

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑

รายวิชาพื้นฐาน	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๑ พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔๐ ชั่วโมง		๑.๐
ม.๒ พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔๐ ชั่วโมง		๑.๐
ม.๓ พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔๐ ชั่วโมง		๑.๐

ภาคเรียนที่ ๒

รายวิชาพื้นฐาน	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๑ พ๒๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔๐ ชั่วโมง		๑.๐
ม.๒ พ๒๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔๐ ชั่วโมง		๑.๐
ม.๓ พ๒๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔๐ ชั่วโมง		๑.๐

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑

รายวิชาพื้นฐาน		เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๔	พ๓๑๑๐๑ สุขศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๕	พ๓๒๑๐๑ สุขศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๖	พ๓๓๑๐๑ สุขศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕

ภาคเรียนที่ ๒

รายวิชาพื้นฐาน		เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
ม.๔	พ๓๑๒๐๒ สุขศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๕	พ๓๒๒๐๒ สุขศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕
ม.๖	พ๓๓๒๐๒ สุขศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๐.๕

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องพัฒนาการตามวัย การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ ให้เติบโตสมวัยความเป็นเพื่อนความเสมอภาคทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การป้องกันโรค สุขภาพกายและสุขภาพจิต หลักความปลอดภัยในชีวิต การสร้างเสริมความปลอดภัยให้กับตนเอง ครอบครัวและชุมชน กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยในด้านต่างๆ เห็นคุณค่าของการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและการดำรงชีวิตมีทักษะการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น วิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์และเห็นคุณค่า โดยใช้ทักษะและการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ ม.๑/๒ พ ๑.๑ ม.๑/๓

พ ๒.๑ ม.๑/๑ พ ๒.๑ ม.๑/๒

พ ๔.๑ ม.๑/๑ พ ๔.๑ ม.๑/๒ พ ๔.๑ ม.๑/๓ พ ๔.๑ ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการที่ดีมีความสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขซึ่งได้รับอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และปฏิบัติตามโภชนาการบัญญัติเพื่อมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพเข้าใจหลักปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพเป็นโอกาสที่บุคคล ครอบครัว ชุมชน จะเผชิญกับความเสี่ยงทางสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางครอบครัวสังคมและสิ่งแวดล้อม สารเสพติดให้โทษเป็นสิ่งที่เป็นพิษร้ายแรงทั้งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เพราะเมื่อบุคคลเสพสารเสพติดเข้าไปเกิดการติดสาร และต้องการเสพมากขึ้น ขาดการควบคุมตนเองเพราะฤทธิ์ยา ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆตามมามากมาย จึงต้องเรียนรู้เกี่ยวกับพิษของสารเสพติด เพื่อให้สามารถป้องกันตนเองได้ ในปัจจุบันความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัวและสังคมไทยอย่างกว้างขวางจนกลายเป็นปัญหาสังคมที่สำคัญ โดยเฉพาะความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัวและสังคมไทยอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะเด็กและสตรีหรือวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ถือเป็นการละเมิดสิทธิเด็กและขัดต่อหลักมนุษยธรรมทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมาย และอุปสรรคในการพัฒนาเด็ก ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยในด้านต่างๆ เห็นคุณค่าของการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและการดำรงชีวิตมีทักษะการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น วิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์และเห็นคุณค่า โดยใช้ทักษะและการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ม.๑/๑ พ ๔.๑ม.๑/๒ พ ๔.๑ม.๑/๓

พ ๕.๑ม.๑/๑ พ ๕.๑ม.๑/๒ พ ๕.๑ม.๑/๓ พ ๕.๑ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ2๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของวัยรุ่น คุณค่าของอาหารหลัก ๕ หมู่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทาง
เพศ วิธีการแก้ปัญหาของชีวิต คุณค่าของการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ อันตรายที่เกิดจาก
การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพของตน ชุมชนและสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตนเพื่อสร้าง
สุขภาพกายและสุขภาพจิต ทักษะการจัดการทางอารมณ์ ความเครียดและการฝึกจิต การวางแผน การจัดเวลา
ในการออกกำลังกาย การพักผ่อน
การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และกิจกรรมนันทนาการและการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑. ๑ม.๒/๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๓ พ ๒.๑ ม.๒/๔

