

**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ21101 สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่1**

**เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1ชั่วโมง/สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ เกี่ยวกับระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน และพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ดูแลรักษาระบบประสาท และ ระบบต่อมไร้ท่อ ทักษะการปฏิเสธการถูกล่วงละเมิดทางเพศ สามารถนำความรู้ไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรม มีค่านิยมที่เหมาะสม

 **โดยใช้กระบวนการ** สร้างความรู้ความเข้าใจ คิดวิเคราะห์และอธิบาย การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การทำงานเป็นกลุ่ม การสร้างงานตามความถนัด ความสนใจ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การสืบค้นข้อมูล การอภิปรายและการสร้างเสริมคุณลักษณะ อันพึงประสงค์

**เพื่อให้เกิด** การพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับ สุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

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

 พ 2.1 (ม. 1/1 , ม. 1/2 )

 รวม 6 ตัวชี้วัด



  **คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ21102 พลศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ศึกษาหลักการเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐาน ที่จะ

นำไปสู่การพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำไปใช้เชื่อมโยง

สัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอล ประเมินการเล่นของ

ตนเองและผู้อื่น วิธีทดสอบ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย

นำเสนอเพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม

รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชา

บาสเกตบอล

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม1/1, ม1/2 , ม1/3

พ 3.2 ม1/1, ม1/2

พ 4.1 ม1/4

รวม 6 ตัวชี้วัด

**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ21102 สุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2**

**เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1ชั่วโมง/สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

 ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ เกี่ยวกับ หลักการเลือกอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย รู้วิธี การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ลักษณะสารเสพติดและวิธีการป้องกันการติดสารเสพติด เลือกกินอาหารที่เหมาะสม กับวัยและควบคุมนํ้าหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย มีทักษะการชักชวนผู้อื่น

ให้ลด ละเลิก สารเสพติด เพื่อนำความรู้ไปในชีวิตประจำวัน

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

 **เพื่อให้เกิด** การพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับ สุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

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

 พ 5.1 (ม.1/1, ม.1/2, ,ม.1/3,ม.1/4)

 รวม 7 ตัวชี้วัด





**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ21104 พลศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

ศึกษากฎ กติกาการเล่นและการเแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล รูปแบบ วิธีการรุกและการป้องกัน การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม ความสามารถและแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย

นำเสนอเพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม

รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชา

บาสเกตบอล

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม1/3, ม1/4 , ม1/5, ม1/6

รวม 4 ตัวชี้วัด



 **คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ20201 พลศึกษา (เพิ่มเติม) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

 ศึกษาประวัติกรีฑา กติกา มารยาท ประโยชน์ การอบอุ่นร่างกาย การบาดเจ็บ การฝึกทักษะพื้นฐาน การวิ่งระยะสั้น กลาง ไกล การวิ่งผลัด การสิ่งข้ามรั้ว การทุ่มน้ำหนัก การกระโดดสูง การขว้างจักร และสมรรถภาพทางกาย เห็นคุณค่า และตระหนัก การออกกำลังกาย มีน้ำใจนักกีฬา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬากรีฑา มีทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกรีฑาทักษะการรับส่งไม้ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการวิ่งในระยะ การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสิน และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬากรีฑา

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และสามารถนำทักษะกีฬากรีฑาไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬากรีฑา

2. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาและการตัดสินของกีฬากรีฑา

3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬากรีฑา

4. รู้ขั้นตอนและสามารถอธิบายถึงการวิ่ง ระยะสั้น ระยะกลาง ระยะไกลได้

5. รู้ขั้นตอนและสามารถอธิบายกีฬาประเภทลานได้

รวมทั้งหมด 5 ผลการเรียนรู้



 **คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ21104 พลศึกษา (เพิ่มเติม) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นเซปักตะกร้อ ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ลูกหลังเท้า การเล่นลูกเข่า การเล่นลูกด้วยศีรษะทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสิน

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาเซปักตะกร้อ มีทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นเซปักตะกร้อทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอล การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ลูก หลังเท้า ทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกาย ก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสิน และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และสามารถนำทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

2. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาและการตัดสินของกีฬาเซปักตะกร้อ

