



หลักสูตรโรงเรียนแม่ฟ้าหลวงวิทยา พุทธศักราช ๒๕๖๒
ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๑ (ปรับปรุง ๒๕๖๐)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรงเรียนแม่ฟ้าหลวงวิทยา โรงเรียนดีใกล้บ้าน (แม่เหล็ก)
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาลำปาง เขต ๓
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนไผ่งามวิทยา พุทธศักราช ๒๕๖๑ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นแผน แนวทาง หรือข้อกำหนดของการจัดการศึกษาของโรงเรียนไผ่งามวิทยา โรงเรียนดีใกล้บ้าน ที่จะใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด มุ่งส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ โดยมุ่งหวังให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา อีกทั้งมีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต และมีคุณภาพได้มาตรฐานสากลเพื่อการแข่งขันในยุคปัจจุบัน ดังนั้นหลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนไผ่งามวิทยา พุทธศักราช ๒๕๖๑ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ จึงประกอบด้วยสาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลางสาระความรู้ที่เกี่ยวข้องกับชุมชนท้องถิ่น และสาระสำคัญที่สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติม โดยจัดเป็นสาระการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐานตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นรายปีในระดับประถมศึกษา และเป็นรายภาคในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษาตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนไผ่งามวิทยาโรงเรียนดีใกล้บ้าน (แม่เหล็ก)

สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ ๑ ส่วนนำ	๔
ส่วนที่ ๒ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้	๗
ส่วนที่ ๓ คำอธิบายรายวิชา	๒๗
ส่วนที่ ๔ โครงสร้างรายวิชา	๔๒
ส่วนที่ ๕ การจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล	๕๙
ภาคผนวก	๖๓

ส่วนที่ ๑

ส่วนนำ

วิสัยทัศน์ VISION : สิ่งที่เราคาดหวัง

โรงเรียนไผ่งามวิทยาเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ เชิดชูภูมิปัญญา พัฒนาความรู้และทักษะชีวิต ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนไผ่งามวิทยา พุทธศักราช ๒๕๖๑ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

โรงเรียนไผ่งามวิทยา กำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนดไว้ โดยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. **ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. **ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. **ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. **ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการ สร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

โรงเรียนไผ่งามวิทยา กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนดไว้ โดยมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

ส่วนที่ ๒

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		<ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
ป. ๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	<ul style="list-style-type: none"> • การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๓.	
	๔. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป. ๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
	๓. วิเคราะห์ภาวะ การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์ภาวะ การเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	<ul style="list-style-type: none"> • แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
ม. ๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู
ม. ๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยู - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและ ความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> สมาชิกในครอบครัว ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจ ในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่าง ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง <ul style="list-style-type: none"> - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป. ๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป. ๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความ แตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป. ๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป. ๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่าง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		ระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
ม. ๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ม. ๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	<ul style="list-style-type: none"> ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอชไอวี การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> ● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะ การตั้งครรภ์
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอ แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> ● สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว ● แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้ง ตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป. ๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีด ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ความม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	<ul style="list-style-type: none"> กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. ๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ย รับ - ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งซัดธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่วิ่ง แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วายน้ำ
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าต่าง ๆ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒.	
	๓.	
	๔. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๖. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง และเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการ ที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> • การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้
ม. ๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะ กลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การ พัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่ นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะ พื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วายน้ำ
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่าง น้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วាយน้ำ เทควันโด
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ม. ๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	<ul style="list-style-type: none"> เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตาบสองมือ เทนนิส ตระกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล
	๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพ ของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและ ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป. ๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและ ข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป. ๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และ กีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป. ๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่าง	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภท

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. สม่าเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	บุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่าเสมอ <ul style="list-style-type: none"> การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๔. ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกาในการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๕. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมนและกีฬาไทย กีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมนและกีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมนและกีฬา
ป. ๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> การสร้างสามัคคีและสามัคคีและสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมนและกีฬา
ม. ๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขัน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	กีฬาที่เลือกเล่น
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
ม. ๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	<ul style="list-style-type: none"> วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	<ul style="list-style-type: none"> รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	<ul style="list-style-type: none"> การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภท

