	1.0	40	ค31102	คณิตศาสตร์ 2	1.0	40
ว31101	ฟิสิกส์พื้นฐาน	2.0	80	ส31102	สังคมศึกษา 2	0.5	20
ว31102	เคมีพื้นฐาน	1.5	60	ส31104	พระพุทธศาสนา 2	0.5	20
ว31103	ชีววิทยาพื้นฐาน	1.5	60	ส31106	ประวัติศาสตร์ 2	0.5	20
ว31104	โลกดาราศาสตร์ฯ	1.0	40	พ31103	สุขศึกษา 2	0.5	20
ส31101	สังคมศึกษา 1	0.5	20	พ31104	พลศึกษา 2	0.5	20
ส31103	พระพุทธศาสนา 1	0.5	20	ศ31102	ศิลปะ 2	0.5	20
ส31105	ประวัติศาสตร์ 1	0.5	20	ง31102	การงานอาชีพ 2	1.0	40
พ31101	สุขศึกษา 1	0.5	20	อ31102	ภาษาอังกฤษ 2	1.0	40
พ31102	พลศึกษา 1	0.5	20	รายวิชาเพิ่มเติม		7.0	280
ศ31101	ศิลปะ 1	0.5	20	ค31202	คณิตศาสตร์เพิ่มเติม	1.0	40
ง31101	การงานอาชีพ 1	1.0	40	ว31202	ฟิสิกส์เพิ่มเติม 2	1.5	60
อ31101	ภาษาอังกฤษ 1	1.0	40	ว31221	เคมีเพิ่มเติม 1	1.5	60
รายวิชาเพิ่มเติม		3.0	120	ว31241	ชีววิทยาเพิ่มเติม 1	1.5	60
ค31201	คณิตศาสตร์เพิ่มเติม	1.0	40	อ31202	ภาษาอังกฤษเพิ่ม 2	0.5	20
ว31201	ฟิสิกส์เพิ่มเติม 1	1.5	60	ง31201	คอมพิวเตอร์ 1	1.0	40
อ31201	ภาษาอังกฤษเพิ่มเติม	0.5	20				
รวมหน่วยกิต		16.0	640	รวมหน่วยกิต		14.0	560
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60 ชม.	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60 ชม.
กิจกรรมแนะแนว			20	กิจกรรมแนะแนว			20
กิจกรรม ลส, นร,บพ, นศท			20	กิจกรรม ลส, นร,บพ, นศท			20
กิจกรรมชุมนุม			20	กิจกรรมชุมนุม			20
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ				กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ			
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น			700	รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น			620

รวมเวลาเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตลอดปี = 30.0 หน่วย (1,200 ชั่วโมง)

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ภาคเรียนที่ 1)				ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ภาคเรียนที่ 2)			
รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน	รายวิชา / กิจกรรม		หน่วยกิต	เวลาเรียน
รายวิชาพื้นฐาน		7.0 นก.	280 ชม.	รายวิชาพื้นฐาน		5.0 นก.	200 ชม.
ท32101	ภาษาไทย 3	1.0	40	ท31102	ภาษาไทย 4	1.0	40
ค32101	คณิตศาสตร์ 3	1.0	40	ค31102	คณิตศาสตร์ 4	1.0	40
ส32101	สังคมศึกษา 3	0.5	20	ส32102	สังคมศึกษา 4	0.5	20
ส32103	พระพุทธศาสนา 3	0.5	20	ส32104	พระพุทธศาสนา 4	0.5	20
ส32105	ประวัติศาสตร์ 3	0.5	20	ส32106	ประวัติศาสตร์ 4	0.5	20
พ32101	สุขศึกษา 3	0.5	20	ศ32102	ศิลปะ 4	0.5	20
พ32102	พลศึกษา 3	0.5	20	อ32102	ภาษาอังกฤษ 4	1.0	40
ศ32101	ศิลปะ 3	0.5	20	รายวิชาเพิ่มเติม		9.0 นก.	360
ง32101	การงานอาชีพ 3	1.0	40	ค32204	คณิตศาสตร์เพิ่มเติม	1.0	40
อ32101	ภาษาอังกฤษ 3	1.0	40	ว32204	ฟิสิกส์เพิ่มเติม 4	1.5	60
รายวิชาเพิ่มเติม		7.0 นก.	280	ว32223	เคมีเพิ่มเติม 3	1.5	60
ค32203	คณิตศาสตร์เพิ่มเติม	1.0	40	ว32243	ชีววิทยาเพิ่มเติม 3	1.5	60
ว32203	ฟิสิกส์เพิ่มเติม 3	1.5	60	อ32204	ภาษาอังกฤษเพิ่ม 4	0.5	20
ว32222	เคมีเพิ่มเติม 2	1.5	60	พ32201	สุขศึกษา 1	0.5	20
ว32242	ชีววิทยาเพิ่มเติม 2	1.5	60	พ32202	พลศึกษา 2	0.5	20
อ32203	ภาษาอังกฤษเพิ่ม 3	0.5	20	ง32201	การงานเพิ่มเติม 1	1.0	40
ง32202	คอมพิวเตอร์ 2	1.0	40	ง32203	คอมพิวเตอร์ 3	1.0	40
รวมหน่วยกิต		14	560	รวมหน่วยกิต		14	560
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60
กิจกรรมแนะแนว			20	กิจกรรมแนะแนว			20
กิจกรรม ลส, นร,บพ, นศท			20	กิจกรรม ลส, นร,บพ, นศท			20
กิจกรรมชุมนุม			20	กิจกรรมชุมนุม			20
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ				กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ			
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น			620	รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น			620

รวมเวลาเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ตลอดปี = 28.0 หน่วย (1,120 ชั่วโมง)

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ภาคเรียนที่ 1)			ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ภาคเรียนที่ 2)				
รายวิชา / กิจกรรม	หน่วยกิต	เวลาเรียน	รายวิชา / กิจกรรม	หน่วยกิต	เวลาเรียน		
รายวิชาพื้นฐาน		4.5 นก.	180 ชม.	รายวิชาพื้นฐาน		4.5 นก.	180 ชม.
ท33101	ภาษาไทย 5	1.0	40	ท33102	ภาษาไทย 6	1.0	40
ค33101	คณิตศาสตร์ 5	1.0	40	ค33102	คณิตศาสตร์ 6	1.0	40
ส33101	สังคมศึกษา 5	0.5	20	ส33102	สังคมศึกษา 6	0.5	20
ส33103	พระพุทธศาสนา 5	0.5	20	ส33104	พระพุทธศาสนา 6	0.5	20
ศ33101	ศิลปะ 5	0.5	20	ศ33102	ศิลปะ 6	0.5	20
อ33101	ภาษาอังกฤษ 5	1.0	40	อ33102	ภาษาอังกฤษ 6	1.0	40
รายวิชาเพิ่มเติม		9.0	360	รายวิชาเพิ่มเติม		9.0	360
ค33203	คณิตศาสตร์เพิ่มเติม	1.0	40	ค33204	คณิตศาสตร์เพิ่มเติม	1.0	40
ว33205	ฟิสิกส์เพิ่มเติม 5	1.5	60	ว33206	ฟิสิกส์เพิ่มเติม 6	1.5	60
ว33224	เคมีเพิ่มเติม 4	1.5	60	ว33225	เคมีเพิ่มเติม 5	1.5	60
ว33244	ชีววิทยาเพิ่มเติม 5	1.5	60	ว33245	ชีววิทยาเพิ่มเติม 6	1.5	60
อ33205	ภาษาอังกฤษเพิ่ม 5	0.5	20	อ33206	ภาษาอังกฤษเพิ่ม 6	0.5	20
พ33203	สุขศึกษา 3	0.5	20	พ33205	สุขศึกษา 5	0.5	20
พ33204	พลศึกษา 4	0.5	20	พ33206	พลศึกษา 6	0.5	20
ง33202	การงานเพิ่มเติม 2	1.0	40	ง33203	การงานเพิ่มเติม 3	1.0	40
ง33204	คอมพิวเตอร์ 4	1.0	40	ง33205	คอมพิวเตอร์ 5	1.0	40
รวมหน่วยกิต		13.5	540	รวมหน่วยกิต		13.5	540
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60
กิจกรรมแนะแนว			20	กิจกรรมแนะแนว			20
กิจกรรม ลส, นร,บพ, นศท			20	กิจกรรม ลส, นร,บพ, นศท			20
กิจกรรมชุมนุม			20	กิจกรรมชุมนุม			20
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ				กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ			
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น			600	รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น			600

รวมเวลาเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตลอดปี = 27.0 หน่วยกิต (1,080 ชั่วโมง)

รวมหน่วยกิตทั้งหมด 85.0 หน่วยกิต = 3,400 ชั่วโมง

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ม. 4 - 6 = 360 ชั่วโมง (รวมทั้งหมด 3,760 ชั่วโมง)

โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาพื้นฐาน / รายวิชาเพิ่มเติม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง	รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง
สาระพื้นฐาน			สาระพื้นฐาน		
พ31101	สุขศึกษา 1	20	พ31103	สุขศึกษา 2	0.5
พ31102	พลศึกษา 1 (แบดมินตัน)	20	พ31104	พลศึกษา 2 (วอลเลย์บอล)	0.5