3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาเซปักตะกร้อ

4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

6. เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

7. รู้และเข้าใจสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและสามารถบริหารได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ22101 สุขศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

รู้และเข้าใจ เห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ดี ต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ

สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความรู้สึกทางเพศ

หลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศ

การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ภาวการณ์ตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ม2/1, ม2/2

พ2.2 ม2/1, ม2/2, ม2/3, ม2/4

รวม 6 ตัวชี้วัด



**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ22102 พลศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา กีฬาและกรีฑา เกี่ยวกับทักษะกลไก

การบริหารร่างกายและทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ในการเล่นกีฬา กรีฑา เล่นกีฬาไทย

กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบ

การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา กิจกรรมในชีวิตประจำวัน และ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ

โดยนำผลการปฏิบัติตนและหลักการที่ได้มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการ

เล่นกีฬาและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบเพื่อให้รู้คุณค่าของการเล่นกีฬา มีวินัย คุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนใฝ่รู้ อยู่อย่างพอเพียงและรักความเป็นไทย

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม 2/1, ม 2/2, ม 2/3, ม 2/4

รวม 4 ตัวชี้วัด

****

**คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ22103 สุขศึกษา 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

รู้และเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด และการฝึกจิตสามารถปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากการได้รับอุบัติเหตุ และสารเสพติด ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ4.4 ม2/1, ม2/2, ม2/3, ม2/4, ม2/5, ม2/6 , ม2/7

พ5.5 ม2/1, ม2/2, ม2/3

รวม 10 ตัวชี้วัด



**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ22104 พลศึกษา4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกาย

และการเล่นกีฬา เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัยในการฝึกและการเล่นกีฬาตามกฎ กติกาและข้อตกลง วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และทีม

โดยนำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจ และ

การสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬาเพื่อให้รู้คุณค่าของการเล่นกีฬา รู้กฎ กติกา การแข่งขัน มีวินัย มีความซื่อสัตย์สุจริตใฝ่เรียนใฝ่รู้รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

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

รวม 5 ตัวชี้วัด

**คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน

พ23101 สุขศึกษา 5 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1ชั่วโมง/สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต

   วิเคราะห์ เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละวัย สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธ์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ความขัดแย้งในครอบครัวและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขในการดำเนินชีวิต

 โดยใช้กระบวนการความรู้ ความเข้าใจ การแก้ปัญหาและการอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ปฏิบัติ สามารถในการคิด การแก้ปัญหา และการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม

          เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัยใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเองเจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้องและเหมาะในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

**รหัสตัวชี้วัด** พ1.1 (ม.3/1  , พ1.1 ม.3/2 , พ1.1 ม.3/3)

 พ2.1 (ม.3/1  , พ2.1 ม.3/2 , พ2.1 ม.3/3)

    รวม 6 ตัวชี้วัด



****

**คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน

พ23102 พลศึกษา 5 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1ชั่วโมง/สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐาน ที่จะ

นำไปสู่การพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอล ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น วิธีทดสอบ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย

นำเสนอเพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม

รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาเทเบิลเทนนิส

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1ม1/1, ม 1/ 2, ม 1/3

พ 3.2ม1/1, ม1/2

พ 4.1 ม1/4

รวม 6 ตัวชี้วัด

****

**คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน

พ23102 สุขศึกษา 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1ชั่วโมง/สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต

 ศึกษา การกําหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยตาง ๆ โดยคํานึงถึงความประหยัดและคุณคาทาง โภชนาการโรคที่เปนสาเหตุสําคัญของการเจ็บปวยและการตายของคนไทย ทั้งโรคติดตอ และโรคไมติดตอ ปญหา สุขภาพในชุมชน และ แนวทางแกไขปญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนและจัดเวลาในการออกกําลังกาย การพักผอน และการสรางเสริมสมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ วิเคราะหปจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง ตอสุขภาพ แนวทางการปองกันความเสี่ยงตอสุขภาพ ปญหาและผลกระทบจากการใชความรุนแรงวิธีหลีกเลี่ยงการใช ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อตอพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล ตอสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ และวิธีการชวยฟนคืนชีพ