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. สม่าเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	บุคคล และประเภททีม • การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	๔. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	• กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น • การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	• วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔.	
	๕. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย <ul style="list-style-type: none"> - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ <ul style="list-style-type: none"> - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๖. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป. ๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม <ul style="list-style-type: none"> - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย ผลที่มีต่อสุขภาพ <p>ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ</p> <p>ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ</p>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔.	
	๕. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ม. ๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย • วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	๔. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
ม. ๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> • การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> • ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> • ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> • เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ม. ๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ • วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> • โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓.	โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไขหวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ
	๔. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาสุขภาพในชุมชน • แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	๕. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย และความปลอดภัย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. ๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	<ul style="list-style-type: none"> • อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน	<ul style="list-style-type: none"> • ยาสามัญประจำบ้าน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. และใช้ยาตามคำแนะนำ	- ชี้อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๔. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๕. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๖. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป. ๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป. ๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	• ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	• วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แผลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	• ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และ การป้องกัน
ป. ๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป. ๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> สาเหตุของการติดสารเสพติด ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
ม. ๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด อาการของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ
ม. ๒	๑. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	<ul style="list-style-type: none"> • การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย
ม. ๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ • แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง • วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิป์วิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

ส่วนที่ ๓

คำอธิบายรายวิชา

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี

มีความรู้เรื่องความเจริญเติบโต พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความสำคัญการเคลื่อนไหว จุดดี จุดด้อย ของตนเองและครอบครัว ศึกษามีทักษะในด้านการดำเนินชีวิต อาหารและโภชนา การออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมพลศึกษา เกม กีฬาไทย กีฬาพื้นบ้าน การพักผ่อน และการนันทนาการ การใช้ข้อมูลสารสนเทศ สุขภาพ และความปลอดภัย การดูแลรักษาร่างกายและสุขภาพ รู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงโรค อุบัติเหตุและการใช้ยา การบริหารจัดการกับชีวิตเพื่อการมีสุขภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม เกี่ยวกับสุขภาพ และความปลอดภัยในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒

พ ๒.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒,ป.๑/๓

พ ๓.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒

พ ๓.๒ ป.๑/๑,ป.๑/๒

พ ๔.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒,ป.๑/๓

พ ๕.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒,ป.๑/๓

รวม ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี

มีความรู้และเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย เกมกีฬา รักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีการสร้างสมรรถภาพวินัย เคารพกฎกติกา ชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและหลีกเลี่ยงเป็นปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด เพื่อให้มีทักษะในการป้องกันโรค การดำรงสุขภาพและการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓

พ ๒.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓,ป.๒/๔

พ ๓.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒

พ ๓.๒ ป.๒/๑,ป.๒/๒

พ ๔.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓,ป.๒/๔,ป.๒/๕

พ ๕.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓,ป.๒/๔,ป.๒/๕

รวม ๒๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี

มีความรู้ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิต
วิญญาณ วิธีฝึกสมาธิ จุดดี จุดด้อย ของตนเองและครอบครัวศึกษา เพศศึกษา อาหาร โภชนาการ มีความรู้และทักษะ
การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ประเภทพลศึกษา เกม และชนิดกีฬาทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล โดยใช้หลัก
วิทยาศาสตร์ การพักผ่อนและการนันทนาการ การสื่อสาร การใช้ข้อมูลสารสนเทศ สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต
การป้องกันและหลีกเลี่ยงโรค สารเสพติด เอดส์ อุบัติเหตุการใช้ยา เสริมสร้างควมมีวินัย เคารพกฎ กติกา การมีน้ำใจ
ของนักกีฬา เพื่อให้มีทักษะในการป้องกันโรค ดำรงสุขภาพและการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๓/๑,ป.๓/๒,ป.๓/๓

พ ๒.๑ ป.๓/๑,ป.๓/๒,ป.๓/๓

พ ๓.๑ ป.๓/๑,ป.๓/๒

พ ๓.๒ ป.๓/๑,ป.๓/๒

พ ๔.๑ ป.๓/๑,ป.๓/๒,ป.๓/๓,ป.๓/๔,ป.๓/๕

พ ๕.๑ ป.๓/๑,ป.๓/๒,ป.๓/๓

รวม ๑๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง/ปี

มีความรู้เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ สามารถดำเนินชีวิตในครอบครัว สังคม ได้อย่างมีความสุข มีความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ประเภทของกิจกรรม พลศึกษา เกม และชนิดของกีฬาทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีวินัย เคารพในสิทธิ กตัญญู เห็นคุณค่าของชีวิต การดูแลสุขภาพ ความปลอดภัยในชีวิต รู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงโรค สารเสพติด มีหลักในการสร้างเสริมสุขภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑,ป.๔/๒,ป.๔/๓

