



หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี

พุทธศักราช 2564

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560



โรงเรียนบ้านช่องพลี

อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

คำนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560 เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศที่มีสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นข้อกำหนดคุณภาพของผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรม คุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยกระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำสาระการเรียนรู้แกนกลาง ตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้แต่ละกลุ่มสาระเป็นระดับประถมศึกษา โรงเรียนต้องวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560 และจัดทำสาระการเรียนรู้ตลอดจนจัดทำคำอธิบายรายวิชา การจัดหน่วยการเรียนรู้และการจัดทำแผนการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับหลักสูตร วิสัยทัศน์ของโรงเรียน ความต้องการของชุมชนท้องถิ่น ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอิงมาตรฐานการเรียนรู้

ในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียนบ้านช่องพลี ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้วิเคราะห์และจัดทำตามขั้นตอนของการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา โดยมีข้อมูลจากการวิเคราะห์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และนำมาปรับใช้ โดยคณะทำงานกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของโรงเรียน ซึ่งการจัดทำหลักสูตรนี้จะใช้ในปีการศึกษา 2564 หากหลักสูตรฯ มีข้อบกพร่องก็จะมีปรับปรุง พัฒนาหลักสูตรให้ต่อเนื่องอยู่เสมอ โดยครูผู้สอนในชั้นนั้นๆ

คณะผู้จัดทำหวังว่า ผู้ใช้หลักสูตรสถานศึกษานี้คงให้ข้อมูลในการพัฒนาหลักสูตรให้ทันสมัย และเกิดประสิทธิภาพกับผู้เรียนโดยนำไปจัดมวลงประสพการณ์เพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนให้เป็นคนดี มีปัญญาและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

คณะผู้จัดทำ
เมษายน 2564



ประกาศโรงเรียนบ้านช่องพลี
เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี พุทธศักราช 2564
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560

เพื่อให้การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าว
นาง สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและความเจริญก้าวหน้าทาง
วิทยาการ สนองนโยบาย คุณธรรมนำความรู้ ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนชุมชน ท้องถิ่นและสังคม
ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ สอดคล้องวิสัยทัศน์ของโรงเรียนบ้านช่องพลี

โรงเรียนบ้านช่องพลี ได้ดำเนินการเพื่อให้เป็นไปตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ที่ สพฐ
293/2551 ลงวันที่ 11 กรกฎาคม 2551 เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช
2551 จึงประกาศให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น
พื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560 ตั้งแต่ปีการศึกษา 2564 เป็นต้นไป

ทั้งนี้ หลักสูตรโรงเรียนได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อ
วันที่ ... พฤษภาคม 2564 จึงประกาศใช้หลักสูตรโรงเรียนตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2564

(ลงชื่อ)

(นายวินัย จางแสง)

(ลงชื่อ)

(นายกฤษณ์ โชติมุข)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานฯ ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
ประกาศโรงเรียนบ้านช่องพลี	ข
เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี พุทธศักราช 2563 ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560	
สารบัญ	ค
ส่วนนำ	1
วิสัยทัศน์	2
หลักการ/จุดหมาย	3
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	4
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	6
คุณภาพผู้เรียน	7
ตัวชี้วัด	8
ตัวชี้วัดชั้นปี/ตัวชี้วัดช่วงชั้น	9
ตัวชี้วัดสาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น ชั้น ม.1-ม.3	15
โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนบ้านช่องพลี	28
กำหนดรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาฯ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	32
ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	33
คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาฯ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	79
โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้	88
โครงสร้างตารางวิเคราะห์คะแนน	94
อภิธานศัพท์	100
การจัดการเรียนรู้	107
สื่อการเรียนรู้	112
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	113
เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน	116
เอกสารหลักฐานการศึกษา	120
การเทียบโอนผลการเรียน	121
การบริหารจัดการหลักสูตรสถานศึกษา	122
คณะอนุกรรมการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาฯ	123

ส่วนนำ

กลุ่ม สารการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยง ในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการ ที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียน ได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

วิสัยทัศน์โรงเรียน

ผู้เรียนคุณภาพดี มีแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ใช้เทคโนโลยีเป็น เน้นภาษาเพื่อการสื่อสาร สืบสานแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

วิสัยทัศน์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม จิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็น พลโลกยึดมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ บนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

หลักการ

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านช่องพลี มีหลักการที่สำคัญตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสดำเนินการศึกษ้อย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการ การเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านช่องพลี มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดประสงค์เพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบช่วงแรก การศึกษาภาคบังคับ ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมมีจิตสำนึกที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านช่องพลี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560 มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านช่องพลี ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2560 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
 - เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
 - มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
 - ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
 - เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
 - แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
 - สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
 - ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

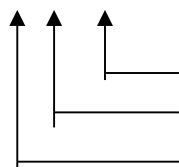
ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระบุสิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหาจัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้ การสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน

1. ตัวชี้วัดชั้นปี เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนแต่ละชั้นปีในระดับการศึกษาภาคบังคับ (ประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 3)

หลักสูตรได้มีการกำหนดรหัสกำกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด เพื่อความเข้าใจและให้สื่อสารตรงกัน ดังนี้

พ 1.1 ม. 1/2



ม.1/2 ตัวชี้วัดชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ข้อที่ 2

1.1 สารที่ 1 มาตรฐานข้อที่ 1

พ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
ตัวชี้วัดชั้นปี**

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.1	ม.2	ม.3
1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น 2. อธิบายวิธีดูแลระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ 3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน 4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น 2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต 2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 3. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ 2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.1	ม.2	ม.3
1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม 2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ 2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ 4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาค ทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ 3. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

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

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.1	ม.2	ม.3
1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคล และทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด 3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง 2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้ อย่างละ 1 ชนิด 3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม 2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ 3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.1	ม.2	ม.3
1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี 2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น 3. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น 4. วางแผนการรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ 5. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน 6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต 2. เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง 3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก 4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม 5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	1. มีมารยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา 2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำเสนอความคิดเห็นจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ 3. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง ในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำเสนอความคิดเห็นที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตน ในสังคม 4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ ของการเล่น 5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.1	ม.2	ม.3
1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย 2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล 2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ 3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ 4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิต 6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด 7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ 2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย 3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหสุขภาพในชุมชน 4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย 5. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.1	ม.2	ม.3
1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย 2. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด 3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ 4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ	1. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่ง ที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด 2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง 3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน 2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา 3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	• ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
2. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	• แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ
2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	• ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประเพณีคู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วាយน้ำ
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	• ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	• การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
3. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	• กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น
4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	• รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
5. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	• การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	• การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
4. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
2. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด
3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	- ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - เพื่อน - วัฒนธรรม - สื่อ
2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วูตวู้ เทควันโด
3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
2. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ	วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและ

ข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	ข้อตกลง
4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	• รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	• การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ • การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	• ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	• เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุในการใช้สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดยาเสพติด	• วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดยาเสพติด
2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	• การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	• อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	• สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยู - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	- องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	- ปัจจัยที่มีผลกระทบท่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
3. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอ แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัว	- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบบอล เทนนิส ตะกร้อ ขี่ม้าต่าย ฟุตบอล
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไป ขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	• มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	• การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	• กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น • การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	• วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	• การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	• การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ • วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ
2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	• โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย - โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก - ฯลฯ - โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง - ฯลฯ
3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	• ปัญหาสุขภาพในชุมชน • แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	• การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
5. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	• การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

โครงสร้างเวลาเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564
โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

รายวิชา	เวลาเรียน		
	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น		
	ม. 1	ม. 2	ม. 3
รายวิชาพื้นฐาน			
ภาษาไทย	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
คณิตศาสตร์	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
วิทยาศาสตร์	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
เทคโนโลยี	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
ประวัติศาสตร์	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
สุขศึกษาและพลศึกษา	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
ศิลปะ	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
การงานอาชีพ	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
ภาษาอังกฤษ	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)	120 (3 นก.)
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	880 (22 นก.)	880 (22 นก.)	880 (22 นก.)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			
แนะแนว	40	40	40
กิจกรรมนักเรียน			
ลูกเสือ-เนตรนารี	40	40	40
กิจกรรมชุมนุม	25	25	25
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	15	15	15
รวมเวลาเรียน (กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)	120	120	120
รายวิชา/กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม			
เศรษฐกิจพอเพียง	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
พระพุทธศาสนา	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
อิสลามศึกษา			
คอมพิวเตอร์	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)	80 (2 นก.)
ว่ายน้ำ	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)	40 (1 นก.)
กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ			
ฟุตบอล	 40		
นาฏศิลป์ไทย			
กีตาร์			
หัตถศิลป์ไทย			
อาหารไทย			
ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ			
รวมเวลาเรียนที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม	400	400	400
รวมเวลาเรียน	1,400	1,400	1,400

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2564
โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1			
ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2	
รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)	รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)
รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)	รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)
ท 21101 ภาษาไทย 1	1.5 (60)	ท 21102 ภาษาไทย 2	1.5 (60)
ค 21101 คณิตศาสตร์ 1	1.5 (60)	ค 21102 คณิตศาสตร์ 2	1.5 (60)
ว 21101 วิทยาศาสตร์ 1	1.5 (60)	ว 21103 วิทยาศาสตร์ 2	1.5 (60)
ว 21102 การออกแบบและเทคโนโลยี 1	0.5 (20)	ว 21104 วิทยาการคำนวณ 1	0.5 (20)
ส 21101 สังคมศึกษา 1	1.5 (60)	ส 21103 สังคมศึกษา 2	1.5 (60)
ส 21102 ประวัติศาสตร์ 1	0.5 (20)	ส 21104 ประวัติศาสตร์ 2	0.5 (20)
พ 21101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1	1 (40)	พ 21102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2	1 (40)
ศ 21101 ศิลปะ 1	1 (40)	ศ 21102 ศิลปะ 2	1 (40)
ง 21101 การงานอาชีพ 1	0.5 (20)	ง 21102 การงานอาชีพ 2	0.5 (20)
อ 21101 ภาษาอังกฤษ 1	1.5 (60)	อ 21102 ภาษาอังกฤษ 2	1.5 (60)
รายวิชาเพิ่มเติม	4.5 (180)	รายวิชาเพิ่มเติม	4.5 (180)
ส 21201 พระพุทธศาสนา 1	0.5 (20)	ส 21204 พระพุทธศาสนา 2	0.5 (20)
ส 21202 อิสลามศึกษา 1		ส 21205 อิสลามศึกษา 2	
ส 21203 เศรษฐกิจพอเพียง 1	0.5 (20)	ส 21206 เศรษฐกิจพอเพียง 2	0.5 (20)
ว 21201 โปรแกรมสำนักงาน	1 (40)	ว 21202 อินเทอร์เน็ตและเครือข่าย	1 (40)
จ 21201 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 1	1 (40)	จ 21204 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 2	1 (40)
อ 21202 ภาษาอังกฤษฟัง-พูด 1	1 (40)	อ 21205 ภาษาอังกฤษฟัง-พูด 2	1 (40)
พ 21201 ว่ายน้ำ 1	0.5 (20)	พ 21203 ว่ายน้ำ 2	0.5 (20)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60
กิจกรรมแนะแนว	20	กิจกรรมแนะแนว	20
ลูกเสือ – เนตรนารี	20	ลูกเสือ – เนตรนารี	20
กิจกรรมชุมนุม	15	กิจกรรมชุมนุม	10
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	5	กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	10
กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20	กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20
พ 21202 ฟุตบอล 1	20	พ 21204 ฟุตบอล 2	20
ศ 21201 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 1		ศ 21204 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 2	
ศ 21202 กีตาร์ 1		ศ 21205 กีตาร์ 2	
ศ 21203 หัตถศิลป์ภาคใต้ 1		ศ 21206 หัตถศิลป์ภาคใต้ 2	
ง 21201 อาหารไทย 1		ง 21202 อาหารไทย 2	
อ 21203 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 1		อ 21206 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 2	
รวมเวลาเรียนภาค 1	700	รวมเวลาเรียนภาค 2	700