พ ๓.๒ ม.๒/๑ พ ๓.๒ ม.๒/๒

พ ๔.๑ ม.๒/๕ พ ๔.๑ ม.๒/๖

พ ๕.๑ ม.๒/๑

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับปัจจัยในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรา อาจต้องพบเหตุการณ์ต่างๆมากมาย เหตุการณ์เหล่านั้น อาจก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆ กับเราและส่งผลให้เกิด ความเครียดได้ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ยาเป็นสารที่ใช้ในการรักษาโรคเพื่อให้หาย จากการเจ็บป่วยในปัจจุบันมีหลายประเภท ถ้าใช้ไม่ถูกต้องจะก่อให้เกิดโทษและเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ จึง จำเป็นต้องรู้วิธีใช้ยาอย่างถูกโรคและถูกวิธี ในบางครั้งเราเกิดอาการเจ็บป่วยไม่รุนแรงที่ไม่จำเป็นต้องรับการ รักษาแพทย์จึงอาจใช้ยาสามัญประจำบ้านเพื่อบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยได้ อุบัติภัยหรือ อุบัติเหตุ เป็นภัยที่ยังความเสียหายให้กับประชาชน ทำให้ร่างกายบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตไปมากมาย การ ป้องกันอุบัติเหตุหรืออุบัติภัยนั้น กระทำได้โดยการศึกษาถึงสาเหตุ และเรียนรู้วิธีการจะป้องกันให้สมกับคำ กล่าวว่ “อุบัติเหตุ ป้องกันได้ถ้าไม่ประมาท” ในปัจจุบันมีการใช้สารเสพติดกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะ วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการทดลองอาจนำตนเองไปสู่การเป็นผู้ใช้สารเสพติดและกลายเป็นผู้ใช้สารเสพติดในที่สุด ดังนั้นการมีความรู้และเข้าใจถึงอันตรายของสารเสพติดที่มีผลต่อสุขภาพของเราและสุขภาพของคนอื่นๆอย่าง ถูกต้องและตระหนักถึงอันตรายและหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดนั้นได้ การได้รับบาดเจ็บจากอุบัติภัย และการ เจ็บป่วยกะทันหันอาจเกิดขึ้นเอง การปฐมพยาบาลแก่ผู้ป่วยอย่างถูกต้อง ทันเวลา จะสามารถช่วยชีวิต ลด ความเจ็บปวดทรมานและป้องกันความพิการจากการบาดเจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพอันเป็นประโยชน์

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๔

พ ๔.๑ ม.๒/๑ พ ๔.๑ ม.๒/๓

พ ๕.๑ ม.๒/๑ พ ๕.๑ ม.๒/๒

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยต่างๆ สุขอนามัยทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และความต้องการทางเพศ การแก้ไขปัญหาจากการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สุขนิสัยในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในชุมชน ภาวะทุพโภชนาการและผลกระทบต่อสุขภาพการปฏิบัติให้มีสุขภาพทางจิต การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต การแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายในสถานการณ์ที่คับขัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒

พ ๒.๑ ม.๓/๒

พ ๔.๑ ม.๓/๑ พ ๔.๑ ม.๓/๓ พ ๔.๑ ม.๓/๕

พ ๕.๑ ม.๓/๑ พ ๕.๑ ม.๓/๒ พ ๕.๑ ม.๓/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ สุขภาพผู้บริโภครปัจจุบันมีสินค้าและบริการเกิดขึ้นมากมายให้ผู้บริโภคได้เลือกซื้อผู้บริโภครควรมีหลักในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์และบริการ เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์และบริการที่มีคุณภาพและปลอดภัย คมค่าและไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้จำหน่ายและผู้ให้บริการ พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ เป็นการกระทำหรือปฏิบัติที่ทำให้เกิดโอกาสที่จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ หรือทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ดังนั้นการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางสุขภาพ จะช่วยป้องกันการเกิดโรค ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุและความผิดปกติที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ การประกอบอาชีพเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตและทำให้ชีวิตสมบูรณ์การประกอบอาชีพบางอย่างหรือบางลักษณะอาจทำให้เกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุได้ส่งผลต่อสุขภาพการให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพสามารถทำให้ประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพและสุขภาพดีสารเสพติดจัดว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่ส่งผลกระทบในด้านลบหลายๆประการทั้งต่อตนเองและครอบครัวจึงจำเป็นต้องให้ความรู้ความเข้าใจปัญหาสารเสพติดโดยเฉพาะการป้องกันตนเองจากสารเสพติด ในการดำเนินชีวิตอย่างรับแรงในปัจุบันอาจทำให้ขาดความระมัดระวังจนก่อให้เกิดอุบัติเหตุและภัยที่ไม่คาดคิดได้ การดำเนินชีวิตจึงต้องอยู่บนพื้นฐานและหลักการความปลอดภัยเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและภัยที่ไม่คาดคิด

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒

พ ๕.๑ ม.๓/๑ พ ๕.๑ ม.๓/๒ พ ๕.๑ ม.๓/๓ พ ๕.๑ ม.๓/๔ พ ๕.๑ ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๓๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับระบบการทำงานของอวัยวะต่างภาวะผิดปกติในการทำงานของอวัยวะ การเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของระบบอวัยวะการดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น การสร้างสัมพันธภาพความสัมพันธ์และความแตกต่างของการเกิดอารมณ์ทางเพศของชายและหญิง การพัฒนาการบุคลิกภาพ การติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค สุขภาพส่วนบุคคล การจัดการกับอารมณ์และความเครียดหลักการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ การสาธารณสุขในโรงเรียนและชุมชน หลักการของสมรรถภาพทางกลไก

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕

รวมทั้งหมด ๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๓๑๒๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วางแผนการดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน เพื่อหาแนวทาง และเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้ง การแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ นำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓

พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๓๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องเกี่ยวกับการวิเคราะห์ภาวะผิดปกติในการทำงานของอวัยวะที่ทำให้เกิดผลต่อสุขภาพ กระบวนการสร้างเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมทางเพศ การวิเคราะห์สภาพของครอบครัว เพื่อนสังคม และวัฒนธรรมที่มีผลพฤติกรรมทางเพศและการดำรงชีวิต การสื่อสารการปฏิเสธเพื่อสุขภาพและความปลอดภัย การวิเคราะห์บทบาทของบุคคลที่มีต่อการป้องกันโรค การปฏิบัติตนตามแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค กลวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงการใช้ยาและสารเสพติด

รหัสตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พท๒๒๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพและวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และทดสอบสมรรถภาพของร่างกายโดยวางแผนและปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย และกลไกของตนเองให้มีสุขภาพที่ดี

ศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทย โดยเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศ เรื่องครอบครัว เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน วิเคราะห์สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เพื่อหาแนวทางการป้องกันที่เหมาะสม ปฏิบัติตนตามสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อความปลอดภัยและรักษาไว้ซึ่งสิทธิที่ควรได้รับ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

ผลการเรียนรู้

๑. บอกสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภคได้
๒. บอกความสำคัญและจุดประสงค์ของกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคได้
๓. อธิบายหน้าที่ของหน่วยงานดูแลคุ้มครองผู้บริโภคได้
๔. บอกแนวทางในการปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภคได้
๕. อธิบายสถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยได้
๖. วิเคราะห์สาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยได้
๗. บอกแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยได้
๘. บอกแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยได้
๙. ปฏิบัติตนตามแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยได้
๑๐. บอกองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกได้
๑๑. บอกคุณค่าของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกได้
๑๒. วิเคราะห์และประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกได้
๑๓. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกได้
๑๔. อธิบายลักษณะความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยได้
๑๕. จำแนกประเภทของความรุนแรงได้
๑๖. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความรุนแรงของคนไทยได้

รวมทั้งหมด ๑๖ ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พท๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการป้องกันโรคและคุณค่าของการป้องกันโรคต่างๆ ค่านิยมต่อวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต การวิเคราะห์ทางเลือกเมื่อเกิดปัญหาทางเพศ คุณลักษณะที่ดีในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมทางเพศที่ค่านึงถึงวัฒนธรรมไทย การนำทักษะในการเสริมสร้างสัมพันธภาพไปใช้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตใจเพื่อให้คงสภาพที่เหมาะสม คุณค่าและความสำคัญของสุขภาพส่วนบุคคล การวางแผนเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคม แนวทางการแก้ไขปัญหาความปลอดภัยตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง

รหัสตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พท๓๒๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

ศึกษาและวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย รู้จักใช้สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภคปฏิบัติตามสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อความปลอดภัยและรักษาไว้ซึ่งสิทธิที่ควรได้รับ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายสถานการณ์สารเสพติดในปัจจุบันได้
๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติดได้
๓. อธิบายโทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติดได้
๔. อธิบายลักษณะของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพได้
๕. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพได้
๖. บอกแนวทางในการเลือกบริโภคสินค้าจากสื่อโฆษณาได้
๗. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคได้
๘. บอกสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภคได้
๙. อธิบายสถานการณ์การเกิดอุบัติเหตุในชุมชนได้
๑๐. บอกแนวทางการลดอุบัติเหตุได้
๑๑. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนได้
๑๒. ปฏิบัติตนเพื่อมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

รวมทั้งหมด ๑๒ ผลการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม ม.1-3

รายวิชาเพิ่มเติม	รหัสวิชา	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
บาสเกตบอล 1	พ 20201	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
บาสเกตบอล 2	พ 20202	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
ศิลปะป้องกันตัว	พ 20203	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
เทเบิลเทนนิส	พ 20204	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
ฟุตบอล 1	พ 20205	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
ฟุตบอล 2	พ 20206	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
ตะกร้อ 1	พ 20207	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
ตะกร้อ 2	พ 20208	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
แบดมินตัน 1	พ 20209	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
แบดมินตัน 2	พ 202010	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
เปตอง 1	พ 202011	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
เปตอง 2	พ 202012	เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0

วิชาเพิ่มเติม

บาสเกตบอล 1 รหัส วิชา.พ 20201

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่ การจับ การรับและการส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การยิงประตูบาสเกตบอล ในรูปแบบต่างๆ ที่จะนำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีม

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรม จริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อ วิชาบาสเกตบอล

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการทรงตัวและการเคลื่อนที่รูปแบบต่างๆได้
2. อธิบายและปฏิบัติทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่ที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมรูปแบบต่างๆได้
3. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการจับ การรับและการส่งลูกบาสเกตบอลรูปแบบต่างๆได้
4. อธิบายและปฏิบัติทักษะการจับ การรับและการส่งลูกบาสเกตบอลที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมรูปแบบต่างๆได้
5. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลรูปแบบต่างๆได้
6. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมรูปแบบต่างๆได้
7. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการยิงประตูรูปแบบต่างๆได้
8. อธิบายและปฏิบัติทักษะการยิงประตูที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมแบบต่างๆได้

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

บาสเกตบอล 2 รหัสวิชา.พ 20202

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิธีการรุกและการป้องกันในรูปแบบต่างๆ มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี หน้าที่ของผู้เล่นแต่ละตำแหน่ง การแข่งขันบาสเกตบอล 3 คน การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม กฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรม จริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาบาสเกตบอล

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติการรุกรูปแบบต่างๆได้
2. อธิบายและปฏิบัติการป้องกันรูปแบบต่างๆได้
3. อธิบายและปฏิบัติมารยาทการเป็นผู้เล่นบาสเกตบอลที่ดีได้
4. อธิบายและปฏิบัติหน้าที่ของผู้เล่นบาสเกตบอลแต่ละตำแหน่งได้
5. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันบาสเกตบอล 3 คนได้
6. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันบาสเกตบอลเป็นทีมได้
7. อธิบายและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

