

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
รหัส พ 11101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

วิชาสุขศึกษาพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง

ศึกษาธรรมชาติและการเจริญเติบโต การพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อธิพิลครอบครั้วและ สิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อสุขภาพชีวิต จุดดี จุดด้อย ความสนใจ ความสามารถของตนเอง ความแตกต่างการปฏิบัติ ตนให้เหมาะกับ เพศวัยของตนเอง การเลือกรับประทานอาหาร ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ การดูแล การป้องกันรักษา ความสะอาดของ ร่างกาย และอวัยวะภายนอก ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ พฤติกรรมสุขภาพความ เป็นอยู่หลักเลี้ยง พฤติกรรมนำไปสู่ความเสี่ยงดูแลป้องกันรักษาการบาดเจ็บการเจ็บป่วยทางร่างกาย จิตใจ ปัญหาทางอารมณ์ การ ผ่อนคลายความเครียด การพักผ่อน นันทนาการ การพัฒนาสมรรถภาพ การมี บุคลิกที่ดี เห็นความสำคัญของการ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี การเคลื่อนไหวท่าพื้นฐานที่ถูกต้องเป็นธรรมชาติ การเล่นเกม การละเล่นพื้นบ้านตาม ท้องถิ่นของตำบลห้วยสัตว์ใหญ่ กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างสนุกสนาน ปลอดภัย เคารพกฎ กติกา ระเบียบวินัย การเคารพสิทธิในการเล่น ให้ความร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมจนสำเร็จตามที่ได้รับ มอบหมาย มี คุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ยึดมั่นในหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีทักษะการสร้างสุขนิสัยที่ดีในการ ดำรงชีวิต มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี ปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตดี ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในชุมชนและ ครอบครั้วเพื่อส่งเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสุขภาพการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กีฬาไทยพื้นบ้าน กีฬาสากล การพัฒนา สมรรถภาพทางกาย การพักผ่อน นันทนาการ การผ่อนคลาย ความเครียด หลีกเลี้ยงความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด มลพิษ และการละเมิดทางเพศ

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.1/1,ป.1/2

พ2.1 ป.1/1,ป.1/2,ป.1/3

พ3.1 ป.1/1,ป.1/2

พ3.2 ป.1/1,ป.1/2

พ4.1 ป.1/1,ป.1/2,ป.1/3

พ5.1 ป.1/1,ป.1/2,ป.1/3

รวม 15 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

รหัส พ 12101
เวลา 40 ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา
จำนวน 1 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะ หน้าที่ และวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย รู้จัก เข้าใจ และดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว บทบาทของเพื่อน และความภาคภูมิใจในตนเองพร้อมปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพที่ดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ รู้จักการเลือกของใช้และของเล่นจากสิ่งของภายในท้องถิ่นที่เหมาะสมและไม่เกิดอันตราย เมื่อมีอาการเจ็บป่วยสามารถบอกลักษณะอาการ สาเหตุ และการรักษาเบื้องต้นที่เหมาะสม ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นทางน้ำ ทางบก และอัคคีภัย การปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ยาอย่างเหมาะสม และระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีป้องกันที่เหมาะสม

มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ที่ได้จากท้องถิ่นของตนเองประกอบการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและปลอดภัย

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา การระดมสมอง และการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ สามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3

พ 2.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4

พ 3.1 ป.2/1, ป.2/2

พ 3.2 ป.2/1, ป.2/2

พ 4.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5

พ 5.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5

รวม 21 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ13101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1 หน่วยกิต

ศึกษาอธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลความสำคัญของครอบครัว วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนเพื่อลดปัญหาความขัดแย้งในท้องถิ่น การติดต่อวิธีการป้องกันและการแพร่กระจายของโรค จำแนกอาหารหลักห้าหมู่ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เลือกรอกอกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง เล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงของการออกกำลังกาย เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบห้าหมู่ การจำแนกอาหารในท้องถิ่นตามหลักอาหารห้าหมู่ แสดงการแปร่งพื้นให้สะอาดอย่าง ถูกวิธี สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุภายในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจสามารถปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย มีสุขนิสัยที่ดี มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีเหมาะสมกับวัย

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

พ 2.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

พ 3.1 ป.3/1, ป.3/2

พ 3.2 ป.3/1, ป.3/2

พ 4.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3, ป.3/4, ป.3/5

พ 5.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/2

รวมตัวชี้วัด 18 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ14101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9-12 ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะอารมณ์และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาและหลักการใช้อย่างถูกวิธี วิถีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา **สำรวจผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในท้องถิ่นที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น น้ำสมุนไพร น้ำผลไม้ เป็นต้น**