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2564
โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2			
ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2	
รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)	รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)
รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)	รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)
ท 22103 ภาษาไทย 3	1.5 (60)	ท 22104 ภาษาไทย 4	1.5 (60)
ค 22103 คณิตศาสตร์ 3	1.5 (60)	ค 22104 คณิตศาสตร์ 4	1.5 (60)
ว 22105 วิทยาศาสตร์ 3	1.5 (60)	ว 22107 วิทยาศาสตร์ 4	1.5 (60)
ว 22106 การออกแบบและเทคโนโลยี 2	0.5 (20)	ว 22108 วิทยาการคำนวณ 2	0.5 (20)
ส 22105 สังคมศึกษา 3	1.5 (60)	ส 22107 สังคมศึกษา 4	1.5 (60)
ส 22106 ประวัติศาสตร์ 3	0.5 (20)	ส 22108 ประวัติศาสตร์ 4	0.5 (20)
พ 22103 สุขศึกษาและพลศึกษา 3	1 (40)	พ 22104 สุขศึกษาและพลศึกษา 4	1 (40)
ศ 22103 ศิลปะ 3	1 (40)	ศ 22104 ศิลปะ 4	1 (40)
ง 22103 การงานอาชีพ 3	0.5 (20)	ง 22104 การงานอาชีพ 4	0.5 (20)
อ 22103 ภาษาอังกฤษ 3	1.5 (60)	อ 22104 ภาษาอังกฤษ 4	1.5 (60)
รายวิชาเพิ่มเติม	7.0 (140)	รายวิชาเพิ่มเติม	7.0 (140)
ส 22207 พระพุทธศาสนา 3	0.5 (20)	ส 22210 พระพุทธศาสนา 4	0.5 (20)
ส 22208 อิสลามศึกษา 3		ส 22211 อิสลามศึกษา 4	
ส 22209 เศรษฐกิจพอเพียง 3	0.5 (20)	ส 22212 เศรษฐกิจพอเพียง 4	0.5 (20)
ว 22203 โปรแกรมตารางคำนวณ 1	1 (40)	ว 22204 โปรแกรมตารางคำนวณ 2	1 (40)
จ 22207 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 3	1 (40)	จ 22210 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 4	1 (40)
อ 22208 ภาษาอังกฤษอ่าน-เขียน 1	1 (40)	อ 22211 ภาษาอังกฤษอ่าน-เขียน 2	1 (40)
พ 22205 วายน้ำ 3	0.5 (20)	พ 22207 วายน้ำ 4	0.5 (20)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60
กิจกรรมแนะแนว	20	กิจกรรมแนะแนว	20
ลูกเสือ – เนตรนารี	20	ลูกเสือ – เนตรนารี	20
กิจกรรมชุมนุม	15	กิจกรรมชุมนุม	10
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	5	กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	10
กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20	กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20
พ 22206 ฟุตบอล 3	20	พ 22208 ฟุตบอล 4	20
ศ 22207 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 3		ศ 22210 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 4	
ศ 22208 กีตาร์ 3		ศ 22211 กีตาร์ 4	
ศ 22209 หัตถศิลป์ภาคใต้ 3		ศ 22212 หัตถศิลป์ภาคใต้ 4	
ง 22203 อาหารไทย 3		ง 22204 อาหารไทย 4	
อ 22209 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 3		อ 22212 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 4	
รวมเวลาเรียนภาค 1	700	รวมเวลาเรียนภาค 2	700

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2564
โรงเรียนบ้านช่องพลี สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวนาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3			
ภาคเรียนที่ 1		ภาคเรียนที่ 2	
รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)	รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)
รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)	รายวิชาพื้นฐาน	11 (440)
ท 23105 ภาษาไทย 5	1.5 (60)	ท 23106 ภาษาไทย 6	1.5 (60)
ค 23105 คณิตศาสตร์ 5	1.5 (60)	ค 23106 คณิตศาสตร์ 6	1.5 (60)
ว 23109 วิทยาศาสตร์ 5	1.5 (60)	ว 23111 วิทยาศาสตร์ 6	1.5 (60)
ว 23110 การออกแบบและเทคโนโลยี 3	0.5 (20)	ว 23112 วิทยาการคำนวณ 3	0.5 (20)
ส 23109 สังคมศึกษา 5	1.5 (60)	ส 23111 สังคมศึกษา 6	1.5 (60)
ส 23110 ประวัติศาสตร์ 5	0.5 (20)	ส 23112 ประวัติศาสตร์ 6	0.5 (20)
พ 23105 สุขศึกษาและพลศึกษา 5	1 (40)	พ 23106 สุขศึกษาและพลศึกษา 6	1 (40)
ศ 23105 ศิลปะ 5	1 (40)	ศ 23106 ศิลปะ 6	1 (40)
ง 23105 การงานอาชีพ	0.5 (20)	ง 23106 การงานอาชีพ	0.5 (20)
อ 23105 ภาษาอังกฤษ 5	1.5 (60)	อ 23106 ภาษาอังกฤษ 6	1.5 (60)
รายวิชาเพิ่มเติม	7.0 (140)	รายวิชาเพิ่มเติม	7.0 (140)
ส 23213 พระพุทธศาสนา 5	0.5 (20)	ส 23216 พระพุทธศาสนา 6	0.5 (20)
ส 23214 อิสลามศึกษา 5		ส 23217 อิสลามศึกษา 6	
ส 23215 เศรษฐกิจพอเพียง 5	0.5 (20)	ส 23218 เศรษฐกิจพอเพียง 6	0.5 (20)
ว 23205 โครงการคอมพิวเตอร์ 1	1 (40)	ว 23206 โครงการคอมพิวเตอร์ 2	1 (40)
จ 23213 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 5	1 (40)	จ 23216 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 6	1 (40)
อ 23214 มัคคุเทศก์ 1	1 (40)	อ 23217 มัคคุเทศก์ 2	1 (40)
พ 23209 วายน้ำ 5	0.5 (20)	พ 23211 วายน้ำ 6	0.5 (20)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	60
กิจกรรมแนะแนว	20	กิจกรรมแนะแนว	20
ลูกเสือ – เนตรนารี	20	ลูกเสือ – เนตรนารี	20
กิจกรรมชุมนุม	15	กิจกรรมชุมนุม	10
กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	5	กิจกรรมเพื่อสังคม ฯ	10
กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20	กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม หลักสูตรสู่ความเป็นเลิศ	20
พ 23210 ฟุตบอล 5	20	พ 23212 ฟุตบอล 6	20
ศ 23213 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 5		ศ 23216 นาฏศิลป์ถิ่นใต้ 6	
ศ 23214 กีตาร์ 5		ศ 23217 กีตาร์ 6	
ศ 23215 หัตถศิลป์ภาคใต้ 5		ศ 23218 หัตถศิลป์ภาคใต้ 6	
ง 23205 อาหารไทย 5		ง 23206 อาหารไทย 6	
อ 23215 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 5		อ 23218 ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ 6	
รวมเวลาเรียนภาค 1	700	รวมเวลาเรียนภาค 2	700

โครงสร้างหลักสูตร
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น	รหัสวิชา	รายวิชา	เวลาเรียน	
			(ชั่วโมง/สัปดาห์)	(หน่วยกิต/ชั่วโมง/ ภาคเรียน)
รายวิชาพื้นฐาน				
ม.1	พ 21101	สุขศึกษาและพลศึกษา 1	2	1 (40)
	พ 21102	สุขศึกษาและพลศึกษา 2	2	1 (40)
ม.2	พ 22103	สุขศึกษาและพลศึกษา 3	2	1 (40)
	พ 22104	สุขศึกษาและพลศึกษา 4	2	1 (40)
ม.3	พ 23105	สุขศึกษาและพลศึกษา 5	2	1 (40)
	พ 23106	สุขศึกษาและพลศึกษา 6	2	1 (40)
รายวิชาเพิ่มเติม				
ม.1	พ 21201	ว่ายน้ำ 1	1	0.5 (20)
	พ 21202	ฟุตบอล 1	1	0.5 (20)
	พ 21203	ว่ายน้ำ 2	1	0.5 (20)
	พ 21204	ฟุตบอล 2	1	0.5 (20)
ม.2	พ 22205	ว่ายน้ำ 3	1	0.5 (20)
	พ 22206	ฟุตบอล 3	1	0.5 (20)
	พ 22207	ว่ายน้ำ 4	1	0.5 (20)
	พ 22208	ฟุตบอล 4	1	0.5 (20)
ม.3	พ 23209	ว่ายน้ำ 5	1	0.5 (20)
	พ 23210	ฟุตบอล 5	1	0.5 (20)
	พ 23211	ว่ายน้ำ 6	1	0.5 (20)
	พ 23212	ฟุตบอล 6	1	0.5 (20)

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	- ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	-	เข้าใจความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	- ทักษะกระบวนการ - การเรียนความรู้ความเข้าใจ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน
ตัวชี้วัด พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	- วิธีดูแลรักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	-	เข้าใจและอธิบายการรักษา ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 1.1 ม. 1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	- การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	-	รู้ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - วิเคราะห์	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน
ตัวชี้วัด พ 1.1 ม. 1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	- แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	-	รู้และเข้าใจแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - วิเคราะห์	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 2.1 ม. 1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	-	- เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - เข้าใจการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - เข้าใจการเบี่ยงเบนทางเพศ	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	- ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	-	- เข้าใจทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - ทักษะการป้องกัน	- มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	-	- เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา - หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่น	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก - การเรียนความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ - ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความสามัคคี - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด	- การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่งและลานบาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอล	กีฬาประจำจังหวัดหรือกีฬารอบบ้าน จังหวัดกระบี่	- การเล่นกีฬาไทยกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่งและลานบาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอล	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - มีทักษะ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความสามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 1/3 ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่าง น้อย 1 กิจกรรมและ นำหลักความรู้ที่ได้ ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์ กับวิชาอื่น	- การนำความรู้ และหลักการของ กิจกรรม นันทนาการไปใช้ เชื่อมโยงสัมพันธ์ กับวิชาอื่น	-	ความรู้และ หลักการของ กิจกรรม นันทนาการไปใช้ เชื่อมโยงสัมพันธ์กับ วิชาอื่น	- การเรียนรู้ความรู้ ความเข้าใจ - มีทักษะ	- มีความ รับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความ สามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม. 1/1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	-	- เข้าใจความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความสามัคคี - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมิณการเล่นของตนและผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม - การประเมิณการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น	-	- การสร้างการออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม - การประเมิณการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความสามัคคี - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม. 1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	- กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น		- กฎ กติกา การเล่นเกม และการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ - ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความสามัคคี - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม. 1/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก และนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	- รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก		- รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม - รู้หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ - การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- นำรูปแบบการเล่นไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน - มีวินัย - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มีความสามัคคี - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม. 1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	- การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	-	- ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม - รู้หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- นำรูปแบบการเล่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน - มีวินัย - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มีความสามัคคี - มุ่งมั่นในการทำงาน
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	- การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา		- เข้าใจและการยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- นำรูปแบบการเล่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน - มีวินัย - มีความสามัคคี - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม. 1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	-	- มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ - รู้จักเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม. 1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ภาวะการขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน	-	- เข้าใจปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ	- การสร้างความคิดรวบยอด - ความรู้ความเข้าใจ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม. 1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	-	- มีทักษะวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- การสร้างความคิดรวบยอด - ความรู้ความเข้าใจ - การสร้างค่านิยม - การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม. 1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	-	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย - สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	- การสร้างความคิดรวบยอด - ความรู้ความเข้าใจ - การสร้างค่านิยม - การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม. 1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระตุกชัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ	-	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระตุกชัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก - การสร้างกระบวนการความคิดรวบยอด - การปฏิบัติ	- นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีจิตสาธารณะและอยู่อย่างพอเพียง
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม. 1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด	-	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก - การสร้างกระบวนการความคิดรวบยอด - การปฏิบัติ	- มุ่งมั่นในการทำงาน - มีจิตสาธารณะและอยู่อย่างพอเพียง