ศิลปะป้องกันตัว รหัสวิชา พ 20203

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐาน ที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะเกี่ยวกับศิลปะป้องกันตัว รูปแบบการเคลื่อนไหว ตลอดจนการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ไปใช้ในการออกกำลังกายและการป้องกันตนเอง ด้วยความสนุกสนานและความปลอดภัย ตลอดจนการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายที่ดี

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ สังเกต อธิบาย นำเสนอ โดยเน้นการปฏิบัติและคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมาย ประโยชน์ คุณค่าและลักษณะของศิลปะป้องกันตัวได้
 2. อธิบายและปฏิบัติการบริหารร่างกายและมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีได้
 3. อธิบายและปฏิบัติการทรงตัวและเคลื่อนไหวในการฝึกทักษะศิลปะป้องกันตัวลักษณะต่างๆได้
 4. อธิบายและปฏิบัติการป้องกันตัวจากการถูกจับในลักษณะต่างๆได้
 5. อธิบายและปฏิบัติการป้องกันตัวจากการถูกตีในลักษณะต่างๆได้
 6. อธิบายและปฏิบัติการป้องกันตัวจากการถูกแทงในลักษณะต่างๆได้
 7. อธิบายและปฏิบัติการป้องกันตัวจากการถูกล้อในลักษณะต่างๆได้
 8. ประยุกต์และสร้างสรรค์จัดแสดงสถานการณ์จำลองการแก้ปัญหาในการป้องกันตัวได้
- อย่างน้อย 1 แบบ

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

เทเบิลเทนนิส รหัสวิชา พ 20204

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิธีการรุกและการรับในรูปแบบต่างๆ มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี รู้หน้าที่ของผู้เล่นแต่ละประเภท การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม กฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาเทเบิลเทนนิส

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติการรุกรูปแบบต่างๆได้
2. อธิบายและปฏิบัติการรับรูปแบบต่างๆได้
3. อธิบายและปฏิบัติมารยาทการเป็นผู้เล่นเทเบิลเทนนิสที่ดีได้
4. อธิบายและปฏิบัติหน้าที่ของผู้เล่นเทเบิลเทนนิสแต่ละประเภทได้
5. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยวได้
6. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทคู่ได้
7. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทคู่ผสมได้
8. อธิบายและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทต่างๆได้
9. ตัดสินการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทต่างๆได้

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

ฟุตบอล 1 รหัสวิชา พ 20205

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง

สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรุก ทหารป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู การแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบในตนเองในการร่วมกิจกรรมมีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

เพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพ และสามารถมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

1. มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะปฏิบัติในการบริหารร่างกาย และการเคลื่อนไหว เชิงสร้างสรรค์ แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์
2. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการส่งบอล
3. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการครอบครองบอลเลี้ยงบอล
4. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการโหม่งบอล
5. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการยิงประตู
6. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการเล่นกีฬาฟุตบอล
7. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการป้องกัน
8. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการเล่นตามตำแหน่ง

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

ฟุตบอล 2 รหัสวิชา พ 20206

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง

สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรุก ทหารป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู การแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบในตนเองในการร่วมกิจกรรมมีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

เพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพ และสามารถมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ
2. มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะปฏิบัติในการบริหารร่างกาย และการเคลื่อนไหว เจริญสร้างสรรค์แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์
3. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการส่งบอล
4. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการครอบครองบอลเลี้ยงบอล
5. มีความรู้ ความเข้าใจ กฎกติกา การแข่งขัน
6. มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถร่วมเล่นเป็นทีมได้
7. มีความรู้ ความเข้าใจ การเล่นเกมรุก – รับ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

ตะกร้อ 1 รหัสวิชา. พ 20207

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่
กิต

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกาย การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การเล่นลูกด้วย
เข้า การเล่นลูกด้วยศีรษะ ทักษะการเสิร์ฟ ที่จะนำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีม

โดยกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย
นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม
รักสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาตะกร้อ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกายได้
2. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกายที่พัฒนาไปสู่การเล่นกีฬาตะกร้อได้
3. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้
4. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมได้
5. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นลูกด้วยเข้าได้
6. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยเข้าที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมได้
7. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นลูกด้วยศีรษะได้
8. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมได้
9. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเสิร์ฟได้
10. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟที่นำไปพัฒนาสู่การแข่งขันได้

รวมทั้งหมด 10 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

ตะกร้อ 2 รหัสวิชา พ 20208

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่
กิต

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษารูปแบบการรุกและการป้องกัน มารยาทผู้เล่นที่ดี รู้หน้าที่ของผู้เล่นแต่ละตำแหน่งของกีฬาตะกร้อ การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม กฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาตะกร้อ โดยกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาตะกร้อ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติการรุกรูปแบบต่างๆได้
2. อธิบายและปฏิบัติการรับรูปแบบต่างๆได้
3. อธิบายและปฏิบัติมารยาทการเป็นผู้เล่นกีฬาตะกร้อที่ดีได้
4. อธิบายและปฏิบัติหน้าที่ของผู้เล่นแต่ละตำแหน่งได้
5. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันตะกร้อเป็นทีมได้
6. อธิบายและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาตะกร้อได้
7. อธิบายและนำประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

แบดมินตัน 1 รหัสวิชา พ 20209

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่
กิต

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐาน ที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแบดมินตัน ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น วิธีทดสอบ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาแบดมินตัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ผู้เรียนมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน
2. ผู้เรียนรู้วิธีการบริหารร่างกาย และสร้างสมรรถภาพร่างกายได้
3. ผู้เรียนปฏิบัติทักษะพื้นฐาน และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้
4. ผู้เรียนปฏิบัติการ รับลูก-ส่งลูกชนไกได้
5. ผู้เรียนปฏิบัติการเสริฟลูกได้
6. ผู้เรียนปฏิบัติการตีลูกโด่งได้
7. ผู้เรียนปฏิบัติการตีลูกตาดได้
8. ผู้เรียนปฏิบัติการตบลูกได้
9. ผู้เรียนปฏิบัติการตีลูกหยอดได้

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

แบดมินตัน 2 รหัสวิชา พ 20210

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วย

กิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษากฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน รูปแบบ วิธีการรุกและการรับ การเล่น และการแข่งขันเป็นทีม ความสามารถและแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชา แบดมินตัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ผู้เรียนอธิบายและปฏิบัติการรุกในรูปแบบต่างๆได้
2. ผู้อธิบายและปฏิบัติการรับในรูปแบบต่างๆได้
3. ผู้เรียนอธิบายและปฏิบัติตามกติกาการแข่งขัน
4. ผู้เรียนปฏิบัติการเล่นประเภทเดี่ยวได้
5. ผู้เรียนปฏิบัติการเล่นประเภทคู่ได้
6. ผู้เรียนปฏิบัติการเล่นประเภทคู่ผสมได้
7. ผู้เรียนปฏิบัติการการตัดสินการแข่งขันประเภทต่างๆได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

เปิดสอน 1 รหัสวิชา พ 202011

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วย

กิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา และเข้าใจในการเล่นกีฬา และกีฬาเปตอง เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา การเล่นเกมกีฬาเปตอง รูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ตลอดจนการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหวไปใช้ในการเล่นเปตอง ตามหลัก กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีในการเล่นและการแข่งขัน

สามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา ความรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ให้ความร่วมมือ เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ชื่นชม สนับสนุนภาพในการเล่น การดูแล และการแข่งขัน เป็นประจำ สม่าเสมอ