ปฏิบัติ แสดงคำพูดหรือท่าทาง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ **การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ในท้องถิ่น เช่น การเดิน โกล่เกอ ขี่ม้าส่งเมือง หมากเก็บ เดินกะลา เป็นต้น** เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามกฎ กติกาการเล่น สมรรถภาพทางกาย

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.4/1 ป.4/2 ป.4/3

พ 2.1 ป.4/1 ป.4/2 ป.4/3

พ 3.1 ป.4/1 ป.4/2 ป.4/3 ป.4/4

พ 3.2 ป.4/1 ป.4/2

พ 4.1 ป.4/1 ป.4/2 ป.4/3 ป.4/4

พ 5.1 ป.4/1 ป.4/2 ป.4/3

รวม 19 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา พ15101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 80 ชั่วโมง/ปี จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญและการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง และการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย และระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด และผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด และวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันเห็นคุณค่าและการประยุกต์ใช้ผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นและการแปรรูปสมุนไพรในท้องถิ่น

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบและปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล กีฬาพื้นบ้าน เช่น ตีจับ ขี่ม้าส่งเมือง ชกเย่อ เป็นต้น ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา และมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา และการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ สามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.5/1 ป.5/2

พ 2.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3

พ 3.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4 ป.5/5 ป.5/6

พ 3.2 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4

พ 4.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4 ป.5/5

พ 5.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4 ป.5/5 รวม 25 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ16101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายความสำคัญและวิธีการดูแลระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ เห็นความสำคัญของการสร้างและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครภ์ก่อนวัยอันควร ป้องกันและแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคในท้องถิ่น และเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อ และมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง จำแนกหลักการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกมส์ เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุงวิธีการปฏิบัติของตนและผู้อื่น เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม กีฬาพื้นบ้าน เช่น ชกเย่อ วิ่งกระสอบ กิจกรรมทางกายในท้องถิ่นและการเล่นเกมในท้องถิ่น เช่น เตย เสือกินวัว เป็นต้น ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ตามผลการประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ฝึกเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองได้ และปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล และกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ สามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด

พ 1.1	ป.6/1	ป.6/2		พ 2.1	ป.6/1	ป.6/2
พ 3.1	ป.6/1	ป.6/2	ป.6/3	ป.6/4	ป.6/5	
พ 3.2	ป.6/1	ป.6/2	ป.6/3	ป.6/4	ป.6/5	ป.6/6
พ 4.1	ป.6/1	ป.6/2	ป.6/3	ป.6/4		
พ 5.1	ป.6/1	ป.6/2	ป.6/3	รวม 22 ตัวชี้วัด		

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้รู้ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อการพัฒนาวัยรุ่น รู้จักวิธีดูแล ระบบประสาท วิเคราะห์ภาวะความเจริญเติบโตของตนเองและแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตอย่างสมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนากายทางเพศ มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

โดยมีการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้นโดยเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่าสามารถนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพตนเองและปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

พ 2.1 ม.1/1, ม.1/2

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้รู้ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อการพัฒนาวัยรุ่นรู้จักวิธีดูแล ระบบประสาท วิเคราะห์ภาวะความเจริญเติบโตของตนเองและแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตอย่าง สมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนากายทางเพศ มีทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

โดยมีการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้นโดยเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่าสามารถนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพตนเองและปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4

พ 2.1 ม.1/1, ม.1/2

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	วิชาสุขศึกษา
รหัสวิชา พ22101	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ปัจจัยของครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน และสื่อที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ปัญหาทางเพศ และแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

โดยใช้กระบวนการอภิปราย บรรยาย ค้นคว้า วิเคราะห์ อธิบาย ระบุ บอก ฝึกปฏิบัติ และการนำเสนอ

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ หลักการอย่างหลากหลายที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นระบบ

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/1, ม.2/2

พ 2.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4

พ 4.1 ม.2/4, ม.2/7

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ22102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยใช้กระบวนการอภิปราย บรรยาย วิเคราะห์ อธิบาย ระบุ บอก ฝึกปฏิบัติ สรุปและการนำเสนอ เพื่อให้ นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับและเห็นคุณค่าของดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถนำความรู้ หลักการอย่างหลากหลายที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีสมรรถนะในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ

ศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ปัจจัยของครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน และสื่อ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ปัญหาทางเพศและแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

โดยใช้กระบวนการอภิปราย บรรยาย ค้นคว้า วิเคราะห์ อธิบาย ระบุ บอก ฝึกปฏิบัติและการนำเสนอ เพื่อให้ นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ หลักการอย่างหลากหลายที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นระบบ

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/5, ,ม.2/6

พ 5.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ (อนามัยแม่และเด็ก และการวางแผนครอบครัว) สาเหตุและการเสนอแนวทาง ป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