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ	- ความสัมพันธ์ ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิด โรคและอุบัติเหตุ	-	- ความสัมพันธ์ ของการใช้ สารเสพติด กับการเกิด โรคและ อุบัติเหตุ	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - การสร้างความ ตระหนัก - การสร้าง กระบวนการ ความคิดรวบยอด - การปฏิบัติ	- มุ่งมั่นในการ ทำงาน - มีจิตสาธารณะ และอยู่อย่าง พอเพียง
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ ทักษะต่าง ๆ	ทักษะที่ใช้ในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิด วิเคราะห์ - ทักษะการ สื่อสาร - ทักษะการ ตัดสินใจ - ทักษะการ แก้ปัญหา ฯลฯ	-	- ทักษะที่ใช้ ในการ ชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	- ความรู้ความเข้าใจ - ทักษะการต่อรอง - การคิดวิเคราะห์ - การตัดสินใจ - การแก้ปัญหา	- นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน - มุ่งมั่นในการ ทำงาน - มีจิตสาธารณะ และอยู่อย่าง พอเพียง

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 1.1 ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	-	- เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	- ทักษะกระบวนการ - การเรียนความรู้ความเข้าใจ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน
ตัวชี้วัด พ 1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อผลการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อผลการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู	-	- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อผลการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก - การสร้างเจตคติ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ	-	- เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ - ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	- ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	-	- เข้าใจปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	- การเรียนความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน
ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	-	- รู้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - รู้โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	- การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	-	- เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา - หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่น - การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก - การเรียนความรู้ความเข้าใจ การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความสามัคคี - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 2/2 เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด	- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วាយน้ำ เทควันโด	- กีฬาประจำ จังหวัด หรือกีฬาพื้นบ้าน จังหวัด กระบี่	- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วายน้ำ เทควันโด	- การเรียนรู้ความรู้ ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความสามัคคี
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	- ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	-	- ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	- การเรียนรู้ความรู้ ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ - ซื่อสัตย์ - สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความสามัคคี - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 2/4 ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่าง น้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ ไป ปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่าง เป็นระบบ	- การนำ ประสบการณ์จาก การร่วมกิจกรรม นันทนาการไป ปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน	ร่วม แข่งขัน กีฬา ประจำ จังหวัด หรือกีฬา พื้นบ้าน ของ จังหวัด กระบี่	- การนำ ประสบการณ์ จากการร่วม กิจกรรม นันทนาการไป ปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน	- การเรียนรู้ความรู้ ความเข้าใจ - การสร้างความ ตระหนัก	- มีความ รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความ สามัคคี - มีมนุษย สัมพันธ์กับ ผู้อื่น

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม. 2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ	-	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีความสามัคคี - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 2/2 เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	-	- การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดย - การออกกำลังกายและเล่นกีฬา - การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - รู้จักวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- นำรูปแบบการเล่นไปใช้ใน - ชีวิตประจำวัน - มีวินัย - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มีความสามัคคี - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น กีฬาที่เลือก	- วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬาตามกฎ กติกา และข้อตกลง	-	- มีวินัยในการฝึก และการเล่นกีฬาตามกฎ กติกา และข้อตกลง	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ - การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- นำรูปแบบการเล่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน - มีวินัย - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มีความสามัคคี - มุ่งมั่นในการทำงาน
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 2/4 วางแผนการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก และนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	- รูปแบบ กลวิธี การรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม - หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	-	- รูปแบบ กลวิธี การรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม - รู้หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ - การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- นำรูปแบบการเล่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน - มีวินัย - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มีความสามัคคี - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	- การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น การแก้ไข ข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ - การสร้างแรงจูงใจ และการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่น และแข่งขันกีฬา	-	- การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไข ข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ - การสร้างแรงจูงใจและ การสร้างความมุ่งมั่นในการเล่น และแข่งขันกีฬา	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความตระหนัก	- นำรูปแบบการเล่นไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน - มีวินัย - มีมนุษยสัมพันธ์ กับผู้อื่น - มีความสามัคคี - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/1 เลือกใช้ บริการทางสุขภาพ อย่างมีเหตุผล	- การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	-	- สุขภาพ สมรรถภาพ และการ ป้องกันโรค - มีทักษะในการ สร้างเสริม สุขภาพ การ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง เสริม สมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ - รู้จักเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - การสร้างความ ตระหนัก	- มีความ รับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/2 วิเคราะห์ผล ของการใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	- ผลกระทบของ เทคโนโลยี ที่มีต่อ สุขภาพ	-	- ผลกระทบของ การใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	- การสร้าง ความคิดรวบยอด - ความรู้ความ เข้าใจ - การสร้าง ค่านิยม - การปฏิบัติ	- มีความ รับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการ ทำงาน
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/3 วิเคราะห์ ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มีผล ต่อสุขภาพ	- ความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มี ผลต่อสุขภาพ	-	- ความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มี ผลต่อสุขภาพ	- การสร้าง ความคิดรวบยอด - ความรู้ความ เข้าใจ	- มีความ รับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการ ทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพ-กายและสุขภาพจิต	- • ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	-	- ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	- การสร้างความคิดรวบยอด - ความรู้ความเข้าใจ - การสร้างค่านิยม - การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	- ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	-	- ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	- การสร้างความคิดรวบยอด - ความรู้ความเข้าใจ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	- วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	-	- วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	- การสร้างความคิดรวบยอด - ความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	-	- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	- การเรียน ความรู้ความเข้าใจ การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	- วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ ช่วยเหลือ ฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด	-	- การป้องกัน และหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ ยา สารเสพติด และความรุนแรง - วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสาร เสพติด	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - การสร้างความ ตระหนัก - การสร้าง กระบวนการ ความคิดรวบยอด - การปฏิบัติ	- นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน - มุ่งมั่นในการ ทำงาน - มีจิตสาธารณะ และอยู่อย่าง พอเพียง

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยง และ สถานการณ์เสี่ยง	- การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์ เสี่ยง	-	- วิธีการ หลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และ สถานการณ์ เสี่ยง การมีส่วนร่วม การทะเลาะ วิวาท การเข้าไป ในแหล่ง อบายมุขการ แข่ง จักรยานยนต์ บนท้องถนน	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - การสร้างความ ตระหนัก - การสร้าง กระบวนการ ความคิดรวบยอด - การปฏิบัติ	- นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีจิต สาธารณะและ อยู่อย่าง พอเพียง
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิต ในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยง สถานการณ์ คับขันที่ อาจนำไปสู่อันตราย	- ทักษะชีวิตใน การป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และ หลีกเลี่ยง สถานการณ์คับ ขันที่อาจ	-	- การป้องกัน ตนเองและ หลีกเลี่ยง สถานการณ์ คับขันที่อาจ นำไปสู่อันตราย	- ความรู้ความ เข้าใจ - ทักษะการต่อรอง - การคิดวิเคราะห์ - การตัดสินใจ - การแก้ปัญหา	- นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีจิตสาธารณะ และอยู่อย่าง พอเพียง

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 1.1 ม.3/1 เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญาแต่ละ ช่วงของชีวิต	- การ เปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในแต่ ละวัย	-	- เข้าใจธรรมชาติ ของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของ มนุษย์	- ทักษะ กระบวนการ - การเรียนความรู้ ความเข้าใจ	- มีความ รับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการ ทำงาน
ตัวชี้วัด พ 1.1 ม.3/2 วิเคราะห์ อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคม ต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น	- อิทธิพลและ ความคาดหวัง ของสังคมที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น	-	- การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ ละวัย วัยทารก,วัยก่อน เรียน,วัยเรียน,วัยรุ่น ,วัยผู้ใหญ่,วัยสูงอายุ - อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคม ต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - การสร้างความ ตระหนัก - การสร้างเจตคติ	- มีความ รับผิดชอบ - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษย์ สัมพันธ์กับ ผู้อื่น - มุ่งมั่นในการ ทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 1.1 ม.3/3 วิเคราะห์ สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพล ต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของ วัยรุ่น	- สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต	-	- สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นโทรทัศน์, วิทยุ, สื่อสิ่งพิมพ์, อินเทอร์เน็ต	- ทักษะกระบวนการ - การเรียนความรู้ความเข้าใจ	- มีความรับผิดชอบ - ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/1 อธิบาย อนามัยแม่และเด็ก การวางแผน ครอบครัวและ วิธีการปฏิบัติตนที่ เหมาะสม	- องค์ประกอบ ของอนามัยเจริญ พันธุ์ - อนามัยแม่ และเด็ก - การวางแผน ครอบครัว	-	- เข้าใจและเห็น คุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมี ทักษะใน การ ดำเนินชีวิต	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - ทักษะในการ ดำเนินชีวิต	- มีความ รับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษย สัมพันธ์กับ ผู้อื่น - มุ่งมั่นในการ ทำงาน
ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการตั้งครรภ์	- ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจาก ภาวะการ ตั้งครรภ์	-	- องค์ประกอบ ของอนามัยเจริญ พันธุ์ อนามัยแม่ และเด็ก การ วางแผนครอบครัว - ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการ ตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์,สาร เสพติด,บุหรี่, สภาพแวดล้อม, การติดเชื้อ,โรคที่ เกิดจากภาวะการ ตั้งครรภ์	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจการ ปฏิบัติ - การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจการ แก้ปัญหา - การเรียนความรู้ ความเข้าใจ การ ปฏิบัติ	- มีความ รับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษย สัมพันธ์กับ ผู้อื่น - มุ่งมั่นในการ ทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 2.1 ม.3/3 วิเคราะห์ สาเหตุและเสนอ แนวทางป้องกันแก้ไข ความขัดแย้งใน ครอบครัว	- สาเหตุความ ขัดแย้งใน ครอบครัว - แนวทาง ป้องกัน แก้ไขความ ขัดแย้งใน ครอบครัว	-	- สาเหตุความ ขัดแย้งใน ครอบครัว - แนวทาง ป้องกัน แก้ไข ความขัดแย้งใน ครอบครัว	- การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจการ แก้ปัญหา - การเรียนความรู้ ความเข้าใจการ ปฏิบัติ	- มีความ รับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษย สัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการ ทำงาน