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง	รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง
สาระพื้นฐาน			สาระเพิ่มเติม		
พ32101	สุขศึกษา 3	20	พ32201	สุขศึกษา1 (สุขภาพผู้บริโภคร)	20
พ32102	พลศึกษา 3 (บาสเกตบอล)	20	พ32202	พลศึกษา 2 (เปตอง)	20

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง	รหัสวิชา	รายวิชา	ชั่วโมง
สาระเพิ่มเติม			สาระเพิ่มเติม		
พ33203	สุขศึกษา 3 (โรคติดต่อ)	20	พ33205	สุขศึกษา 5 (เพศศึกษา)	20
พ33204	พลศึกษา 4 (เซปักตะกร้อ)	20	พ33206	พลศึกษา 6 (ฟุตบอล)	20

โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาเพิ่มเติม ม. 4 – 6

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	ชั่วโมง
พ30201	การรักษาพยาบาลเบื้องต้น (สุขศึกษา)	0.5	20
พ30202	บาสเกตบอล (พลศึกษา)	0.5	20
พ30203	แฮนด์บอล (พลศึกษา)	0.5	20
พ30204	ฟุตซอล (พลศึกษา)	0.5	20
พ30205	วอลเลย์บอลชายหาด (พลศึกษา)	0.5	20
พ30206	กรีฑา (พลศึกษา)	0.5	20
พ30207	ดาบสองมือ (พลศึกษา)	0.5	20
พ30208	ศิลปะป้องกันตัว (พลศึกษา)	0.5	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
ช่วงชั้น ม. 4 - 6

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4- 6	1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของระบบอวัยวะต่าง ๆ	* กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
	2. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	* การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะ ในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4- 6	1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	* อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
	2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	* ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และ วัฒนธรรมอื่น ๆ
	3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	* แนวทางในการเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ฯลฯ
	4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	* ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-6	1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นเกมกีฬา	* ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นเกมกีฬา * การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นเกมกีฬา
	2. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	* การใช้ความสามารถของตนเองในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด	* กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก สี่ลาค ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว
	4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	* การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
	5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	* การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอยู่เสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และ
ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4- 6	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนค้ำึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	<ul style="list-style-type: none"> * การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน * การเล่นเกมกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม * การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยค้ำึงถึงประโยชน์ต่อสังคม * การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> * สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา * กลวิธีการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา * การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> * การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา * บุคลิกภาพที่ดี
	4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> * ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา * คุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ

การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4-6	1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	* บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
	2. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	* อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ * แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
	3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	* สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
	4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	* สาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม * แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
	5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	* การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
	6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	* การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
	7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	* การวางแผนแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พุทธิกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4- 6	1. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	* การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง
	2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด	* การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) * โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด
	3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	* ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
	4. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	* การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	* กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	* ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
	7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	* วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
รหัสวิชา พ 31101 วิชาสุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4	1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	* กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อร่างกาย ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
	2. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	* การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4	1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	* อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
	2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	* ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4	1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	* บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
	2. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	* อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ * แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 4	4. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	* การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	* กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	* วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
รหัสวิชา พ 31102 วิชาพลศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4	1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	* ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา * การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด	* กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว
	4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	* การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์

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.4	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนค้ำึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	<ul style="list-style-type: none"> * การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน * การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม * การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยค้ำึงถึงประโยชน์ต่อสังคม * การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> * สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา * กลวิธีการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา * การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> * การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา * บุคลิกภาพที่ดี

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
รหัสวิชา พ 31102 วิชาสุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4	1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	* กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4	3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	* แนวทางในการเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ฯลฯ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4	2. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	* อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ * แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
	3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	* สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
	7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	* การวางแผนแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 4	1. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	* การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง
	5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	* กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	* วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
รหัสวิชา พ 31102 วิชาพลศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4	2.ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำเนิ่งถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม	* การใช้ความสามารถของตนเองในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำเนิ่งถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด	* กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว

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.4	2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุป เป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่อง	* สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา * กลวิธีการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา * การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติ ทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	* การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา * บุคลิกภาพที่ดี
	4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	* ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา * คุณค่าและความงามของการกีฬา