พ ๒.๑ ป.๔/๑,ป.๔/๒,ป.๔/๓

พ ๓.๑ ป.๔/๑,ป.๔/๒,ป.๔/๓,ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๑,ป.๔/๒

พ ๔.๑ ป.๔/๑,ป.๔/๒,ป.๔/๓,ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๑,ป.๔/๒,ป.๔/๓

รวม ๑๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง/ปี

มีความรู้เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ โครงสร้างของมนุษย์ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ ครอบครัวอบอุ่น การมีคุณค่าของการเป็นเพศชาย เพศหญิง รักษาสุขภาพอนามัยทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ เพศสัมพันธ์กับการตั้งครรรภ์ การเคลื่อนไหว อยู่กับที่และเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบสมดุล เกม กีฬาไทย การละเล่นพื้นเมือง กีฬาสากล เกมนันทนาการและกีฬาที่ตนชอบ กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายมีการเคารพสิทธิของตนเองและของผู้อื่น มีวินัย ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง รักษากฎกติกา ความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรม สุขภาพดี รู้จักการป้องกันการบาดเจ็บ เกิดโรคและการตายก่อนวัยอันสมควร การเลือกซื้อของบริโภค การใช้ข้อมูลข่าวสาร จัดการอารมณ์และขจัดปัญหาที่เกิด เห็นการออกกำลังกาย การพักผ่อน การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อความปลอดภัย ในชีวิตและสังคม

รหัสตัวชีวิต

พ ๑.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๒

พ ๒.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓

พ ๓.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔,ป.๕/๕,ป.๕/๖

พ ๓.๒ ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔

พ ๔.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔,ป.๕/๕

พ ๕.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔,ป.๕/๕

รวม ๒๕ ตัวชีวิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง/ปี

มีความรู้เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ การทำงานของระบบต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ สมรรถภาพ การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของร่างกายที่มีผลต่อในวัยแรกรุ่น วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียด คุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมทางเพศของมนุษย์และความสัมพันธ์ทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ และการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง การมีเพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ พัฒนาการทางเพศของมนุษย์ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวที่แบบบังคับสิ่งของ การเคลื่อนไหวในการรับแรงและใช้แรง ให้เกิดความสมดุล การเล่นกีฬาประเภททีม การเล่น นันทนาการ และกีฬาที่ตนชื่นชอบ คุณค่าการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี กฎกติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เพื่อความปลอดภัย กลวิธีการรุก การป้องกันและความร่วมมือในการเข้าเล่นเกมและกีฬา เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมและกีฬา ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองในการเล่นและกีฬาเป็นทีม วิธีทดสอบสมรรถภาพตามหลักการได้โดยวิธีง่าย ๆ ป้องกันโรค การบาดเจ็บและการตายก่อนวัยอันสมควร เลือกซื้ออาหารบริโภคเพื่อสุขภาพ การใช้ข้อมูลข่าวสาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพ จัดการอารมณ์และความเครียดเมื่อมีปัญหา ความสำคัญของการออกกำลังกายใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อการดำรงชีวิตในสังคม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒

พ ๒.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒

พ ๓.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔,ป.๖/๕

พ ๓.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔,ป.๖/๕,ป.๖/๖

พ ๔.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓

รวม ๒๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

นักเรียนมีความรู้เรื่อง ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ พัฒนาการของวัยรุ่น การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ มีทักษะปฏิบัติและกระบวนการ วิธีดูและระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ความเสมอภาค และการวางตัวเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาและร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยมีคุณลักษณะการพัฒนาตนเองให้สมวัย ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้เหมาะสม มีทักษะและแสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีความสามารถตามหลักการเคลื่อนไหว และทักษะการเล่นกีฬากิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ อย่าง โดยนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์เชิงบูรณาการกับวิชาอื่นด้วย