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาเปตอง ลักษณะการเคลื่อนไหว
2. นักเรียนปฏิบัติการบริหารร่างกายได้อย่างเหมาะสมกับประเภทกีฬา
3. นักเรียนปฏิบัติการจับลูกเปตองแบบต่าง ๆ ได้
4. นักเรียนปฏิบัติการโยนลูกตามกติกาได้ทั้ง 3 แบบ
5. นักเรียนปฏิบัติการตีลูกแบบต่าง ๆ ได้
6. นักเรียนรู้กติกา การแข่งขันเปตองที่ถูกต้อง โดยรู้และปฏิบัติการเล่นเปตองเบื้องต้นได้

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

เปตอง 2 รหัสวิชา พ 202012

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่
กิต

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริม และพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นเปตองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนาน และปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการร่วมกิจกรรม มีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความรู้ความเข้าใจ รู้คุณค่า และมีทักษะปฏิบัติในการสร้างเสริม และทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ของการเล่นกีฬาเป็นประจำ
3. มีทักษะปฏิบัติในการเล่นกีฬาเปตองประเภทเดี่ยวได้
4. มีทักษะปฏิบัติในการเล่นกีฬาเปตองประเภทคู่ได้
5. มีทักษะปฏิบัติในการเล่นกีฬาเปตองประเภททีมได้
6. มีทักษะปฏิบัติในการเป็นผู้ตัดสินได้อย่างถูกต้อง
7. มีความสามารถนำคุณค่าของกีฬาเปตองไปเป็นหลักใช้ในชีวิตประจำวัน

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม ม.4-6

รายวิชาเพิ่มเติม	รหัสวิชา	เวลาเรียน(ชั่วโมง)/ภาคเรียน	จำนวนหน่วยกิต
วอลเลย์บอล	พ 30201	40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
บาสเกตบอล	พ 30202	40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
เซปักตะกร้อ	พ 30203	40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
แบดมินตัน	พ 30204	40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
ฟุตบอล	พ 30205	40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
แชร์บอล	พ 30206	40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
ฟุตซอล	พ 30207	40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0
เทเบิลเทนนิส	พ 30208	40 ชั่วโมง/ภาคเรียน	1.0

วิชาเพิ่มเติม

รายวิชา วอลเลย์บอล รหัสวิชา พ 30201

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6

ภาคเรียนที่

ชั่วโมง/สัปดาห์ 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน1.0 หน่วย

กิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลประโยชน์กีฬาวอลเลย์บอลและให้มีส่วนร่วมปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหารมีทักษะการเคลื่อนที่การเล่นลูกสองมือล่างการเล่นลูกสองมือบนทักษะในการตบลูกบอลทักษะการสกัดกั้นลูกบอลทักษะการเสิร์ฟรูปแบบเทคนิคการเล่นประเภททีมกฎกติกาการแข่งขันการตัดสินกลยุทธ์การจัดการแข่งขันและอื่นๆ อย่างถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนานและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาวอลเลย์บอล ทั้งทักษะการเคลื่อนไหวและการเล่นลูกรูปแบบต่างๆ ทักษะการเสิร์ฟ และทักษะการสกัดกั้น พื้นฐานการเล่นเป็นทีม กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอลได้
2. มีทักษะในการเคลื่อนไหวและเล่นลูกพื้นฐานในกีฬาวอลเลย์บอลได้
3. มีทักษะในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบต่างๆ
4. มีทักษะในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลแบบต่างๆ
5. มีทักษะในการสกัดกั้นลูกวอลเลย์บอล
6. มีทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นทีม
7. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลได้อย่างถูกต้อง
8. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายวิธีประเมินสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด8ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

รายวิชา บาสเกตบอล
ศึกษา

รหัสวิชา พ 30202

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล

ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6
กิต

ภาคเรียนที่

ชั่วโมง/สัปดาห์ 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

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

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

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล
2. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาและการตัดสินใจของกีฬาบาสเกตบอล
3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาบาสเกตบอล
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
7. รู้และเข้าใจสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและสามารถบริหารได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด7ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

รายวิชา เซปักตะกร้อ รหัสวิชา พ 30203
ศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6
กิต