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
รหัสวิชา พ 32101 วิชาสุขศึกษา 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.5	1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	* กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ ระบบต่อมไร้ท่อ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.5	4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	* ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.5	4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	* สาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม * แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
	5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	* การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
	6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	* การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
	7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	* การวางแผนแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.5	3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	* ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
	6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	* ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
	7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	* วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
รหัสวิชา พ 32102 วิชาพลศึกษา 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 6	2. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม	* การใช้ความสามารถของตนเองในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด	* กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว
	5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน และสังคม	* การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอยู่สม่ำเสมอ
 มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
 และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.6		
	2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุป เป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> * สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา * กลวิธีการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา * การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติ ทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> * การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา * บุคลิกภาพที่ดี
	4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> * ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา * คุณค่าและความงามของการกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา 1 รหัสวิชา พ31101
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษากระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่อหุ้มร่างกาย ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ การดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม ค่านิยม วัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมอื่นที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางกลไก ความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพื่อน สังคม ค่านิยมวัฒนธรรมไทยและพฤติกรรมทางเพศ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางกลไก การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี มีทักษะในการดำเนินชีวิต

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธีและทักษะในการดำเนินชีวิต มีความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรมและมีค่านิยมที่เหมาะสม สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด พ 1.1 ม.4-6 /1,ม.4-6 /2,

พ 2.1 ม.4-6 /1,ม. 4-6 /2,

พ 4.1 ม. 4-6 /1, ม. 4-6 /2,

พ 5.1 ม. 4-6 /4, ม. 4-6 /5, ม. 4-6 /7

โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา 1 รหัสวิชา พ31101

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบอวัยวะ ของร่างกาย	พ 1.1 ม. 4 – 6/1 ม.4 - 6 / 2	การทำงานของระบบต่างๆ - ระบบท่อหุ้มร่างกาย - ระบบกระดูก - ระบบกล้ามเนื้อ - การดูแลสุขภาพของตนเองและ บุคคลในครอบครัว	5	10
2	อิทธิพลครอบครัว เพื่อน สังคม วัฒนธรรมค่านิยม เรื่องเพศ	พ 2.1 ม.4-6/1 ม.4-6/2	- ครอบครัว เพื่อน สังคมและ วัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศ - ค่านิยมเรื่องเพศตามสมัยนิยม	4	10
3	การเสริมสร้าง สุขภาพและการ ป้องกันโรค	พ 4.1 ม. 4- 6/1, ม. 4-6/7	- การเสริมสร้างสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3	10
4	ลดอุบัติเหตุ	พ 5.1 ม.4-6/4	- กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ	2	5
5	สร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	พ 5.1 ม.4-6 / 5	- การสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน	2	5
6	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.5/7	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	4	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี/ ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา

พลศึกษา 1 รหัสวิชา พ31102

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ การออกกำลังกาย ภายบริหารแบบต่างๆ การเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเองและทีม ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาทในการดู การเล่นเกมการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่น เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการเล่น โดยใช้กระบวนการคิด การสืบเสาะหาความรู้ การสืบค้นข้อมูล การฝึกทักษะการออกกำลังกาย การแสดงความสามารถทางกีฬา การแสดงออกถึงมารยาทในการเล่นและดูกีฬา การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย นำประสบการณ์จากการเล่นกีฬามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 4-6 /1, ม. 4-6 /3, ม. 4-6 /4

พ 3.2 ม. 4-6 /1, ม. 4-6 /2, ม. 4-6 /3

โครงสร้างรายวิชา

พลศึกษา 1 รหัสวิชา พ31102

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเคลื่อนไหวใน การเล่นกีฬา แบดมินตันอย่าง สร้างสรรค์	พ 3.1 ม. 4-6/1, ม.4-6/4 พ 3.2 ม. 4-6/1	วิเคราะห์ความคิดรวบยอด เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว รูปแบบต่างๆ เพิ่มศักยภาพ ในการเล่นกีฬาแบดมินตัน	2	5
2	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ การเล่นกีฬา แบดมินตัน	พ 3.1 ม.4-6/3	ประวัติความเป็นมากีฬา แบดมินตัน ในต่างประเทศ และในประเทศไทย	2	5
3	ทักษะพื้นฐานกีฬา แบดมินตัน	พ 3.1 ม. 4-6/3	การสร้างความคุ้นเคยกับ ไม้แร็กเก็ต	1	2
4	ทักษะการตีลูก	พ 3.1 ม. 4-6/1, 4-6/2 พ 3.2 ม. 4-6/1, 4-6/2,4-6/6	การตีลูกหน้าไม้ หลังไม้ การ เสิร์ฟ การตีลูกหยอด การตี ลูกโด่ง การตี ลูกตบ	6	20
5	กฎ กติกาการแข่งขัน	พ 3.2 ม. 4-6/2	ปฏิบัติตามกฎ กติกา การแข่งขัน	2	5
6	มิตรภาพในการแข่งขัน	พ 3.2 ม.4-6/3	ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	1	3
7	การแข่งขัน	พ 3.2 ม. 4-6/2, 4-6/4	รูปแบบวิธีการรุกและการ ป้องกันในการแข่งขันกีฬา แบดมินตัน	6	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา 2 รหัสวิชา พ31103
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษากระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต การวางแผนการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว การป้องกันลดความขัดแย้งปัญหาพฤติกรรมทางเพศ การเลือกสื่อโฆษณาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ สิทธิคุ้มครองผู้บริโภค การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกลไก การป้องกันสารเสพติด และความรุนแรง โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครองสารเสพติด การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิดวิเคราะห์ สรุปลผล การทำงานร่วมกับผู้อื่น อย่างมีความสุข มีความสามารถในการสืบค้นข้อมูล อภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก ทักษะปฏิบัติ การแก้ปัญหา และเจตคติที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ตามตัวชี้วัดต่อไปนี้