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒

พ ๒.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒

พ ๓.๑, ม.๑/๑ ม.๑/๒

พ๓.๒, ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓

พ ๔.๑, ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓

พ ๕.๑, ม.๑/๑ ม.๑/๒

รวม ๑๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

สามารถอธิบายการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย เข้าใจปัญหาจากการเกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ บอกลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อเสพติด เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปฏิบัติการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ มีทักษะปฏิบัติแก้ไขปัญหาจากการเกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เลือกและเห็นประโยชน์ของการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย มีทักษะปฏิบัติการเลี้ยงเพื่อป้องกันการติดเชื้อเสพติด สามารถสังเกตเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความรู้ ปฏิบัติและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายและเลือกเล่นกิจกรรมกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น ตระหนักถึงความสำคัญของกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น เห็นความสำคัญของการวางแผนในการเล่นกีฬา สามารถวิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๑/๑,ม.๑/๒,ม.๑/๓,ม.๑/๔,ม. ๑/๕,ม. ๑/๖

พ ๔.๑ ม.๑/๑,ม.๑/๒,ม.๑/๓,ม.๑/๔

พ ๕.๑ ม.๑/๑,ม.๑/๒,ม. ๑/๓,ม.๑/๔

รวม ๑๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

รู้และเข้าใจ เห็นความสำคัญ สามารถดูแลปฏิบัติตนกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น เข้าใจ แยกแยะและเห็นคุณค่าปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และแนวทางแก้ไข หากเกิดกับเพื่อนและตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจและระบุประเภทหรือตอบสนองต่อการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ เห็นความสำคัญความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ และแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ เข้าใจเปรียบเทียบตอบสนองต่อการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสม ในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา เลือกวิธี ยอมรับ ยกย่อง ชมเชยต่อการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตบอล วัยน้ำ เทควันโด เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา กิจกรรมในชีวิตประจำวันและนำไปสู่ประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนั้นหนนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน นำเสนอและเห็นความสำคัญของสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต มีการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำด้วยการปฏิบัติและเห็นคุณค่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม มีการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ชีวิตประจำวัน มีทักษะและนำไปสู่ประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนั้นหนนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีวินัยตามวินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง เข้าใจปฏิบัติ จัดลำดับความสำคัญของรูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเล่น และการทำงานเป็นทีม การให้ความร่วมมือในการเล่นในการแข่งขันกีฬาและการทำงานร่วมกันเป็นทีม มีการพัฒนา ปฏิบัติรับรู้และสนองต่อการพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิธีเล่น แก้ไขข้อบกพร่องการเพิ่มทักษะ การสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นและแข่งขันกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑,ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑,ม.๒/๒,ม.๒/๓,ม.๒/๔

พ ๓.๑ ม.๒/๑,ม.๒/๒,ม.๒/๓,ม.๒/๔

รวม ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

รู้เข้าใจสาเหตุและมีการนำเสนอ ให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เข้าใจปฏิบัติเห็นคุณค่าการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างมีวินัยตามวินัยในการฝึกและการเล่นกีฬาตามกฎ กติกา และข้อตกลง เข้าใจปฏิบัติจัดลำดับความสำคัญของรูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม การให้ความร่วมมือในการเล่น ในการแข่งขันกีฬาและการทำงานร่วมกันเป็นทีม มีการพัฒนา ปฏิบัติรับรู้และสนองต่อการพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง การเลือกวิธีเล่น การแก้ไขข้อบกพร่อง การเพิ่มทักษะ การสร้างแรงจูงใจ และการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่น และแข่งขันกีฬามารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา รู้เข้าใจ สรุป รับรู้ และสนองต่อการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ และผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ เข้าใจ แยกแยะ รับรู้ และสนองต่อความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต รู้เข้าใจปฏิบัติรับรู้และสนองต่อในการปฏิบัติตนตามวิธีเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด เห็นความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย รู้เข้าใจนำเสนอตอบสนองต่อการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด นำเสนอวิธีการหลีกเลี่ยงและให้ความสำคัญพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน พร้อมปฏิบัติและให้ความสำคัญของทักษะชีวิตและการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