 โดยใชกระบวนการอธิบายและอภิปราย การสืบคนขอมูล การวิเคราะห การเปรียบเทียบ การสํารวจ ตรวจสอบและการฝกทักษะการปฏิบัติ

 เพื่อใหเกิดความรู ความเขาใจ มีความสามารถในการใชทักษะชีวิต

ตัวชี้วัด พ 4.1 ( ม.3/1, 3/2, 3/3, 3/3 ,3/4 ,3/5)

 พ 5.1 ( ม.3/1, 3/2, 3/3, 3/3 ,3/4 ,3/5)

 รวม 10 ตัวชี้วัด



**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ23104 พลศึกษา6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

ศึกษากฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส รูปแบบ วิธีการรุกและการป้องกัน การ

เล่นและการแข่งขันเป็นทีม ความสามารถและแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นโดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบายนำเสนอเพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรมรักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาเทเบิลเทนนิส

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2ม1/3 , ม1/4 , ม1/5 , ม1/6

รวม 4 ตัวชี้วัด



**คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน

พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1ชั่วโมง/สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาให้มีความรู้เรื่อง การสร้างเสริมการทำงานของระบบ ผิวหนัง กระดูก และระบบกล้ามเนื้อ การวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตของตนเองและครอบครัว วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

ฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเตอร์เน็ต

โดยการแสดงบทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่น

ในการทำงาน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**รหัสตัวชี้วัด** พ 1.1 ม.4/1, ม.4/2

 พ 2.1 ม.4/1, ม.4/2/4

 พ 4.1 ม.4/5

**รวมทั้งหมด 5 ตัวชี้วัด**

****

**คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **รายวิชาพื้นฐาน**

พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง (2ชั่วโมง/สัปดาห์) จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ และการเล่นกีฬาไทยกีฬาสากล โดยใช้กระบวนการ อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ลงมือฝึกปฏิบัติทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว มีการบันทึกจากการปฏิบัติ เพื่อนำ ข้อมูลไปวิเคราะห์และออกแบบหรือสร้างทางเลือกเพื่อนำไปพัฒนาการปฏิบัติให้ดีขึ้นกว่าเดิม

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการทำกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล จนเกิด ค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ติดตัวผู้เรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายเห็นคุณค่าประโยชน์

รักการออกกำลังกายการเล่นเกมรูปแบบการรุกการป้องกันการทำงานเป็นทีมและกีฬามีวินัยเคารพ

สิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในความสุนทรียภาพของการกีฬา

นำไปปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

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

 พ 3.2ม.4/1 , ม.4/2 , ม.4/3 , ม.4/4

 พ 4.1 ม.4/7

**รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด**



**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาเพิ่มเติม**

**พ31204 พลศึกษาเพิ่มเติม (บาสเกตบอล1) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1**

**เวลา 40 ชั่วโมง ( 2 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน1.0 หน่วยกิต**

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจและแสดงทักษะรวมทั้งเลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอลตามความถนัดและความสนใจ จำแนกและปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันและการทำงานเป็นทีมด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิตศึกษา ฝึกทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้คำถามประกอบการอธิบายและแสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษา ค้นคว้าการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะในกีฬาบาสเกตบอล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียนการสอนควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักในคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อกีฬานันทนาการ ตลอดจนฝึกให้นักเรียนทำงานอย่างเป็นระบบ มีระเบียบวินัย รอบคอบ มีความรับผิดชอบ มีวิจารณญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

 ผลการเรียนรู้

1. แสดงการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน เพื่อการเล่นกีฬาบาสเก็ตบอลได้

2. แสดงทักษะการรับส่งบอลแบบต่าง ๆ ได้

3. แสดงทักษะการเลี้ยงลูกได้

4. แสดงทักษะการยิงประตูแบบต่าง ๆ ได้

5. บอกกติกาเล่นกีฬาบาสเก็ตบอลได้

6. แสดงวิธีการเล่นทีมได้

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้



**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาเพิ่มเติม**

**พ31204 พลศึกษาเพิ่มเติม (บาสเกตบอล2) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2**

**เวลา 40 ชั่วโมง ( 2 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน1.0 หน่วยกิต**

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจและแสดงทักษะรวมทั้งเลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอลตามความถนัดและความสนใจ จำแนกและปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันและการทำงานเป็นทีมด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิตศึกษา ฝึกทักษะที่จำเป็นในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้คำถามประกอบการอธิบายและแสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษา ค้นคว้าการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะในกีฬาบาสเกตบอล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียนการสอนควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักในคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อกีฬานันทนาการ ตลอดจนฝึกให้นักเรียนทำงานอย่างเป็นระบบ มีระเบียบวินัย รอบคอบ มีความรับผิดชอบ มีวิจารณญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