ตัวชี้วัด พ 1.1 ม. 4-6 /1

พ 2.1 ม. 4-6 /3

พ.4.1 ม. 4-6 /2, ม 4-6 /3, ม. 4-6 /7

พ. 5.1 ม. 4-6 /1, ม. 4-6 /5, ม. 4-6 /7

โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา 2 รหัสวิชา พ31103
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบอวัยวะของ ร่างกาย	พ 1.1 ม. 4 – 6/1	- การสร้างเสริมทำงานของระบบ ย่อยอาหาร, ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ,ระบบหายใจ,ระบบ ไหลเวียนโลหิต	4	10
2	ทักษะที่เหมาะสม ในการแก้ปัญหา เรื่องเพศ	พ 2.1 ม.4-6/3	- เลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการ ป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ	3	10
3	อิทธิพลของสื่อ โฆษณา	พ 4.1 ม. 4-6/2	- แนวทางการเลือกสื่อโฆษณากับ สุขภาพอย่างฉลาดและปลอดภัย	2	5
4	สิทธิของผู้บริโภค	พ 4.1 ม. 4-6/3	- สิทธิพื้นฐานและกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครอง ผู้บริโภค	2	5
5	สมรรถภาพทาง กายและทางกลไก	พ 4.1 ม. 4-6/7	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และทางกลไก	3	10
6	สารเสพติด	พ 5.1 ม.4-6/1	- การป้องกันปัญหาสารเสพติด	2	5
7	สร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	พ 5.1 ม.4-6/5	- การสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน	2	5
8	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.5/7	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	2	5
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา

พลศึกษา 2 รหัสวิชา พ31104

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเอง และศักยภาพของทีม วิธีการรุก การป้องกัน สิทธิ กฎ กติกา มารยาทในการดู การเล่น การแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการเล่น โดยใช้กระบวนการคิด การสืบเสาะหาความรู้ การสืบค้นข้อมูล การฝึกทักษะการออกกำลังกาย การแสดงความสามารถทางกีฬา การแสดงออกถึงมารยาทในการเล่นและดูกีฬา การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นคุณค่า ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา มีความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย นำประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 4-6 /2, ม. 4-6 /3

พ 3.2 ม. 4-6 /2, ม. 4-6 /3, ม. 4-6 /4

โครงสร้างรายวิชา

พลศึกษา 2 รหัสวิชา พ31104

ภาคเรียนที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล	พ 3.1 ม. 4-6/3	ประวัติความเป็นมากีฬา วอลเลย์บอลในต่างประเทศ และในประเทศไทย	2	5
2	เพิ่มพูนศักยภาพ ของทีม	พ 3.1 ม.4-6/2	ใช้ความสามารถของตนเองใน การเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพ ของทีม	1	3
3	ทักษะการเล่นกีฬา วอลเลย์บอลพื้นฐาน	พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/4	- การตีลูกอันเดอร์ - การแตะชูลูกบอล - การเสิร์ฟลูกบอล - การตบลูกบอล - การสกัดกั้นลูกบอล	2 2 2 2 2	5 5 5 5 5
4	กฎ กติกาการแข่งขัน	พ 3.2 ม. 4-6/2	ปฏิบัติตามกฎ กติกาการ แข่งขัน	2	5
5	ความมีน้ำใจนักกีฬา	พ 3.2 ม.4-6/3	มารยาทในการดู การเล่นและ การแข่งขัน	1	2
6	การแข่งขัน	พ 3.1 ม. 4-6/2 พ 3.2 ม. 4-6/2, 4-6/4	รูปแบบวิธีการรุกและการ ป้องกันในการแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล	4	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี/ ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ32101
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษากระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาทระบบสืบพันธุ์ ระบบต่อมไร้ท่อ สาเหตุผลกระทบแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน วิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และทางกลไก ส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนแนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหาของคนไทยในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ สรุปผล การทำงานร่วมกับผู้อื่นสามารถสืบค้นข้อมูล ร่วมอภิปรายได้