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรม ทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม.3/1 เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ได้ อย่างละ 1 ชนิดโดย ใช้เทคนิคที่เหมาะสม กับตนเองและทีม	- เทคนิคและ วิธีการเล่น กีฬาไทยและ กีฬาสากลที่ เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาดบองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตา ข่าย ฟุตบอล	- กีฬา พื้นบ้าน หรือกีฬา จังหวัด กระบี่	- เข้าใจ มีทักษะใน การเคลื่อนไหว - กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา - หลักการเคลื่อนไหว ที่ใช้ทักษะกลไกและ ทักษะพื้นฐานที่ นำไปสู่การพัฒนา ทักษะการเล่น - เทคนิคและวิธีการ เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่ และ ลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาดบอง มือ เทนนิส ตะกร้อ ข้ามตาข่าย ฟุตบอล	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - การปฏิบัติ - การปฏิบัติ - การสร้างความ ตระหนัก - การปฏิบัติ - การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- มีความ รับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษย์ สัมพันธ์กับ ผู้อื่น - มุ่งมั่นในการ ทำงาน - มีความ สามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรม ทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม.3/2 นำหลักการ ความรู้และทักษะใน การเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการ เล่นกีฬาไปใช้ สร้าง เสริมสุขภาพอย่าง ต่อเนื่องเป็นระบบ	- การนำ หลักการ ความรู้ ทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทาง กาย การ เล่นเกม การ เล่นกีฬาไปใช้ เป็นระบบ สร้างเสริม สุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง	- กีฬา พื้นบ้าน หรือกีฬา จังหวัด กระบี่	- หลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่น เกมและการเล่น กีฬาไปใช้เป็น ระบบสร้างเสริม สุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง	- การเรียนรู้ความรู้ ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- มีความ รับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษย สัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการ ทำงาน - มีความ สามัคคี
ตัวชี้วัด พ 3.1 ม.3/3 ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่าง น้อย 1 กิจกรรมและ นำหลักความรู้วิธีการ ไปขยายผลการ เรียนรู้ให้กับผู้อื่น	- การจัด กิจกรรม นันทนาการ แก่ผู้อื่น	-	- การจัด กิจกรรม นันทนาการ แก่ผู้อื่น	- การปฏิบัติ - การเรียนรู้ ความเข้าใจ	

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม.3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	- มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	- กีฬาพื้นบ้านหรือกีฬาสากลประจำปี	- เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวการเล่นและกีฬาไทยและสากล ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ - ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีความสามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม.3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ	-	- มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา - มารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา - การออกกำลังกายและเล่นกีฬาประเภทบุคคลและทีม - นำความรู้และประสบการณ์แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ - ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีความสามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	- กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	-	- เข้าใจ ปฏิบัติตาม กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ - ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีความสามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม.3/4 จำแนกกลวิธี การรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่น กีฬาที่เลือกและ ตัดสินใจเลือกวิธีที่ เหมาะสมกับทีมไป ใช้ได้ตาม สถานการณ์ ของการ เล่น	- วิธีการ ประยุต์ใช้ กลวิธีการรุก และการ ป้องกันในการ เล่นกีฬาได้ ตาม สถานการณ์ ของการเล่น	-	- การประยุต์ ประสพการณ์การ ปฏิบัติ ตาม กฎ กติกาและ ข้อตกลงในการ เล่นกีฬาไปใช้ พัฒนาคุณภาพชีวิ ติของตนในสังคม - วิธีประยุต์ใช้ กลวิธีการรุกและ การป้องกันในการ เล่นกีฬาได้ตาม สถานการณ์ของ การเล่น	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - การปฏิบัติ	- มีความ รับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีมนุษย สัมพันธ์กับ ผู้อื่น - มุ่งมั่นในการ ทำงาน - มีความ สามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 3.2 ม.3/5 เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	- การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	-	- การพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	- การปฏิบัติ	- ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีความสามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	-	- สุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค - มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ - กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ (วัยทารก, วัยเด็กก่อนเรียน, วัยเรียน, วัยรุ่น, วัยผู้ใหญ่, วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	- การเรียนความรู้ความเข้าใจ - การสร้างความคิดรวบยอด - การเรียนความรู้ความเข้าใจ	- ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีความสามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.3/2 เสนอ แนวทางป้องกันโรค ที่เป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วย และการตายของคน ไทย	- เสนอผลการ พัฒนาสุขภาพ ของตนเอง	-	-โรคที่เป็น สาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วย และการตายของ คนไทย โรคติดต่อ เช่น โรคที่เกิดจากการ มีเพศสัมพันธ์,โรค เอดส์,โรคไข้หวัด นก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ โรคหัวใจ,โรคความ ดันโลหิต, เบา หวาน,มะเร็ง ฯลฯ	- การเรียนรู้ ความ เข้าใจ - การสร้างความคิด รวบยอด	- ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการ ทำงาน - มีความ สามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญห สุขภาพในชุมชน	- รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญห สุขภาพในชุมชน	-	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญห ในชุมชน	- การเรียนรู้ความเข้าใจ - การสร้างความคิดรวบยอด	- ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีความสามัคคี
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลา ในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	- การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	-	- การวางแผนและจัดเวลา ในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	- การเรียนรู้ความเข้าใจ - การสร้างความคิดรวบยอด - การปฏิบัติ	- มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีวินัย - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 4.1 ม.3/5 ทดสอบ สมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตาม ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	- การทดสอบ สมรรถภาพ ทางกายแบบ ต่าง ๆ และการ พัฒนา สมรรถภาพเพื่อ สุขภาพ	-	- ทดสอบ สมรรถภาพทาง กายแบบต่างๆ และพัฒนา สมรรถภาพเพื่อ สุขภาพ	- การสร้าง ความคิดรวบยอด - การปฏิบัติ	- ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการ ทำงาน - มีความ สามัคคี

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	-	- การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง	- การเรียนรู้ความรู้ความเข้าใจ	- ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มุ่งมั่นในการทำงาน - มีความสามัคคี
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	-	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ - ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	- การเรียนรู้ ความรู้ความเข้าใจ - การเรียนรู้ความรู้ความเข้าใจ - กระบวนการสร้างความคิดรวบยอด - การคิดวิเคราะห์	- มีความรับผิดชอบ - ซื่อสัตย์สุจริต - ใฝ่รู้ใฝ่เรียน - มีวินัย - มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้		วิเคราะห์สาระการเรียนรู้		
	แกนกลาง	ท้องถิ่น	ความรู้ (K)	ทักษะ/ กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ ต่อพฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรง	- อิทธิพลของสื่อ ต่อพฤติกรรม สุขภาพและความ รุนแรง (คลิป วิดีโอ การ ทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	-	- อิทธิพล ของสื่อต่อ พฤติกรรม สุขภาพและ ความรุนแรง (คลิปวิดีโอการ ทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ - การคิดวิเคราะห์	- ใฝ่รู้ใฝ่ เรียน - มุ่งมั่นใน การทำงาน - มีความ สามัคคี
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	- ความสัมพันธ์ ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการ เกิดอุบัติเหตุ	-	- ความสัมพันธ์ ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ ต่อสุขภาพ และการเกิด อุบัติเหตุ	- การเรียนความรู้ ความเข้าใจ กระบวนการกลุ่ม	- ใฝ่รู้ใฝ่ เรียน - มุ่งมั่นใน การทำงาน - มีความ สามัคคี
ตัวชี้วัด พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี	- วิธีการช่วยฟื้น คืนชีพ		- วิธีการช่วย ฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี	- กระบวนการ สร้างความคิดรวบ ยอด - การปฏิบัติ	- ใฝ่รู้ใฝ่ เรียน - มุ่งมั่นใน การทำงาน - มีความ สามัคคี

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ สามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ การสืบค้นหาข้อมูล การเชื่อมโยงข้อมูล การเปรียบเทียบ การฝึกหัด ปฏิบัติการออกกำลังกาย การนำไปประยุกต์ใช้ และมีทักษะการปฏิเสธ การป้องกันตัวการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ ซื่อสัตย์สุจริต อยู่อย่างพอเพียง เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการพัฒนาตนเองให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 1.1 ม. 1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พ 1.1 ม. 1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 ม. 1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

พ 2.1 ม. 1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

พ 2.1 ม. 1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พ 3.1 ม. 1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

พ 3.1 ม. 1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด

พ 3.1 ม. 1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

พ 4.1 ม. 1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ 4.1 ม. 1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม. 1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

รวม 12 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

ศึกษาอธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมิการเล่นของตนและผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ การสืบค้นหาข้อมูล การเปรียบเทียบ การเชื่อมโยงข้อมูล การฝึกหัด การวางแผน การป้องกัน การหาวิธีการ ปฏิบัติการออกกำลังกาย การนำไปประยุกต์ใช้ มีทักษะการปฏิเสธ การป้องกันตนเอง จากสารเสพติด อุบัติเหตุ

มีการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ใฝ่เรียนรู้ มีน้ำใจนักกีฬา มีวินัย รักชาติ รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ เห็นคุณค่าความสำคัญในการพัฒนาตนเองให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม. 1/1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

พ 3.2 ม. 1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมิการเล่นของตนและผู้อื่น

พ 3.2 ม. 1/3 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น

พ 3.2 ม. 1/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ

พ 3.2 ม. 1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน

พ 3.2 ม. 1/6 วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

พ 4.1 ม. 1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

พ 5.1 ม. 1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ 5.1 ม. 1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด

พ 5.1 ม. 1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม. 1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

รวม 11 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2** **ภาคเรียนที่ 1**

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหว การเลือก การคิด สร้างความตระหนัก การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกิดการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรมค่านิยมและทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งกีฬาพื้นบ้านกีฬาไทย กีฬาสากล การออกกำลังกาย การเล่นเกม การแข่งขัน เพื่อให้เกิดความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม การเล่นอย่างปลอดภัย การเล่นอย่างมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นคุณค่าและความสำคัญของสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

ตัวชี้วัด

- พ 1.1 ม. 2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
- พ 1.1 ม. 2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
- พ 2.1 ม. 2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
- พ 2.1 ม. 2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
- พ 2.1 ม. 2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์
- พ 3.1 ม. 2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
- พ 3.1 ม. 2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด
- พ 3.1 ม. 2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- พ 3.1 ม. 2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

รวม 9 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

ศึกษาสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นกีฬาที่เลือก วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปรูปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความ มุ่งมั่น เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพ-กายและสุขภาพจิต อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอแนะวิธี ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่ กำหนด ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่ อันตราย

โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหว การเลือก การคิด สร้าง ความตระหนัก การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการจัดการ เรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรมค่านิยมและทักษะการ ปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งกีฬาพื้นบ้าน กีฬาไทย กีฬาสากล การออกกำลังกาย การเล่นเกม การแข่งขัน เพื่อให้เกิดความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม การเล่นอย่างปลอดภัย การเล่นอย่างมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เห็นคุณค่าและความสำคัญของสุขภาพกาย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่าง ถูกต้อง

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม. 2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่เกิด จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

พ 3.2 ม. 2/2 เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

พ 3.2 ม. 2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นกีฬาที่เลือก

พ 3.2 ม. 2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่าง เหมาะสมกับทีม

พ 3.2 ม. 2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปรูปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

พ 4.1 ม. 2/1 เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล

พ 4.1 ม. 2/2 วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม. 2/3 วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม. 2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพ-กายและสุขภาพจิต

- พ 4.1 ม. 2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- พ 4.1 ม. 2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- พ 4.1 ม. 2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด
- พ 5.1 ม. 2/1 ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
- พ 5.1 ม. 2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง
- พ 5.1 ม. 2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่

อันตราย

รวม 15 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

ศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิเคราะห์ สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายอนามัยแม่และเด็กการวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรม วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการทางความคิดรวบยอด การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสามารถดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเองและครอบครัว เลือกกออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้เหมาะสมกับสภาพและความต้องการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรค รักษาความปลอดภัยให้กับตนเองและชุมชน

รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์มีความรับผิดชอบซื้อสัตย์สุจริต ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวินัย มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความภูมิใจรักความเป็นไทย มีความสามัคคี มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ และรู้จักนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 3/1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต

พ 1.1 ม. 3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ 1.1 ม. 3/3 วิเคราะห์ สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 2.1 ม. 3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็กการวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

พ 2.1 ม. 3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรม

พ 2.1 ม. 3/3 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม. 3/2 นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.1 ม. 3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

รวม 9 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

ศึกษาวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาและข้อตกลง ในการเล่น ตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิด ที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตาม สถานการณ์ ของการเล่น เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญห สุขภาพในชุมชน วางแผนและจัดเวลา ในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการฝึกทักษะ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการทางความคิดรวบยอด การคิดอย่างมี วิจารณญาณ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสามารถดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเองและครอบครัว เลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้เหมาะสมกับความถนัดและความต้องการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกัน โรค รักษาความปลอดภัยให้กับตนเองและชุมชน

มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา รักษาติ ศาสน์ กษัตริย์มีความรับผิดชอบ ชื่อสัตย์สุจริต ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวินัย มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความภูมิใจรักความเป็นไทย มีความสามัคคี มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ และรู้จักนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม. 3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม. 3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาและข้อตกลง ในการเล่น ตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิด ที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

พ 3.2 ม. 3/4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธี ที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตาม สถานการณ์ ของการเล่น

พ 3.2 ม. 3/5 เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

พ 4.1 ม. 3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ

- พ 4.1 ม. 3/2 เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
- พ 4.1 ม. 3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
- พ 4.1 ม. 3/4 วางแผนและจัดเวลา ในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- พ 4.1 ม. 3/5 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล
- พ 5.1 ม. 3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน
- พ 5.1 ม. 3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- พ 5.1 ม. 3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
- พ 5.1 ม. 3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
- พ 5.1 ม. 3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

รวม 15 ตัวชี้วัด

โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 21101
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 1
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลาเรียน (ชั่วโมง)
1	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ม.1/1 พ 1.1 ม.1/2 พ 1.1 ม.1/3 พ 1.1 ม.1/4	ความสำคัญของระบบประสาท และระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	10
2	พัฒนาการทางเพศ	พ 2.1 ม.1/1 พ 2.1 ม.1/2	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	4
3	โภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ม. 1/1 พ 4.1 ม. 1/2 พ 4.1 ม. 1/3	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย การอาหารที่สะอาดปลอดภัย ประหยัด ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน มาตรฐานการเจริญเติบโตวิธีการควบคุม น้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	6
4	เคลื่อนไหว	พ 3.1 ม.1/1	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	6
5	กีฬาสากล เทเบิลเทนนิส	พ 3.1 ม.1/2	ความรู้ทั่วไป และทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสเพื่อนำไปสู่การเล่นอย่างสนุกสนานและแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขันประเภทเดี่ยว	10
6	กิจกรรมนันทนาการ	พ 3.1 ม.1/3	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	4
รวม				40

โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 21102
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 2
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลาเรียน (ชั่วโมง)
1	ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	พ 5.1 ม.1/1	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	4
2	มหันตภัยจากสารเสพติด	พ 5.1 ม.1/2 พ 5.1 ม.1/3 พ 5.1 ม.1/4	ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	10
3	รักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา	พ 3.2 ม. 1/1 พ 3.2 ม. 1/2	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	6
4	กฎ กติกา กีฬาแบดมินตัน	พ 3.2 ม.1/3 พ 3.2 ม.1/4	กฎ กติกา การเล่นกีฬาและการแข่งขัน กีฬาที่เลือกเล่น รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่น กีฬาที่เลือก	5
5	กีฬาสากล แบดมินตัน	พ 3.2 ม.1/5 พ 3.2 ม.1/6	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม ยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา	10
6	สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ม.1/4	วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย	5
รวม				40

โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 22103
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 3
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
1	พัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.2/1 พ 1.1 ม.2/2	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	6
2	เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	พ 2.1 ม.2/1 พ 2.1 ม.2/2	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น -วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	10
3	หลีกเลี่ยงโรคติดต่อ	พ 2.1 ม.2/3	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	4
4	หลักการเคลื่อนไหวดี	พ 3.1 ม.2/1	- เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและ กีฬา	5
5	สนใจกีฬากีฬา	พ 3.1 ม.2/2	- หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่น	10
6	นันทนาการ	พ 3.1 ม.2/3 พ 3.1 ม. 2/4	- การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น กีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุป เป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	5
รวม				40

โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 22104

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 4

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
1	สุขภาพดีถ้วนหน้า	พ 4.1 ม.2/1 พ 4.1 ม. 2/2 พ 4.1 ม. 2/3	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคอย่างพอเพียง พอประมาณ ปลอดภัย ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	4
2	ลดปัญหาสุขภาพจิต	พ 4.1 ม. 2/4 พ 4.1 ม. 2/5 พ 4.1 ม. 2/6	ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	4
3	สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ม. 2/7	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	10
4	ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	พ 5.1 ม. 2/1	วิธีการ บังคับและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	2
5	ทักษะชีวิตในการป้องกันตน	พ 5.1 ม. 2/2 พ 5.1 ม. 2/3	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจ	5
6	สุขภาพดี มีสุข	พ 3.2 ม.2/1	สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ	5
7	สนุกกับกีฬาสากล กีฬาเปตอง	พ 3.2 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/4	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง	5
8	ปฏิบัติตามกฎ กติกา	พ 3.2 ม.2/5	การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง	5
รวม				40

โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 23105
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
1	พัฒนาการแต่ละวัย	พ 1.1 ม.3/1 พ 1.1 ม.3/2	การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย	5
2	ใส่ใจเรื่องวัยรุ่น	พ 1.1 ม.3/3	สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	5
3	อบอุ่นแม่และเด็ก	พ 2.1 ม.3/1 พ 2.1 ม.3/2	องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการทำงานของ	5
4	ลดความขัดแย้งในครอบครัว	พ 2.1 ม.3/3	สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว	5
5	สนุกกับการเล่นกีฬา	พ 3.1 ม.3/1	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน	4
6	สนุกกับกีฬาสากล - กีฬาบาสเกตบอล	พ 3.1 ม.3/2	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	10
7	กิจกรรมนันทนาการ	พ 3.1 ม.3/3	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น	6
รวม				40

โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 23102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 6

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
1	โภชนาการต่าง ๆ	พ 4.1 ม.3/1	การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ และรู้จักความพอดี พอเพียง ประหยัดในการซื้ออาหาร	3
2	แนวทางป้องกันโรค	พ 4.1 ม.3.2	เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเอง	3
3	สุขภาพในชุมชน	พ 4.1 ม.3/3 พ 4.1 ม.3/4	รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	4
4	ปฏิบัติตนลดความเสี่ยง	พ 5.1 ม.3/1 พ 5.1 ม.3/2 พ 5.1 ม.3/3	ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	7
5	หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	พ 5.1 ม.3/4	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	3
6	ต่อชีวิตอย่างถูกวิธี	พ 5.1 ม.3/5	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	2
7	กีฬาพัฒนาคน	พ 3.2 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/2 พ 3.2 ม.3/3 พ 3.2 ม.3/4	มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น	8
8	สนุกกับกีฬา - วอลเลย์บอล	พ 3.2 ม.3/5	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	8
9	เสริมสมรรถภาพให้แข็งแรง	พ 4.1 ม.3/5	ทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	2
รวม				40

โครงสร้างตารางวิเคราะห์คะแนน

รหัสวิชา พ 21101

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

อัตราส่วน 80:20

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	คะแนนเต็ม 100 คะแนน		
			ระหว่างภาค (80)		ปลายภาค (20)
			รายหน่วย	กลางภาค	
1	ระบบในร่างกาย	10	10	-	-
2	พัฒนาการทางเพศ	4	10	-	-
3	โภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	6	10	-	-
	สอบกลางภาคเรียนที่ 1		-	20	-
4	เคลื่อนไหว	6	10	-	-
5	กีฬาสากล เทเบิลเทนนิส	10	10	-	-
6	กิจกรรมนันทนาการ	4	10	-	-
	สอบปลายภาคเรียนที่ 1		-	-	20
รวมภาคเรียนที่ 1		40	100		

โครงสร้างตารางวิเคราะห์คะแนน

รหัสวิชา พ 21102

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

อัตราส่วน 80:20

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	คะแนนเต็ม 100 คะแนน		
			ระหว่างภาค (80)		ปลายภาค (20)
			รายหน่วย	กลางภาค	
1	ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	4	10	-	-
2	มหันตภัยจากสารเสพติด	10	10	-	-
3	รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม	6	10	-	-
	สอบกลางภาคเรียนที่ 2		-	20	-
4	กฎ กติกา แบทมินตัน	5	10	-	-
5	กีฬาสากล แบทมินตัน	10	10	-	-
6	สมรรถภาพทางกาย	5	10	-	-
	สอบปลายภาคเรียนที่ 2		-	-	20
รวมภาคเรียนที่ 2		40	100		

โครงสร้างตารางวิเคราะห์คะแนน

รหัสวิชา พ 22103

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

อัตราส่วน 80:20

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	คะแนนเต็ม 100 คะแนน		
			ระหว่างภาค (80)		ปลายภาค (20)
			รายหน่วย	กลางภาค	
1	พัฒนาการของวัยรุ่น	6	10	-	-
2	เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	10	10	-	-
3	หลีกเลี่ยงโรคติดต่อ	4	10	-	-
	สอบกลางภาคเรียนที่ 1		-	20	-
4	หลักการเคลื่อนไหวดี	5	10	-	-
5	สนใจกีฬา กรีฑา	10	10	-	-
6	นันทนาการ	5	10	-	-
	สอบปลายภาคเรียนที่ 1		-	-	20
รวมภาคเรียนที่ 1		40	100		

โครงสร้างตารางวิเคราะห์คะแนน

รหัสวิชา พ 22104

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 4

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

อัตราส่วน 80:20

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	คะแนนเต็ม 100 คะแนน		
			ระหว่างภาค (80)		ปลายภาค (20)
			รายหน่วย	กลางภาค	
1	สุขภาพดีถ้วนหน้า	4	7	-	-
2	ลดปัญหาสุขภาพจิต	4	8	-	-
3	สมรรถภาพทางกาย	10	10	-	-
4	ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	2	5	-	-
	สอบกลางภาคเรียนที่ 2		-	20	-
5	ทักษะชีวิตในการป้องกันตน	5	6	-	-
6	สุขภาพดี มีสุข	5	6	-	-
7	สนุกกับกีฬาสากลเปตอง	5	10	-	-
8	ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา	5	8	-	-
	สอบปลายภาคเรียนที่ 2		-	-	20
รวมภาคเรียนที่ 2		40	100		

โครงสร้างตารางวิเคราะห์คะแนน

รหัสวิชา พ 23105

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

อัตราส่วน 80:20

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	คะแนนเต็ม 100 คะแนน		
			ระหว่างภาค (80)		ปลายภาค (20)
			รายหน่วย	กลางภาค	
1	พัฒนาการแต่ละวัย	5	8	-	-
2	ใส่ใจเรื่องวัยรุ่น	5	6	-	-
3	อบอุ่นแม่และเด็ก	5	8	-	-
4	ลดความขัดแย้งในครอบครัว	5	8	-	-
	สอบกลางภาคเรียนที่ 1		-	20	-
5	สนุกกับการเล่นกีฬา	4	10	-	-
6	สนุกกับกีฬาสาธตกีฬาบาสเกตบอล	10	10	-	-
7	กิจกรรมนันทนาการ	6	10	-	-
	สอบปลายภาคเรียนที่ 1		-	-	20
รวมภาคเรียนที่ 1		40	100		