 ผลการเรียนรู้

1. แสดงการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน เพื่อการตัดสินกีฬาบาสเก็ตบอลได้

2. แสดงทักษะการทำฟาล์วแบบต่าง ๆ ได้

3. แสดงทักษะการออกท่าทางการฟาล์วได้

4. แสดงทักษะการวิ่งเคลื่อนของกรรมการได้

5. บอกกติกาเล่นกีฬาบาสเก็ตบอลได้

6. แสดงวิธีการตัดสินแบบการเล่นทีมได้

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้



**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

ศึกษา วิเคราะห์ การสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะ ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สิทธิ กฎ กติกาและมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขันความมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้กระบวนการสร้างองค์ความรู้ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ การวิเคราะห์ เปรียบเทียบ อธิบาย ฝึก ปฏิบัติ การประยุกต์ตามสถานการณ์และการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและแนะนำผู้อื่นได้

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม 4-6/1 พ 2.1 ม 4-6/3

พ 3.1 ม 4-6/1 พ 3.1 ม 4-6/2

พ 3.1 ม 4-6/3 พ 3.1 ม 4-6/4

พ 3.1 ม 4-6/5

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด



**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ30203 พลศึกษา (เพิ่มเติม) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1**

**เวลา 40 ชั่วโมง ( 2 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน1.0 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจและแสดงทักษะรวมทั้งเลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬาแบดมินตันตามความถนัดและความสนใจ จำแนกและปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นและการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันและการทำงานเป็นทีมด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิตศึกษา ฝึกทักษะที่จำเป็นในกีฬาแบดมินตัน

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้คำถามประกอบการอธิบายและแสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษา ค้นคว้าการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้ในกีฬาแบดมินตัน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียนการสอนควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักในคุณค่าและมีเจตคติที่ดีต่อกีฬาแบดมินตัน ตลอดจนฝึกให้นักเรียนทำงานอย่างเป็นระบบ มีระเบียบวินัย รอบคอบ มีความรับผิดชอบ มีวิจารณญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ผลการเรียนรู้

1. สามารถเดาะลูกหน้ามือและหลังมือ

2. แสดงการตีลูกหน้ามือได้ถูกต้อง

3. แสดงการตีลูกหลังมือได้ถูกต้อง

4. แสดงการตีลูกตบ ลูกหยอด ลูกดาด ลูกตัดหยอด ได้ถูกต้อง

5. สามารถนำทักษะมาใช้แข่งขันทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ได้

รวมทั้งหมด 5 ผลการเรียนรู้



**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน**

**พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2**

**เวลา 20 ชั่วโมง ( 1 ชั่วโมง / สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

ศึกษา วิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันโรคติดต่อที่สำคัญ การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรงการวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครองการใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม)โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด การปฐมพยาบาลการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สิทธิ กฎ กติกาและมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขันความมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้กระบวนการสร้างองค์ความรู้ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ การวิเคราะห์ เปรียบเทียบ อธิบาย ฝึก ปฏิบัติ การประยุกต์ตามสถานการณ์และการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจและปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและแนะนำผู้อื่นได้

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม 4-6/1 พ 3.2 ม 4-6/2

พ 3.2 ม 4-6/3 พ 3.2 ม 4-6/4

พ 4.1 ม 4-6/4 พ 5.1 ม 4-6/2

พ 5.1 ม 4-6/3 พ 5.1 ม 4-6/4

รวม 8 ตัวชี้วัด

**โครงสร้างหลักสูตร**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

**รายวิชาพื้นฐาน**

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา1 รหัสวิชา พ 31101 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา2 รหัสวิชา พ 31102 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**รายวิชาพื้นฐาน**

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 3 รหัสวิชา พ 32101 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

วิชาพลศึกษาและพลศึกษา 4 รหัสวิชา พ 32102 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**