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก ทักษะและเจตคติ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทักษะการแก้ปัญหา มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขตามตัวชี้วัดต่อไปนี้

ตัวชี้วัด พ 1.1 ม. 4-6 /1

พ 2.1 ม. 4-6 /4

พ.4.1 ม. 4-6 /4, ม. 4-6 /5, ม. 4-6 /6, ม. 4-6 /7

พ 5.1 ม. 4-6 /3, ม. 4-6 /6, ม. 4-6 /7

โครงสร้างรายวิชา

สุขศึกษา 3 รหัสวิชา พ32101
เวลา 20 ชั่วโมง

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบอวัยวะ ของร่างกาย	พ 1.1 ม. 4 – 6/1	- การสร้างเสริมดำรง ประสิทธิภาพของระบบ ประสาท, ระบบสืบพันธุ์, ระบบต่อมไร้ท่อ	4	10
2	แนวทางแก้ไข ปัญหาความขัดแย้ง นักเรียนกับชุมชน	พ 2.1 ม.4-6/4	- สาเหตุของความขัดแย้ง - แนวทางแก้ปัญหาที่เกิดความ ขัดแย้งของนักเรียนในชุมชน	3	5
3	สาเหตุการเจ็บป่วย และการตายของ คนไทย	พ 4.1 ม. 4-6/4	- สาเหตุการเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย - แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย	2	5
4	ส่งเสริมวางแผน การพัฒนาสุขภาพ ของตนเองและ ครอบครัว	พ 4.1 ม. 4-6/5 ม. 4-6/6	- การวางแผนการพัฒนาสุขภาพ ของตนเองและครอบครัว - ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ ของบุคคลในชุมชน	2	5
5	สมรรถภาพทาง กายและทางกลไก	พ 4.1 ม. 4-6/7	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และทางกลไก	3	10
6	ปัญหาความรุนแรง	พ 5.1 ม. 4-6/3	การป้องกันการใช้ความรุนแรง	2	5
7	ทักษะการ แก้ปัญหา	พ 5.1 ม. 4-6/6	การแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยง ต่อสุขภาพและความรุนแรง	2	5
8	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.5/7	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	2	5
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา

พลศึกษา 3 รหัสวิชา พ32102

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาสิทธิ กฎ กติกา มารยาทในการดู การเล่น การแข่งขันอย่างสร้างสรรค์ มีน้ำใจนักกีฬา นำหลักการ แนวคิด และประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองและทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ สรุปผล การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข มีความสามารถในการสืบค้นข้อมูล อภิปรายได้

เห็นคุณค่าในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาสาธิตอย่างมีความสุข ชื่นชมในสุนทรียภาพ เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี นำไปปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 4-6 /2, ม. 4-6 /3, ม. 4-6 /5

พ 3.2 ม. 4-6 /2, ม. 4-6 /3, ม. 4-6 /4

โครงสร้างรายวิชา

พลศึกษา 3 รหัสวิชา พ32102

ภาคเรียนที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นกีฬา บาสเกตบอล	พ 3.1 ม. 4-6/3	ประวัติความเป็นมากีฬา บาสเกตบอลในต่างประเทศ และในประเทศไทย	2	5
2	เพิ่มพูนศักยภาพ ของทีม	พ 3.1 ม.4-6/2	ใช้ความสามารถของตนเอง ในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม	1	3
3	ทักษะการเล่นกีฬา บาสเกตบอลพื้นฐาน	พ 3.1 ม.4-6/2 พ 3.2 ม.4-6/4	- การรับ – ส่งลูกบอลแบบ ต่าง ๆ - การเลี้ยงลูกบอล - การยิงประตู - ฝึกการเป็นผู้เล่นฝ่าย และการป้องกัน	4 2 2 2	10 5 5 5
4	กฎ กติกาการแข่งขัน	พ 3.2 ม. 4-6/2	ปฏิบัติตามกฎ กติกา การแข่งขัน	2	5
5	ความมีน้ำใจนักกีฬา	พ 3.2 ม.4-6/3	มารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน	1	2
6	การแข่งขัน	พ 3.1 ม. 4-6/2 พ 3.2 ม. 4-6/2, 4-6/4	รูปแบบวิธีการรุกและการ ป้องกันในการแข่งขันกีฬา บาสเกตบอล	4	10
คะแนนระหว่างภาค				-	50
คะแนนสอบกลางภาค				-	20
คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์				-	10
คะแนนสอบปลายภาค				-	20
รวมตลอดปี/ ภาค				20	100