โครงสร้างตารางวิเคราะห์คะแนน

รหัสวิชา พ 23106

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 6

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

อัตราส่วน 80:20

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชั่วโมง)	คะแนนเต็ม 100 คะแนน		
			ระหว่างภาค (80)		ปลายภาค (20)
			รายหน่วย	กลางภาค	
1	โภชนาการต่าง ๆ	3	6	-	-
2	แนวทางป้องกันโรค	3	6	-	-
3	สุขภาพในชุมชน	4	8	-	-
4	ปฏิบัติตนลดความเสี่ยง	7	10	-	-
	สอบกลางภาคเรียนที่ 2		-	20	-
5	หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	3	5	-	-
6	ต่อชีวิตอย่างถูกวิธี	2	5	-	-
7	กีฬาพัฒนาคน	8	6	-	-
8	สนุกกับกีฬาวอลเลย์บอล	8	10	-	-
9	เสริมสมรรถภาพให้แข็งแรง	2	4	-	-
	สอบปลายภาคเรียนที่ 2		-	-	20
รวมภาคเรียนที่ 2		40	100		

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้างหน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้เงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

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

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

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

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

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นแล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี้อ่าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระป๋องกระบอง 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 การเดินรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระป๋องกระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์
2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ ทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

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

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งทีบุคคลยึดถือในการตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจ

และแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ตั้งมารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กิน น้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

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

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสถานะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behavior)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถ ควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนา สุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อ สุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกัน ปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทาง วัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้อง กับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของ

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คล้ำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจาก ฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือ หลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

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

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

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

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

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

สุขภาพ (Health)

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

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ 1 เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน 10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้ระยะเวลานาน

การจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 22 กำหนดแนวทางในการจัดศึกษาไว้ว่าการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียน มีความสำคัญที่สุด ฉะนั้นครูผู้สอนและผู้จัดการศึกษาจะต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้ชี้แนะ ผู้ถ่ายทอดความรู้ไปเป็นผู้ช่วยส่งเสริม และสนับสนุนผู้เรียนในการแสวงหาความรู้จากสื่อ และแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ ให้ข้อมูลที่ต้องการแก่ผู้เรียน เพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นไปใช้สร้างสรรค์ความรู้ของตน

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานนอกจากจะมุ่งปลูกฝังด้านปัญญา พัฒนาการคิดของผู้เรียนให้มีความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณแล้ว ยังมุ่งพัฒนาความสามารถทางอารมณ์โดยการปลูกฝังให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาข้อขัดแย้งทางอารมณ์ได้ถูกต้องเหมาะสม

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน

ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายหลักสูตร ผู้สอนต้องคัดสรร กระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้โดยช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านสาระที่กำหนดไว้ในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รวมทั้งปลูกฝังเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่างๆ อันเป็นสมรรถนะสำคัญให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมาย

1. หลักการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ ตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางของหลักสูตร โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมองเน้นให้ความสำคัญทั้งความรู้ และคุณธรรม

2. กระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นเครื่องมือที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย

กระบวนการเหล่านี้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝน พัฒนา เพราะจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การออกแบบการจัดการเรียนรู้

ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึงสาระมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน แล้วจึงพิจารณาออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ/แหล่งเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

4. บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร ทั้งผู้สอนและผู้เรียนควรมีบทบาท ดังนี้

4.1 บทบาทของผู้สอน

- 1) ศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผน การจัดการเรียนรู้ ที่ท้าทายความสามารถของผู้เรียน
- 2) กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ด้านความรู้และทักษะ กระบวนการ ที่เป็นความคิดรวบยอด หลักการ และความสัมพันธ์ รวมทั้งคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 3) ออกแบบการเรียนรู้และจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล และพัฒนาการทางสมอง เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย
- 4) จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้
- 5) จัดเตรียมและเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน
- 6) ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย เหมาะสมกับ ธรรมชาติของวิชาและระดับพัฒนาการของผู้เรียน
- 7) วิเคราะห์ผลการประเมินมาใช้ในการซ่อมเสริมและพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งปรับปรุง การจัดการเรียนการสอนของตนเอง

4.2 บทบาทของผู้เรียน

- 1) กำหนดเป้าหมาย วางแผน และรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง
- 2) เสาะแสวงหาความรู้ เข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อความรู้ ตั้งคำถาม คิดหาคำตอบหรือหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ
- 3) ลงมือปฏิบัติจริง สร้างสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ
- 4) มีปฏิสัมพันธ์ ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มและครู
- 5) ประเมินและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

การเรียนรู้มีกระบวนการและวิธีการที่หลากหลายผู้สอนต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางด้านร่างกาย และสติปัญญา วิธีการเรียนรู้ความสนใจและความสามารถของผู้เรียนเป็นระยะๆอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ในแต่ละช่วงชั้นควรใช้รูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย เน้นการจัดการเรียนการสอนตามสภาพจริง การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ร่วมกัน การเรียนรู้จากธรรมชาติการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และการเรียนรู้แบบบูรณาการ การใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้คู่คุณธรรม ทั้งนี้ต้องพยายามนำกระบวนการ การจัดการ กระบวนการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม กระบวนการคิด และกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ไปสอดแทรกในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

1. ความหมายหลักการของกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ

กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ หมายถึง การกำหนดจุดหมาย สาระ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดประเมินผล ที่มุ่งพัฒนา "คน" และ "ชีวิต" ให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้เต็มตามความสามารถ สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และความต้องการของผู้เรียน **กระบวนการเรียนรู้ที่**

ผู้เรียนเป็นสำคัญ หมายถึง การจัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้เรียนเป็นประการสำคัญ ใครก็ตามที่เป็นคนสำคัญของเรา เราย่อมมีความรักความปรารถนาดี ให้แก่เขาจะคิดจะทำอะไร ก็มักจะคิดถึงเขาก่อนคนอื่น และคิดถึงประโยชน์ที่เขาควรจะได้รับ

การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน ได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพผู้เรียนมีทักษะในการแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย

ผู้เรียนสามารถนำวิธีการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้ ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนเพื่อพัฒนาผู้เรียน

หลักการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

- ผู้เรียนรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง
- เนื้อหาตรงตามความถนัด ความต้องการ และเกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน
- ผู้เรียนกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุข
- ผู้เรียน ครู เพื่อน มีสัมพันธภาพที่ดี
- ครูเป็นผู้อำนวยความสะดวก

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (child center)รูปแบบการจัด

กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ได้แก่ CIPPA MODEL

- C : Construct ให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง
- I : Interaction ให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
- P : Participation ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้
- P : Process / Product ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการควบคู่กันไปกับผลงาน
- A : Application ให้ผู้เรียนนำความรู้ประประยุคที่ใช้

ตัวบ่งชี้การเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ

- ตัวบ่งชี้ด้านผู้เรียน**
- ประสบการณ์ตรง สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
 - ทำกิจกรรมและเปลี่ยนความรู้จากกลุ่ม
 - ฝึกคิด สร้างสรรค์ แสดงออก มีเหตุผล
 - ฝึกค้น รวบรวมข้อมูล หาคำตอบ แก้ปัญหาและสร้างความรู้ด้วยตนเอง
 - เลือกทำกิจกรรมตามความถนัด ความสนใจ อย่างมีความสุข
 - ฝึกตนเองให้มีวินัย มีความรับผิดชอบในการทำงาน
 - ฝึกประเมินและปรับปรุงตนเอง และยอมรับผู้อื่น สนใจใฝ่รู้อย่า

- ตัวบ่งชี้ด้านครู**
- เตรียมทั้งเนื้อหาและวิธีการ
 - จัดบรรยากาศสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้
 - ใส่ใจผู้เรียนเป็นรายบุคคล
 - จัดกิจกรรมให้นักเรียนคิด ผึกปรับปรุงตนเอง และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
- สร้างสรรค์**
- จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้จากกลุ่ม
 - ใช้สื่อการสอน ใช้แหล่งเรียนรู้ ชีวิตจริง
 - ประเมินอย่างต่อเนื่อง

3. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบบูรณาการ

3.1 ความหมายการสอนแบบบูรณาการ หมายถึง การสอนที่ใช้วิธีเชื่อมโยงเนื้อหาวิชาต่าง ๆ เข้าด้วยกัน และเชื่อมโยงกับเรื่องที่เกิดขึ้นในชุมชน เช่น การสอนที่เชื่อมโยง วิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ สังคม ภาษาอังกฤษ และภาษาไทย ในหัวข้อเรื่อง การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

3.2 ข้อดีของการสอนแบบบูรณาการ

1. ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ดีกว่า
2. ผู้เรียนสามารถค้นหาความรู้ได้เร็วกว่า
3. ผู้เรียนมีความรู้ที่ลึกซึ้งกว้างขวางกว่า เพราะเรียนจากประสบการณ์ที่หลากหลาย
4. ผู้เรียนได้รับการหล่อหลอมเจตคติที่ดี
5. ช่วยเพิ่มคุณค่าเวลาในการเรียนการสอน

3.3 หลักการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ

1. เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
2. ผู้เรียนทำงานเป็นที
3. เรียนจากประสบการณ์ตรง
4. จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก
5. เน้นปลูกฝังจิตสำนึก ค่านิยม และจริยธรรมที่ดีงาม

3.4 การเรียนการสอนแบบบูรณาการ

1. เน้นผู้เรียนสำคัญที่สุด
2. ผู้เรียนแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง
3. เรียนรู้โดยลงมือปฏิบัติจริง
4. เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน
5. ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม
6. พัฒนาครบทุกด

3.5 รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการ

1. แบบหลอมรวม (Infusion) เป็นการนำเนื้อหาความรู้จากวิชาต่าง ๆ มารวมกับวิชาหนึ่งเป็นเนื้อหาเดียวกัน และสอนโดยครูคนเดียว

2. แบบขนาน (Parallrel) กำหนดหัวเรื่อง / ปัญหา / ความคิดรวบยอด โดยครูแต่ละวิชา จะกำหนดเนื้อหาที่สำคัญกับหัวเรื่อง และดำเนินการสอนแต่ละวิชา

3. แบบสหวิทยาการ(Interdisciplinary)ครูแต่ละวิชา และผู้เรียนร่วมกันกำหนดหัวเรื่อง เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้ จุดเด่นของวิธีนี้ คือ เรียนรู้ลักษณะเป็นโครงงาน

4. แบบโครงการ หรือ แบบข้ามวิชา (Transits elplinary) ครูแต่ละวิชา ผู้เรียน ร่วมกัน กำหนดหัวเรื่อง เนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับหัวเรื่อง จุดเด่นของวิธีนี้ คือ สอนร่วมกันเป็น ทีม

3.6 ขั้นตอนการสร้างแบบเรียนแบบบูรณาการ

1. กำหนดหัวเรื่องที่จะสอน (Them / concept / Problem)
2. กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้
3. กำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน
4. ดำเนินการเรียนการสอน
5. ประเมินผล

สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งมีความยืดหยุ่นสนองความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา และเรียนรู้ได้จากสื่อที่เรียน และแหล่งการเรียนรู้ทุกประเภท รวมทั้งจากเครือข่ายการเรียนรู้ต่างๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นชุมชนอื่นๆ เน้นสื่อที่ผู้เรียน หรือผู้ศึกษาค้นคว้าความรู้ด้วยตนเอง

ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามมาตรฐานของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ สื่อการเรียนรู้มีหลากหลายประเภท ทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และเครือข่าย การเรียนรู้ต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น การเลือกใช้สื่อควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการ และลีลาการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียน

การจัดหาสื่อการเรียนรู้ ผู้เรียนและผู้สอนสามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นเอง หรือปรับปรุงเลือกใช้ อย่างมีคุณภาพจากสื่อต่างๆ ที่มีอยู่รอบตัวเพื่อนำมาใช้ประกอบในการจัดการเรียนรู้ ที่สามารถส่งเสริมและสื่อสารให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยสถานศึกษาควรจัดให้มีอย่างพอเพียง เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง สถานศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีหน้าที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ควรดำเนินการดังนี้

1. จัดให้มีแหล่งการเรียนรู้ ศูนย์สื่อการเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งในสถานศึกษาและในชุมชน เพื่อการศึกษาค้นคว้าและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ระหว่างสถานศึกษา ท้องถิ่น ชุมชน สังคมโลก
2. จัดทำและจัดหาสื่อการเรียนรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าของผู้เรียน เสริมความรู้ให้ผู้สอนรวมทั้งจัดหาสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ เป็นสื่อการเรียนรู้
3. เลือกและใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีความเหมาะสม มีความหลากหลาย สอดคล้อง กับวิธีการเรียนรู้ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน
4. ประเมินคุณภาพของสื่อการเรียนรู้ที่เลือกใช้อย่างเป็นระบบ
5. ศึกษา ค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน
6. จัดให้มีการกำกับ ติดตาม ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพเกี่ยวกับสื่อและการใช้สื่อการเรียนรู้เป็นระยะๆ และสม่ำเสมอ

ในการจัดทำ การเลือกใช้ และการประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในสถานศึกษาควรคำนึงถึงหลักการสำคัญของสื่อการเรียนรู้ เช่น ความสอดคล้องกับหลักสูตร วัตถุประสงค์การเรียนรู้การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เนื้อหา มีความถูกต้องและทันสมัย ไม่กระทบความมั่นคงของชาติ ไม่ขัดต่อศีลธรรม มีการใช้ภาษาที่ถูกต้อง รูปแบบ การนำเสนอที่เข้าใจง่าย และน่าสนใจ

ปัจจุบันสื่อที่ให้สาระเกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีอยู่หลายประการ อาจจำแนกออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ดังนี้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์ คู่มือครู หนังสืออ้างอิง แบบฝึก ใบงาน ใบความรู้
2. สื่อบุคคล เช่น แพทย์ พยาบาล นักกีฬา นักสุขศึกษา ตำรวจ ครูผู้สอน นักเรียน
3. สื่อวัสดุ เป็นสื่อที่เก็บสาระความรู้ไว้ในตัวเอง จำแนกเป็น 2 ลักษณะ คือ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการคือการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัดเพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกระดับไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนโดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษาและระดับชาติมีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินระดับชั้นเรียน เป็นการวัดและประเมินผลที่อยู่ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนดำเนินการเป็นปกติและสม่ำเสมอ ในการจัดการเรียนการสอน ใช้เทคนิคการประเมินอย่างหลากหลาย เช่น การซักถาม การสังเกต การตรวจการบ้าน การประเมินโครงงาน การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน แฟ้มสะสมงาน การใช้แบบทดสอบ ฯลฯ โดยผู้สอนเป็นผู้ประเมินเองหรือเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินตนเอง เพื่อนประเมินเพื่อน ผู้ปกครองร่วมประเมิน ในกรณีที่ไมผ่านตัวชี้วัดให้มีการสอนซ่อมเสริม

การประเมินระดับชั้นเรียนเป็นการตรวจสอบว่า ผู้เรียนมีพัฒนาการความก้าวหน้าในการเรียนรู้ อันเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด มีสิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงและส่งเสริมในด้านใด นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลให้ผู้สอนใช้ปรับปรุงการเรียนการสอนของตนด้วย ทั้งนี้โดยสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

2. การประเมินระดับสถานศึกษา เป็นการประเมินที่สถานศึกษาดำเนินการเพื่อตัดสินผลการเรียนของผู้เรียนเป็นรายปี/รายภาค ผลการประเมินการอ่าน คณิตศาสตร์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน นอกจากนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของสถานศึกษาว่าส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนตามเป้าหมายหรือไม่ ผู้เรียนมีจุดพัฒนาในด้านใด รวมทั้งสามารถนำผลการเรียนของผู้เรียนในสถานศึกษาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับชาติ ผลการประเมินระดับสถานศึกษาจะเป็นข้อมูลและสารสนเทศเพื่อการปรับปรุงนโยบาย หลักสูตร โครงการ หรือวิธีการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนเพื่อการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษาตามแนวทางการประกันคุณภาพการศึกษาและการรายงานผลการจัดการศึกษาต่อคณะกรรมการสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองและชุมชน

3. การประเมินระดับเขตพื้นที่การศึกษา เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับเขตพื้นที่การศึกษาตามมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษา ตามภาระความรับผิดชอบ สามารถดำเนินการโดยประเมินคุณภาพผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนด้วยข้อสอบมาตรฐานที่จัดทำและดำเนินการโดยเขตพื้นที่การศึกษา หรือด้วยความร่วมมือกับหน่วยงานต้นสังกัด ในการดำเนินการจัดสอบ นอกจากนี้ยังได้จากการตรวจสอบ ทบทวนข้อมูลจากการประเมินระดับสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา

4. การประเมินระดับชาติ เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับชาติตามมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนทุกคนที่เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้ารับการประเมิน ผลจากการประเมินใช้เป็นข้อมูลในการเทียบเคียงคุณภาพการศึกษาในระดับต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลสนับสนุนการตัดสินใจในระดับนโยบายของประเทศ

ข้อมูลการประเมินในระดับต่าง ๆ ข้างต้น เป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาในการตรวจสอบทบทวนพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ถือเป็นภาระความรับผิดชอบของสถานศึกษาที่จะต้องจัดระบบดูแลช่วยเหลือปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมสนับสนุนเพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพบนพื้นฐาน ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่จำแนกตามสภาพปัญหาและความต้องการ ได้แก่ กลุ่มผู้เรียนทั่วไป กลุ่มผู้เรียนที่มีความสามารถพิเศษ กลุ่มผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาด้านวินัยและพฤติกรรม กลุ่มผู้เรียนที่ปฏิเสธโรงเรียน กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มพิการทางร่างกายและสติปัญญา เป็นต้น ข้อมูลจากการประเมินจึงเป็นหัวใจของสถานศึกษาในการดำเนินการช่วยเหลือผู้เรียนได้ทันทั่วถึง ปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาและประสบความสำเร็จในการเรียน

สถานศึกษาในฐานะผู้รับผิดชอบจัดการศึกษา จะต้องจัดทำระเบียบว่าด้วยการวัดและประเมินผล การเรียนของสถานศึกษาให้สอดคล้องและเป็นไปตามหลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติที่เป็นข้อกำหนดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายถือปฏิบัติร่วมกัน

การประเมินผลการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้ ควรดำเนินการประเมิน ดังนี้

1. ประเมินผลก่อนเรียน เพื่อหาสารสนเทศในเบื้องต้นเกี่ยวกับความพร้อม พื้นฐาน ความรอบรู้ของผู้เรียน
2. ประเมินระหว่างเรียน เพื่อตรวจสอบพัฒนาการเรียนรู้ว่าบรรลุการเรียนรู้ที่คาดหวังตามแผนการจัดการเรียนรู้เพียงใด โดยผู้สอนจัดทำแผนการเรียนรู้และแนวทางการประเมินให้สอดคล้องกับผลการเรียนที่คาดหวัง

วิธีการประเมิน

ประเมินด้วยการสื่อสารบุคคล ได้แก่

1. การถามตอบระหว่างทำกิจกรรม
2. การสนทนาพบปะพูดคุยกับผู้เรียน
3. การสนทนาพบปะพูดคุยกับผู้เกี่ยวข้องกับผู้เรียน
4. การสอบปากเปล่าเพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจและเจตคติ
5. การอ่านบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียน
6. การตรวจแบบฝึกหัด การบ้าน ข้อทดสอบ

ประเมินจากปฏิบัติ ได้แก่

1. ภาระงานหรือกิจกรรมที่ทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม
2. ภาระงานงานหรือกิจกรรมที่ผู้เรียนทำเป็นปกติ
3. การสาธิต
4. การทำโครงงาน

การประเมินตามสภาพจริง

1. การประเมินด้วยแฟ้มพัฒนางาน
2. สัดส่วนการประเมินระหว่างเรียนกับการประเมินผลภาคเรียนระดับชั้นม.1-ม.3
 สัดส่วน 80 : 20 สำหรับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. เอกสารบันทึกข้อมูลสารสนเทศของผู้เรียน
 ผู้สอนต้องจัดทำเอกสารบันทึกข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการประเมินระหว่างเรียนอย่างเป็นระบบ
 ชัดเจน ได้แก่
 - วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน
 - ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้เรียนตามวิธีการที่ประเมิน
4. ประเมินเพื่อสรุปผลการเรียน เพื่อตรวจสอบความสำเร็จของผู้เรียน เมื่อผ่านการเรียนรู้ในช่วงเวลา
 หนึ่งหรือสิ้นสุดการเรียนรู้รายวิชาปลายภาคเรียน หรือรายปี
 - ประเมินหลังเรียน ประเมินตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
 - ประเมินผลการเรียนรู้ปลายภาคเรียนหรือปลายปี ประเมินตามผลตัวชี้วัดชั้นปี
 และประเมินตามผลตัวชี้วัดช่วงชั้นการตัดสินผลการเรียนรู้

เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน

การตัดสิน การให้ระดับและการรายงานผลการเรียน

1.1 การตัดสินผลการเรียน

ในการตัดสินผลการเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ การอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องคำนึงถึงการพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนเป็นหลัก และต้องเก็บข้อมูลของผู้เรียนทุกด้านอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในแต่ละภาคเรียน รวมทั้งสอนซ่อมเสริมผู้เรียนให้พัฒนาจนเต็มตามศักยภาพ

1.2 เกณฑ์การจบการศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดเกณฑ์กลางสำหรับการจบการศึกษาเป็น 3 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.3 เกณฑ์การจบระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

- 1) ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติมไม่เกิน 81 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 66 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมไม่เกิน 15 หน่วยกิต
- 2) ผู้เรียนต้องได้หน่วยกิตตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 77 หน่วยกิต โดยเป็นรายวิชาพื้นฐาน 66 หน่วยกิต และรายวิชาเพิ่มเติมไม่น้อยกว่า 11 หน่วยกิต
- 3) ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียนในระดับผ่านเกณฑ์การประเมิน
- 4) ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมิน
- 5) ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมิน

1.4 เกณฑ์การประเมินและการตัดสินผลการเรียน

การประเมินผลสาระการเรียนรู้

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนน
4	ผลการเรียนดีเยี่ยม	80 - 100
3.5	ผลการเรียนดีมาก	75 - 79
3	ผลการเรียนดี	70 - 74
2.5	ผลการเรียนค่อนข้างดี	65 - 69
2	ผลการเรียนน่าพอใจ	60 - 64
1.5	ผลการเรียนพอใช้	55 - 59
1	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50 - 54
0	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	0 - 49

- หมายเหตุ “ มส ” หมายถึง ไม่มีสิทธิ์เข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียน
- “ ร ” หมายถึง รอกการตัดสิน หรือยังตัดสินไม่ได้
- “ ผ ” หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ปฏิบัติกิจกรรมและมี