**รายวิชาพื้นฐาน**

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5 รหัสวิชา พ 33101 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

วิชาพลศึกษาและพลศึกษา 6 รหัสวิชา พ 33102 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

**วิชาเพิ่มเติม**

พ 30201 วอลเลย์บอล 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 30202 บาสเกตบอล 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 30203 เซปักตะกร้อ 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 30204 แบดมินตัน 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 30205 ฟุตบอล 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 30206 แฮนด์บอล 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 30207 ฟุตซอล 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 30208 แชร์บอล 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 30209 มวย 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 31201 เพศศึกษา 1 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 32201 เพศศึกษา 2 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน

พ 33201 เพศศึกษา 3 1.0 หน่วยกิต 40ชั่วโมง/ภาคเรียน



**คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน

พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1ชั่วโมง/สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ กระบวนการสร้างเสริม ดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบประสาท / ระบบสืบพันธ์ ระบบไร้ท่อ / เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางป้องกัน วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

โดยใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหา เรื่องเพศและครอบครัวฝึกให้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน เรียนรู้เรื่องการวิเคราะห์ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติจริง อาทิ การหาข้อมูล การสืบค้นทางอินเตอร์เน็ต

การแสดงบทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล

**รหัสตัวชี้วัด** พ 1.1 ม.4/1

 พ 2.1 ม.4/3, ม.4/4

 พ 4.1 ม.4/5

**รวมทั้งหมด 4 ตัวชี้วัด**



**คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาพื้นฐาน

พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 20 ชั่วโมง (1ชั่วโมง/สัปดาห์) จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาการเคลื่อนไหวเพื่อเล่นกีฬา สามารถเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ลงมือปฏิบัติทั้งแบบกลุ่มและแบบเดี่ยว มีการบันทึกจากการปฏิบัติ เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์และออกแบบหรือสร้างทางเลือกเพื่อนำไปพัฒนาการปฏิบัติให้ดีขึ้นกว่าเดิม

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการทำกิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคล ประเภทคู่และประเภททีม จนเกิดค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ติดตัวผู้เรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายเห็นคุณค่าประโยชน์

รักการออกกำลังกายการเล่นเกมรูปแบบการรุกการป้องกันการทำงานเป็นทีมและกีฬามีวินัยเคารพ

สิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในความสุนทรียภาพของการกีฬา

นำไปปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

**รหัสตัวชี้วัด** พ 3.1 ม.6/1, ม.6/2, ม.6/3, ม.6/5

 พ 3.2 ม.6/1, ม.6/2, ม.6/3, ม.6/4

 พ 4.1 ม.6/7

**รวมทั้งหมด 9 ตัวชี้วัด**

****

**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชา วอลเลย์บอล รหัสวิชา พ 30201**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6 ภาคเรียนที่ …… 2 ชั่วโมง/สัปดาห์**

**40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วยกิต**

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลประโยชน์กีฬาวอลเลย์บอลและให้มีส่วนร่วมปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหารมีทักษะการเคลื่อนที่การเล่นลูกสองมือล่างการเล่นลูกสองมือบนทักษะในการตบลูกบอลทักษะการสกัดกั้นลูกบอลทักษะการเสิร์ฟรูปแบบเทคนิคการเล่นประเภททีมกฎกติกาการแข่งขันการตัดสินกลยุทธ์การจัดการแข่งขันและอื่นๆ อย่างถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนานและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาวอลเลย์บอล ทั้งทักษะการเคลื่อนไหวและการเล่นลูกรูปแบบต่างๆ ทักษะการเสิร์ฟ และทักษะการสกัดกั้น พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และนำทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

**ผลการเรียนรู้**

1. สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอลได้

2. มีทักษะในการเคลื่อนไหวและเล่นลูกพื้นฐานในกีฬาวอลเลย์บอลได้

3. มีทักษะในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบต่างๆ

4. มีทักษะในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลแบบต่างๆ

5. มีทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล

6. มีทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีม

7. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง

8. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายวิธีประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

****

**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชา บาสเกตบอล รหัสวิชา พ 30202**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6 ภาคเรียนที่ …… 2 ชั่วโมง/สัปดาห์**