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา เพศศึกษา (สุขศึกษา) เพิ่มเติม
รหัสวิชา พ 33205

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ภาคเรียนที่ 2)
จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการการสืบพันธุ์ของมนุษย์ การตั้งครรรภ์ การคุมกำเนิด การตอบสนองทางเพศ การเรียนรู้บทบาทชาย – หญิง การติดเชื้อ HIV / AIDS และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีเจตคติที่ดีในค่านิยมของตนเอง ครอบครั้วและสังคม รักตนเอง รักผู้อื่น เคารพในสิทธิเนื้อตัวร่างกาย มีจิตสำนึกที่ต้องรับผิดชอบควบคุมกายใจของตนเอง

โดยใช้กระบวนการคิด การสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจข้อมูล การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย การวิเคราะห์ การฝึกทักษะ การตัดสินใจแก้ปัญหา การเสนอแนวทาง การสรุปความสำคัญ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

เพื่อให้เกิดความรู้ ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การสื่อสารสร้างความเข้าใจ การตัดสินใจ การปฏิเสธ การเจรจาต่อรอง การโน้มน้าวให้คล้อยตาม การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีความรับผิดชอบในเรื่องการควบคุมอารมณ์ทางเพศ การดูแลสุขภาพของตน การไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานและพฤติกรรมทางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา การรักษาพยาบาลเบื้องต้น
รหัสวิชา พ 30201

เพิ่มเติม ม. 4 - 6
จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและฝึกปฏิบัติ เรื่องการรักษาพยาบาลเบื้องต้น เมื่อมีอาการปวดศีรษะ เป็นไข้ ปวดท้อง ท้องเสีย ผดผื่น ไอ มีน้ำมูก มีบาดแผล กระจกหัก ลมบ้าหมู เป็นลม หมดสติ

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิดวิเคราะห์ สรุปผล การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข มีความสามารถในการสืบค้นข้อมูล อภิปราย

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าการรักษาพยาบาลเบื้องต้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา เปตอง (พลศึกษา) เพิ่มเติม
รหัสวิชา พ 32202

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ภาคเรียนที่ 2)
จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเปตองในเรื่องความเป็นมาของกีฬาเปตอง การอบอุ่นร่างกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเตรียมอุปกรณ์ การฝึกพื้นฐานการเล่น เทคนิคการเล่น กติกาการแข่งขันได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้มีความรู้ ความเป็นมาของกีฬาเปตอง รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมสุนทรียภาพของนักกีฬา สนุกสนานสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา เซปักตะกร้อ (พลศึกษา) เพิ่มเติม
รหัสวิชา พ 33204

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ภาคเรียนที่ 1)
จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกีฬาเซปักตะกร้อ ในเรื่อง ทักษะ การเคลื่อนไหว การเตะลูก การตั้งลูก การเสิร์ฟลูก การตบ การโหม่งลูก การบล็อกลูก วิธีการเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งการเป็นฝ่ายรับ และฝ่ายรุก รวมทั้งการเล่นเป็นทีม กติกา มารยาททั้งผู้เล่นและผู้ชมที่ดีได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพกฎ กติกา เห็นคุณค่า มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมสุนทรียภาพของกีฬา สนุกสนานและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล (พลศึกษา) เพิ่มเติม
รหัสวิชา พ 33206

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ภาคเรียนที่ 2)
จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมฟุตบอล ในเรื่อง ทักษะ การเคลื่อนไหว การส่งลูก การรับลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู การโหม่งลูก การทุ่มลูก วิธีการเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งการเป็นฝ่ายรับ และฝ่ายรุก รวมทั้งการเล่นเป็นทีม กติกา มารยาททั้งผู้เล่นและผู้ชมที่ดีได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพกฎ กติกา เห็นคุณค่า มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมสุนทรียภาพของกีฬา สนุกสนานและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล
รหัสวิชา พ 30201

เพิ่มเติม ม. 4 - 6
จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหารการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมบาสเกตบอลในเรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหว การส่ง - รับลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู วิธีการเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งเป็นผู้เล่นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ รู้จักวิธีการป้องกันและแก้ไขการเสริมสร้างสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา เห็นคุณค่า การมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมสุนทรียภาพของกีฬาสนุกสนานและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา แขนด์บอล

เพิ่มเติม ม. 4 - 6

รหัสวิชา พ 30202

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหารการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแฮนด์บอลในเรื่อง ทักษะ การเคลื่อนไหว การส่ง - รับลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู วิธีการเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งเป็นผู้เล่นฝ่ายรุก และฝ่ายรับ รู้จักวิธีการป้องกันและแก้ไขการเสริมสร้างสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา เห็นคุณค่า การมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมสุนทรียภาพของกีฬาสนุกสนานและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตซอล

เพิ่มเติม ม. 4 - 6

รหัสวิชา พ 30203

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหารการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมฟุตซอล ในเรื่องทักษะการ เคลื่อนไหว การรับ - ส่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู การโหม่งลูก การส่งลูกเข้าเล่น วิธีการเล่น ในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายรุก รวมทั้งการเล่นเป็นทีม กติกา มารยาท ทั้งผู้เล่นและผู้ดูที่ดี ได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา เห็นคุณค่า การมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมสุนทรียภาพของกีฬาสนุกสนานและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา วอลเลย์บอลชายหาด

เพิ่มเติม ม. 4 - 6

รหัสวิชา พ 30204

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกีฬา วอลเลย์บอลชายหาด ในเรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหว การเล่นลูกอันเดอร์ การเซตลูก การเสิร์ฟลูก การตบ การบล็อกลูก วิธีการเล่น ในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งการเป็นฝ่ายรับ และฝ่ายรุก รวมทั้งการเล่นเป็นทีม กติกา มารยาททั้งผู้เล่นและผู้ชมที่ดีได้ อย่างถูกต้องและปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญานในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกายและทาง จิต รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพกฎ กติกา เห็นคุณค่า มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญานในการแข่งขัน ชื่นชมสุนทรียภาพของกีฬา สนุกสนานและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา

เพิ่มเติม ม. 4 - 6

รหัสวิชา พ 30205

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกรีฑาประเภทลู่วิ่งและลาน ในเรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหว การวิ่ง การกระโดด การทุ่ม การขว้าง การพุ่งแหลน วิธีการเล่น รวมทั้งการเล่น เป็นทีม กติกา มารยาททั้งผู้เล่นและผู้ชมที่ดีได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญานในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกาย และทางจิต รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพกฎ กติกา เห็นคุณค่า มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาน ในการแข่งขัน ชื่นชมสุนทรียภาพของกีฬา สนุกสนานและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ดาบสองมือ

เพิ่มเติม ม. 4 - 6

รหัสวิชา พ 30206

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาศิลปะการต่อสู้ของกีฬาไทย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความหมายและความเป็นมา ของกีฬา ดาบสองมือ คุณค่าของการออกกำลังกาย ศิลปะการต่อสู้ ข้อควรระวังและการป้องกันอันตรายจากกิจกรรมดาบสองมือ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และฝึกปฏิบัติดาบสองมือ

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ศิลปป้องกันตัว

เพิ่มเติม ม. 4 - 6

รหัสวิชา พ 30207

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ศึกษาและฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรม ศิลปป้องกันตัว ในเรื่องประวัติ การอบอุ่นร่างกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเตรียมอุปกรณ์ การฝึกพื้นฐาน การป้องกันตัว เทคนิคการเล่น กติกาการแข่งขันได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการรักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมสุนทรียภาพของนักกีฬา สนุกสนานสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ

คำอธิบายศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เงื่อนไข หลักการ 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 ยังมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอริยบทต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิตไม่ว่าเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน 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 การผลักและดัน

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 ขี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รี ๆ ข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระป๋องบอง 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 การเต้นรำ หรือการเดินแอโรบิก 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 ด้วยห้วงเวลา จังหวะ และทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 1. นางเพ็ญศรี จันทร์พาหิรกิจ | ผู้อำนวยการโรงเรียนจ้วบาววิทยาลัย |
| 2. นางนิลบล ภูมิพัชรไชวงศ์ | รองผู้อำนวยการโรงเรียนจ้วบาววิทยาลัย |
| 3. นางปราณี บุญมาศ | หัวหน้าฝ่ายธุรการ |
| 4. นายรุ่ง หาโกสีย์ | หัวหน้าฝ่ายปกครอง |
| 5. นายณัฐพิสิษฐ์ สารละลาย | หัวหน้าฝ่ายบริการ |

คณะทำงาน

- | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------------|
| 1. นางอารีย์ ไปนา | ครู ชำนาญการพิเศษ | ประธานกรรมการ |
| 2. นายรังสิต โสภานิช | ครู ชำนาญการพิเศษ | รองประธานกรรมการ |
| 3. นายอนุวัฒน์ ปักกะสาตั้ง | ครู ชำนาญการพิเศษ | กรรมการ |
| 4. นายสุรศักดิ์ บุตรพรม | ครู ชำนาญการ | กรรมการ |
| 5. นายอัฐกร ไชยวงษา | ครู ชำนาญการ | กรรมการและเลขานุการ |