โดยใช้กระบวนการอภิปราย บรรยาย ค้นคว้า วิเคราะห์ อธิบาย ระบุ บอก ฝึกปฏิบัติ และการนำเสนอ

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ หลักการอย่างหลากหลายที่มีประโยชน์ไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นระบบ

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

พ 2.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

พ 4.1 ม.3/1, ม.3/2

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ23102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพในชุมชน ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆและการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและอุบัติเหตุ ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการอภิปราย บรรยาย ค้นคว้า วิเคราะห์ อธิบาย ระบุ บอก ฝึกปฏิบัติ และการนำเสนอ

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ หลักการอย่างหลากหลายที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นระบบ

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.3/3, ม.3/4, ม.3/5

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

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	วิชาพลศึกษา
รหัสวิชา พ21103	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	เวลา 20 ชั่วโมง
		จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง การใช้หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในท้องถิ่นจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การเล่นกีฬาแชร์บอล ที่เหมาะสมกับตนเอง รูปแบบ วินัยในการฝึก กลวิธีการเล่น การวางแผนการรุก การป้องกัน กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาแชร์บอล การประเมินตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

โดยใช้หลักการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยมุ่งเน้นให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและคุณค่าของการทำงานเป็นทีม การสร้าง วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยใช้กระบวนการอธิบาย บรรยาย อธิบาย บอก สาธิต ฝึกปฏิบัติและการนำเสนอ

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถนำความรู้ หลักการที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม./1, ม.1/2

พ 3.2 ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4, ม.1/5, ม.1/6

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	วิชาพลศึกษา
รหัสวิชา พ21104	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง การใช้หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การร่วมกิจกรรมนันทนาการและการนำหลักความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้และบูรณาการให้เชื่อมโยงและสัมพันธ์กับวิชาอื่น การเล่นกีฬาสากล (วอลเลย์บอล) ที่เหมาะสมกับตนเอง มีรูปแบบ มีวินัยในการฝึก กลวิธีการเล่น การวางแผนการรุกและการป้องกัน การปฏิบัติตาม กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาสากล (วอลเลย์บอล) การประเมินตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬาสากล (วอลเลย์บอล)

โดยใช้หลักการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยมุ่งเน้นให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและคุณค่าของการทำงานเป็นทีม การสร้าง วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยใช้กระบวนการอภิปราย บรรยาย อธิบาย บอก สาธิต ฝึกปฏิบัติและการนำเสนอ

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถนำความรู้ หลักการที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1./1, ม.1/2, ม.1/3

พ 3.2 ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4, ม.1/5, ม.1/6

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชาพลศึกษา

รหัสวิชา พ22103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวันในท้องถิ่นของตนเอง การเลือกเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง รูปแบบ วินัยในการฝึก กลวิธีการเล่น การวางแผนการรุก การป้องกัน กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬากระป๋อง การประเมินตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬาไทย

โดยใช้หลักการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยมุ่งเน้นให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและคุณค่าของการทำงานเป็นทีม การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถนำความรู้ หลักการที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3

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

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	วิชาพลศึกษา
รหัสวิชา พ22104	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง การเล่นกีฬาฟุตบอล ที่เหมาะสมกับตนเอง รูปแบบ วินัยในการฝึก กลวิธีการเล่น การวางแผน การรุก การป้องกัน กฎ กติกาและข้อตกลง การเลือกออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัด และการพัฒนาวิธีการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง

โดยใช้หลักการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยมุ่งเน้น ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายและคุณค่าของการทำงานเป็นทีม การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถ นำความรู้ หลักการที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/2, ม.2/4

พ 3.2 ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	วิชาพลศึกษา
รหัสวิชา พ23103	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง การนำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ การมีมารยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา การปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ การจำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และการตัดสินใจโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม รวมถึงการนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม

โดยใช้กระบวนการอภิปราย บรรยาย อธิบาย บอก สาธิต ฝึกปฏิบัติ และการนำเสนอ

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถนำความรู้ หลักการที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/1, ม.3/2

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

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	วิชาพลศึกษา
รหัสวิชา พ23104	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 20 ชั่วโมง	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเรื่อง การจัดกิจกรรมนันทนาการ การนำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ การมีมารยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา การปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาเบสบอล การจำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และการตัดสินใจโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม รวมถึงการนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม

โดยใช้กระบวนการอภิปราย บรรยาย อธิบาย บอก สาธิต ฝึกปฏิบัติ และการนำเสนอ

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถนำความรู้ หลักการที่มีประโยชน์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/3

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

รวมทั้งหมด 6 ตัวชี้วัด