**40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วยกิต**

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การรับ-ส่ง ลูกบาสเกตบอล การยิงประตูเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสิน

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาบาสเกตบอล มีทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอล ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะการรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล ทักษะการยิงประตูเพื่อทำคะแนน ทักษะการป้องกัน ทักษะการเล่นเกมรุก ทักษะการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก ทักษะการพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก ทักษะการตัดสิน และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล

2. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาและการตัดสินของกีฬาบาสเกตบอล

3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาบาสเกตบอล

4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

6. เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

7. รู้และเข้าใจสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและสามารถบริหารได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชา เซปักตะกร้อ รหัสวิชา พ 30203**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6 ภาคเรียนที่ …… 2 ชั่วโมง/สัปดาห์**

**40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วยกิต**

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นเซปักตะกร้อ ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ลูกหลังเท้า การเล่นลูกเข่า การเล่นลูกด้วยศีรษะทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสิน

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาเซปักตะกร้อ มีทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นเซปักตะกร้อทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอล การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ลูก หลังเท้า ทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกาย ก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสิน และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และสามารถนำทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ

2. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาและการตัดสินของกีฬาเซปักตะกร้อ

3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาเซปักตะกร้อ

4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

6. เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

7. รู้และเข้าใจสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและสามารถบริหารได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชา แบดมินตัน รหัสวิชา พ 30204**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6 ภาคเรียนที่ …… 2 ชั่วโมง/สัปดาห์**

**40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วยกิต**

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นแบดมินตัน ทักษะการเล่นลูกหน้ามือ ลูกหลังหลังมือการเล่นลูกเหนือศีรษะทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และ การตัดสิน

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาแบดมินตัน มีทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นแบดมินตัน การเล่นลูกหน้ามือ ลูกหลังหลังมือการเล่นลูกโอเวอร์เฮดทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสิน และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และสามารถนำทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน

2. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาและการตัดสินของกีฬาแบดมินตัน

3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแบดมินตัน

4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

6. เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

7. รู้และเข้าใจสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและสามารถบริหารได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชา ฟุตบอล รหัสวิชา พ 30205**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6 ภาคเรียนที่ …… 2 ชั่วโมง/สัปดาห์**

**40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วยกิต**

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตบอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

**ผลการเรียนรู้**

1. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล

2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล

3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง

6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

**รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้**



**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชา แฮนด์บอล รหัสวิชา พ 30206**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6 ภาคเรียนที่ …… 2 ชั่วโมง/สัปดาห์**

**40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วยกิต**

ศึกษาความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอลทักษะเบื้องต้นของการ เล่นกีฬาแฮนด์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นาไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นแฮนด์บอลการเล่นเป็นทีมของกีฬาแฮนด์บอล กติกาการเล่นแฮนด์บอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาแฮนด์บอล มีทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและมีทักษะพื้นฐานที่นาไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นแฮนด์บอลมีทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาแฮนด์บอล มี ทักษะและเข้าใจกติกาการเล่นแฮนด์บอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกายและมีความเข้าใจ อธิบาย ประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และนำทักษะกีฬาแฮนด์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. สามารถอธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอล

2. สามารถครอบครองลูกแฮนด์บอล และมีทักษะในการ รับ-ส่ง ลูกแฮนด์บอล

3. มีทักษะในการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล และทักษะในการยิงประตู

4. มีทักษะในการเป็นผู้รักษาประตู

5. มีทักษะในการเล่นเป็นทีม ทั้งการเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ

6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงของการเล่นกีฬาแฮนด์บอล

7. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด7ผลการเรียนรู้



**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชา ฟุตซอล รหัสวิชา พ 30207**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6 ภาคเรียนที่ …… 2 ชั่วโมง/สัปดาห์**

**40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วยกิต**

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล หลักการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ทั้งมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล ทักษะการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

**ผลการเรียนรู้**

1. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล

2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล

3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล

3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง

6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

**รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้**



**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชา แชร์บอล รหัสวิชา พ 30208**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6 ภาคเรียนที่ …… 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วยกิต**

ศึกษาความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแชร์บอล ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแชร์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ท่าบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแชร์บอล การสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชร์บอล การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การรับ-ส่งลูกแชร์บอล การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชร์บอล และการฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม

 เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นแชร์บอล ทั้งท่าบริหารร่างกายเพื่อการเล่นแชร์บอล ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชร์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทักษะการรับ-ส่งลูกแชร์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทักษะการยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชร์บอล และการฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมถึงประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแชร์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและ ความสนใจ และนำทักษะกีฬาแชร์บอล ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

**ผลการเรียนรู้**

1. สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาแชร์บอลได้

2. สามารถปฏิบัติการบริหารร่างกายที่ถูกต้องได้

3. มีทักษะในการเคลื่อนไหวในกีฬาแชร์บอล

4. มีทักษะในการเล่นกีฬาแชร์บอล และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

6. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

7. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายถึงกติกาการแข่งขันกีฬาแชร์บอลได้

8. รู้ เข้าใจ และสมารถปฏิบัติวิธีการเล่นเป็นทีมได้

9.รู้ เข้าใจและสามารถปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

**รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้**



**คำอธิบายรายวิชา**

**วิชา เพศศึกษา 1 รหัสวิชา พ 31201**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี่ 4 ภาคเรียนที่ 2 1 ชั่วโมง/สัปดาห์**

**20 ชั่วโมง/ภาคเรียน 0.5 หน่วยกิต**

 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้าง สุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน ใช้ทักษะการตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

 ให้ผู้เรียนได้ค้นคว้า วิเคราะห์ และฝึกปฏิบัติจริง โดยการสืบค้นข้อมูล สรุปรายงาน การทำงานร่วมกัน รู้จักการใช้กระบวนการในการแก้ปัญหา โดยใช้เหตุผลอย่างมีวิจารณญาณ มีความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน มีวินัย ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

โดยการแสดงบทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

**ผลการเรียนรู้**

1.อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

2. วางแผนดูแล สุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

3. วิเคราะห์อิทธิพลของ ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต

4. วิเคราะห์ค่านิยมใน เรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

5. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

6. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้าง สุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

7. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

8. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน

9. ใช้ทักษะการตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

รวม 9 การเรียนรู้



**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชาเพศศึกษา2 รหัสวิชา พ 32201**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี520 ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ 2 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 0.5 หน่วยกิต**

นักเรียนสามารถวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัววิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

ให้ผู้เรียนได้ค้นคว้า วิเคราะห์ และฝึกปฏิบัติจริง โดยการสืบค้นข้อมูล สรุปรายงาน การทำงานร่วมกัน รู้จักการใช้กระบวนการในการแก้ปัญหา โดยใช้เหตุผลอย่างมีวิจารณญาณ มีความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน มีวินัย ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

โดยการแสดงบทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล

**ผลการเรียนรู้**

1.สามารถวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

2. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

3. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

4. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

5. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

6. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

7. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

8. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค

9.วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนา

10. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน

11.ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

รวม 11 การเรียนรู้



**คำอธิบายรายวิชา**

**รายวิชาเพศศึกษา 3 รหัสวิชา พ 33201**

**ชั้นมัธยมศึกษาปี6 ภาคเรียนที่ 2 1 ชั่วโมง/สัปดาห์**

**20 ชั่วโมง/ภาคเรียน 0.5 หน่วยกิต**

นักเรียนสามารถวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัววิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตวิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัววิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาวิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภควิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

ให้ผู้เรียนได้ค้นคว้า วิเคราะห์ และฝึกปฏิบัติจริง โดยการสืบค้นข้อมูล สรุปรายงาน การทำงานร่วมกัน รู้จักการใช้กระบวนการในการแก้ปัญหา โดยใช้เหตุผลอย่างมีวิจารณญาณ มีความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน มีวินัย ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

โดยการแสดงบทบาทสมมุติ การจำลองสถานการณ์ การศึกษานอกสถานที่ การรายงาน การนำเสนอ นักเรียนนำผลงานกระบวนการการเรียนรู้ ปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นักเรียนมีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัยยอมรับการตัดสินใจของหมู่คณะอย่างมีเหตุผล ขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

**ผลการเรียนรู้**

1.สามารถวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

2. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

3. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

4. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

5. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

6. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

7. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

8. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค

9. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

10.วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

11. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน

12. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

รวม 12 การเรียนรู้