ผลงาน

ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

“ มผ ” หมายถึง ผู้เรียนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ปฏิบัติกิจกรรมและมีผลงานไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

1.5 การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ตัวชี้วัดที่ 1 เป็นพลเมืองดีของชาติ

ตัวชี้วัดที่ 2 อารงไว้ซึ่งความเป็นชาติไทย

ตัวชี้วัดที่ 3 ศรัทธา ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักของศาสนา

ตัวชี้วัดที่ 4 เคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์

2. ซื่อสัตย์สุจริต

ตัวชี้วัดที่ 1 ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองทั้งทางกาย วาจา ใจ

ตัวชี้วัดที่ 2 ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ

3. มีวินัย

ตัวชี้วัดที่ 1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และ

สังคม

4. ใฝ่เรียนรู้

ตัวชี้วัดที่ 1 ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

ตัวชี้วัดที่ 2 แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน ด้วยการ เลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม บันทึกความรู้ วิเคราะห์ สรุปเป็น องค์ความรู้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

5. อยู่อย่างพอเพียง

ตัวชี้วัดที่ 1 ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม

ตัวชี้วัดที่ 2 มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัดที่ 1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

ตัวชี้วัดที่ 2 ทำงานด้วยความเพียรพยายามและอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

7. รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัดที่ 1 ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะ วัฒนธรรมไทย และมีความกตัญญูทวดเที่

ตัวชี้วัดที่ 2 เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ตัวชี้วัดที่ 3 อนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาไทย

8. มีจิตสาธารณะ

ตัวชี้วัดที่ 1 ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจและพึงพอใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน

ตัวชี้วัดที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม

เกณฑ์พิจารณาสรุปผลการประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ระดับ	เกณฑ์การพิจารณา
ดีเยี่ยม (3)	1. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยมจำนวน 5-8 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินระดับดี
ดี (2)	1. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยมจำนวน 1-4 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี หรือ 2. ได้ผลการประเมินระดับดี ทั้งคุณลักษณะ 8 คุณลักษณะ หรือ 3. ได้ผลการประเมินตั้งแต่ระดับดี ขึ้นไป จำนวน 5-7 คุณลักษณะ และมีบางคุณลักษณะได้ผลการประเมินระดับผ่าน
ผ่าน (1)	1. ได้ผลการประเมินระดับผ่านทั้ง 8 คุณลักษณะ หรือ 2. ได้ผลการประเมินตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป จำนวน 1-4 คุณลักษณะ และคุณลักษณะที่เหลือได้ผลการประเมินระดับผ่าน
ไม่ผ่าน (0)	ได้ผลการประเมินระดับไม่ผ่าน ตั้งแต่ 1 คุณลักษณะขึ้นไป

2.3 การประเมินความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน

ตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน

1. สามารถคัดสรรสื่อที่ต้องการอ่านเพื่อหาข้อมูลสารสนเทศได้ตามวัตถุประสงค์ สามารถสร้างความเข้าใจและประยุกต์ใช้ความรู้จากการอ่าน
2. สามารถจับประเด็นสำคัญและประเด็นสนับสนุน ได้แย้ง
3. สามารถวิเคราะห์ วิจารณ์ ความสมเหตุสมผล ความน่าเชื่อถือ ลำดับความและความเป็นไปได้ของเรื่องที่อ่าน
4. สามารถสรุปคุณค่า แนวคิด แง่คิดที่ได้จากการอ่าน
5. สามารถสรุป อภิปราย ขยายความ แสดงความคิดเห็น ได้แย้ง สนับสนุน โน้มน้าว โดยการเขียนสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ผังความคิด เป็นต้น

เกณฑ์การประเมินความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน

ระดับ	เกณฑ์การพิจารณา
ดีเยี่ยม (3)	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนที่มีคุณภาพดีเลิศ อยู่เสมอ
ดี (2)	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ
ผ่าน (1)	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนที่มีข้อบกพร่องบางประการ
ไม่ผ่าน (0)	ไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน หรือถ้ามีผลงาน ผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลายประการ

1.6 การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

1. ผู้เรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่า 80% ของเวลาเรียนทั้งหมด
2. ผู้เรียนต้องปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ และผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำตามที่กำหนด
3. ผู้เรียนจะได้รับผลการประเมินกิจกรรม “ผ” (ผ่านกิจกรรม)
4. เมื่อไม่ปฏิบัติตามเกณฑ์ข้อ 1 และ ข้อ 2 จะได้รับผลการประเมินกิจกรรม

“มผ” (ไม่ผ่านกิจกรรม) และไม่สามารถจบหลักสูตรในแต่ละช่วงชั้น จนกว่าผู้เรียนปรับปรุงแก้ไขให้ผ่านเกณฑ์

เอกสารหลักฐานการศึกษา

เอกสารหลักฐานการศึกษา เป็นเอกสารสำคัญที่บันทึกผลการเรียน ข้อมูลและสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด

1.1 ระเบียบแสดงผลการเรียน เป็นเอกสารแสดงผลการเรียนและรับรองผลการเรียนของผู้เรียนตามรายวิชา ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษา และผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษาจะต้องบันทึกข้อมูลและออกเอกสารนี้ให้ผู้เรียนเป็นรายบุคคล เมื่อผู้เรียนจบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6) จบการศึกษามัธยมศึกษาบังคับ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) จบการศึกษาระดับพื้นฐาน (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6) หรือเมื่อลาออกจากสถานศึกษาในทุกกรณี

1.2 ประกาศนียบัตร เป็นเอกสารแสดงวุฒิการศึกษาเพื่อรับรองศักดิ์และสิทธิ์ของผู้จบการศึกษา ที่สถานศึกษาให้ไว้แก่ผู้จบการศึกษามัธยมศึกษา และผู้จบการศึกษาระดับพื้นฐานตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

1.3 แบบรายงานผู้สำเร็จการศึกษา เป็นเอกสารอนุมัติการจบหลักสูตรโดยบันทึกรายชื่อและข้อมูลของผู้จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

2. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่สถานศึกษากำหนด

เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อบันทึกพัฒนาการ ผลการเรียนรู้ และข้อมูลสำคัญ เกี่ยวกับผู้เรียน เช่น แบบรายงานประจำตัวนักเรียน แบบบันทึกผลการเรียนประจำรายวิชา ระเบียบสะสมใบรับรองผลการเรียน และ เอกสารอื่น ๆ ตามวัตถุประสงค์ของการนำเอกสารไปใช้

การเทียบโอนผลการเรียน

สถานศึกษาสามารถเทียบโอนผลการเรียนของผู้เรียนในกรณีต่างๆได้แก่ การย้ายสถานศึกษา การเปลี่ยนรูปแบบการศึกษา การย้ายหลักสูตร การออกกลางคันและขอกลับเข้ารับการศึกษาต่อ การศึกษาจากต่างประเทศและขอเข้าศึกษาต่อในประเทศ นอกจากนี้ ยังสามารถเทียบโอนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์จากแหล่งการเรียนรู้อื่นๆ เช่น สถานประกอบการ สถาบันศาสนา สถาบันการฝึกอบรมอาชีพ การจัดการศึกษาโดยครอบครัว

การเทียบโอนผลการเรียนควรดำเนินการในช่วงก่อนเปิดภาคเรียนแรก หรือต้นภาคเรียนแรก ที่สถานศึกษารับผู้ขอเทียบโอนเป็นผู้เรียน ทั้งนี้ ผู้เรียนที่ได้รับการเทียบโอนผลการเรียนต้องศึกษาต่อเนื่องในสถานศึกษาที่รับเทียบโอนอย่างน้อย 1 ภาคเรียน โดยสถานศึกษาที่รับผู้เรียนจากการเทียบโอนควรกำหนดรายวิชา/จำนวนหน่วยกิตที่จะรับเทียบโอนตามความเหมาะสม

การพิจารณาการเทียบโอน สามารถดำเนินการได้ ดังนี้

1. พิจารณาจากหลักฐานการศึกษา และเอกสารอื่น ๆ ที่ให้ข้อมูลแสดงความรู้ ความสามารถของผู้เรียน
2. พิจารณาจากความรู้ ความสามารถของผู้เรียนโดยการทดสอบด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งภาคความรู้ และภาคปฏิบัติ
3. พิจารณาจากความสามารถและการปฏิบัติในสภาพจริง

การเทียบโอนผลการเรียนให้เป็นไปตาม ประกาศ หรือ แนวปฏิบัติ ของกระทรวงศึกษาธิการ

การบริหารจัดการหลักสูตรสถานศึกษา

ในระบบการศึกษาที่มีการกระจายอำนาจให้ท้องถิ่นและสถานศึกษามีบทบาทในการพัฒนาหลักสูตรนั้น หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละระดับ ตั้งแต่ระดับชาติ ระดับท้องถิ่น จนถึงระดับสถานศึกษา มีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบในการพัฒนา สนับสนุน ส่งเสริม การใช้และพัฒนาหลักสูตรให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้การดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาและการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษามีประสิทธิภาพสูงสุด อันจะส่งผลให้การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในระดับชาติ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มีบทบาทในการขับเคลื่อนคุณภาพการจัดการศึกษา เป็นตัวกลาง ในการเชื่อมโยงหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่กำหนดในระดับชาติให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น และนำไปสู่การจัดทำหลักสูตรของสถานศึกษา ทั้งส่งเสริมการใช้และพัฒนาหลักสูตรในระดับสถานศึกษา ให้ประสบความสำเร็จ โดยได้ปฏิบัติภารกิจสำคัญ คือ กำหนดเป้าหมาย และจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในระดับท้องถิ่น ที่สอดคล้องกับสิ่งที่มีความต้องการในระดับชาติ พัฒนาสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น ประเมินคุณภาพการศึกษาในระดับท้องถิ่น รวมทั้งเพิ่มพูนคุณภาพการใช้หลักสูตรด้วยการวิจัยและพัฒนา การพัฒนาบุคลากร สนับสนุน ส่งเสริม ติดตามผล ประเมินผล วิเคราะห์ และรายงานผลคุณภาพของผู้เรียน

โรงเรียนมีหน้าที่สำคัญในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา การวางแผนและดำเนินการใช้หลักสูตร การเพิ่มพูนคุณภาพการใช้หลักสูตรด้วยการวิจัยและพัฒนา การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร จัดทำระเบียบการวัดและประเมินผล ในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาได้พิจารณาให้สอดคล้อง กับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน และรายละเอียดที่เขตพื้นที่การศึกษา รวมทั้งโรงเรียนได้เพิ่มเติมในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และความต้องการของผู้เรียน โดยทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา

คณะผู้จัดทำ

คณะอนุกรรมการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------|---|
| 1.นายกฤษณ์ โชติมุข | ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี |
| 2.นางสาวธนัญญา ภาชนะทอง | รองผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านช่องพลี |
| 3.นายวินัย จางแสง | ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน |

ผู้จัดทำ

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1.นายปิยะพงศ์ แก้วประเสริฐ | ผู้ช่วยครูวิชาเอกพลศึกษา | หัวหน้าหมวดสุขศึกษาและพลศึกษา |
| 2.นายณัฏฐ์โชติ เอ่งฉ้วน | ผู้ช่วยครูวิชาเอกพลศึกษา | |
| 3.นายณัฏฐ์วัฒน์ แสงหลิ | ผู้ช่วยครูวิชาเอกพลศึกษา | |
| 4.นางสาววิไลพร ชูเชื้อ | ผู้ช่วยครูวิชาเอกพลศึกษา | |