ภาคเรียนที่

ชั่วโมง/สัปดาห์ 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นเซปักตะกร้อ ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ลูกหลังเท้า การเล่นลูกเข้า การเล่นลูกด้วยศีรษะทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสินใจ

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาเซปักตะกร้อ มีทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นเซปักตะกร้อ ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอล การเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ลูกหลังเท้า ทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสินใจ และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และสามารถนำทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
 2. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาและการตัดสินใจของกีฬาเซปักตะกร้อ
 3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาเซปักตะกร้อ
 4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
 5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
 6. เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
 7. รู้และเข้าใจสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและสามารถบริหารได้อย่างถูกต้อง
- รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

รายวิชา แบดมินตัน รหัสวิชา พ 30204
ศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วย
กิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นแบดมินตัน ทักษะการเล่นลูกหน้ามือ ลูกหลังมือการเล่นลูกเหนือศีรษะทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสินใจ

เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติกีฬาแบดมินตัน มีทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นแบดมินตัน การเล่นลูกหน้ามือ ลูกหลังมือการเล่นลูกโอเวเฮดทักษะการเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่ายเพื่อทำคะแนน การป้องกัน การเล่นเกมรุก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก และการตัดสินใจ และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และสามารถนำทักษะกีฬาบาสเกตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน
2. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาและการตัดสินใจของกีฬาแบดมินตัน
3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแบดมินตัน
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
7. รู้และเข้าใจสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและสามารถบริหารได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

รายวิชา ฟุตบอล รหัสวิชา พ 30205
ศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล

ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6
กิต

ภาคเรียนที่

ชั่วโมง/สัปดาห์ 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตบอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

รายวิชา แอโรบิกฟิตเนส พ 30206
ศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
กิต

ภาคเรียนที่

ชั่วโมง/สัปดาห์ 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน 1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแอโรบิก ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแอโรบิก การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแอโรบิก การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การรับ-ส่งลูกบอล การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแอโรบิก และการฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นแอโรบิก ทั้งทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นแอโรบิก ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทักษะการรับ-ส่งลูกบอล ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทักษะการยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแอโรบิก และการฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมถึงประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแอโรบิก

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแอโรบิก ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาแอโรบิกได้
2. สามารถปฏิบัติการบริหารร่างกายที่ถูกต้องได้
3. มีทักษะในการเคลื่อนไหวในกีฬาแอโรบิก
4. มีทักษะในการเล่นกีฬาแอโรบิก และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
7. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายถึงกติกาการแข่งขันกีฬาแอโรบิกได้
8. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติวิธีการเล่นเป็นทีมได้
9. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

รายวิชา ฟุตซอล
พลศึกษา

รหัสวิชา พ 30207

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ

ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6
กิต

ภาคเรียนที่

ชั่วโมง/สัปดาห์ 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล หลักการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ทั้งมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล ทักษะการรุก การรับ กติกาการแข่งขันฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. รู้ เข้าใจ และสามารถอธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล
3. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

วิชาเพิ่มเติม

รายวิชา เทเบิลเทนนิส
ศึกษา

รหัสวิชา พ 30208

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล

ชั้นมัธยมศึกษาปี 4-6
กิต

ภาคเรียนที่

ชั่วโมง/สัปดาห์ 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน1.0 หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิธีการรุกและการรับในรูปแบบต่างๆ มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี รู้หน้าที่ของผู้เล่นแต่ละประเภท การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม กฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาเทเบิลเทนนิส

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติการรุกในรูปแบบต่างๆได้
2. อธิบายและปฏิบัติการรับรูปแบบต่างๆได้
3. อธิบายและปฏิบัติมารยาทการเป็นผู้เล่นเทเบิลเทนนิสที่ดีได้
4. อธิบายและปฏิบัติหน้าที่ของผู้เล่นเทเบิลเทนนิสแต่ละประเภทได้
5. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยวได้
6. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทคู่ได้
7. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทคู่ผสมได้
8. อธิบายและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทต่างๆได้
9. ตัดสินการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทต่างๆได้

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้