รหัสตัวชีวิต

พ ๓.๒ ม.๒/๑,ม.๒/๒,ม.๒/๓,ม.๒/๔,ม.๒/๕

พ ๔.๑ ม.๒/๑,ม.๒/๒,ม.๒/๓,ม.๒/๔,ม.๒/๕,ม.๒/๖,ม.๒/๗

พ ๕.๑ ม.๒/๑,ม.๒/๒,ม.๒/๓

รวม ๑๕ ตัวชีวิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

แยกแยะ เสนอแนะ ให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของวัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ เข้าใจอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อ โฆษณา โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น มีความรู้ความเข้าใจนำเสนอคุณค่าขององค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธ์ อนามัยแม่และเด็ก และการวางแผนครอบครัว จำแนกและนำเสนอปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ เข้าใจ เปรียบเทียบ รับรู้ถึงสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวและแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว เข้าใจให้มีความสำคัญ นำทักษะและวิธีการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่ ประเภทลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล มาใช้ในการพัฒนาสุขภาพตนเอง พร้อมเลือกนำเสนอสนองต่อการนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง มีความรู้ความเข้าใจ เต็มใจนำเสนอกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓

พ ๒.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓

พ ๓.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓

รวม ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

มีมารยาท ปฏิบัติตาม รับรู้ ตอบสนองต่อมารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา รู้และปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น รู้จักประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง กลวิธี การป้องกันในการเล่นกีฬาตามสถานการณ์การเล่นไปพัฒนาคูณภาพชีวิตของตนในสังคมอย่างเห็นคุณค่าต่อการพัฒนาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ รู้เข้าใจเปรียบเทียบเห็นคุณค่า ความสำคัญของการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงคุณค่าและความประหยัดทางโภชนาการ มีความรู้ความเข้าใจ แลกเปลี่ยนนำเสนอโรคที่เป็นปัญหาของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย เช่น โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ โรคไข้หวัดนก ไข้หวัดเม็กซิโก ชิคุนคุนยา โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ วิเคราะห์และให้ความสำคัญต่อปัญหาสุขภาพชุมชนและแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติทักษะในการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพ ตอบสนองต่อกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ รู้ เข้าใจแยกแยะปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ พร้อมเสนอแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ รับรู้แนวทาง ชี้นำ อธิบายปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงและวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิป์วิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) เข้าใจความสัมพันธ์ หลีกเลี่ยง รับรู้ผลของการดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓,ม.๓/๔,ม.๓/๕

พ ๔.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓,ม.๓/๔,ม.๓/๕,ม.๓/๖,ม.๓/๗

พ ๕.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓,ม.๓/๔,ม.๓/๕

รวม ๑๗ ตัวชี้วัด

ส่วนที่ ๔

โครงสร้างรายวิชา

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย
๑	ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒	การทำงานของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ มีความสำคัญและส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น การดูแลรักษา ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติจะเป็นปัจจัยสำคัญต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย	๖	๑๐	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๒	วัยรุ่นกับภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	พ ๑.๑ ม. ๑/๓ ม. ๑/๔	วิเคราะห์ภาวะ การเจริญเติบโตทางร่างกาย ของตนเองตามเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๕	๑๐	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๓	วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ	พ ๒.๑ ม. ๑/๑	วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว การมีความรู้และสามารถอธิบายถึงวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ไม่ก่อให้เกิดปัญหาการเป่ียงเบนทางเพศ	๔	๑๐	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๔	การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	พ ๒.๑ ม. ๑/๒	ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้ง่าย ดังนั้น เราควรรู้จักวิธีการป้องกันและมีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย
๕	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาและการเล่นกรีฑา	พ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒ม. ๑/๓ ม. ๑/๔	ความหมาย ประวัติความเป็นมาของกรีฑาทั้งในระดับโลกและในประเทศไทย รวมถึงประโยชน์ของการเล่นกรีฑา	๒	๕	ทดสอบ การเคลื่อนไหวร่างกาย
๖	กรีฑาแผนกคู่	พ ๓.๑ ม.๑/๑ ม. ๑/๒พ ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๓ ม.๑/๕ ม.๑/๖	ทักษะและเทคนิคในการวิ่งระยะสั้น เช่น ท่าเริ่มออกวิ่ง ท่าทางในการวิ่ง รวมถึงการวิ่งผ่านเส้นชัย	๕	๑๐	ทดสอบ การเคลื่อนไหวร่างกาย
๗	การวิ่งผลัด	พ๓.๑ ม.๑/๑ ม. ๑/๓พ ๓.๒ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ ม.๑/๕ ม. ๑/๖	การวิ่งผลัดแบ่งออกเป็นหลายรายการ ทั้ง-วิ่งผลัดระยะเท่ากัน วิ่งผลัดระยะต่างกัน ทักษะเบื้องต้นในการวิ่งผลัด เช่น การถือไม้ค้ำขา การออกวิ่ง และการถือไม้ค้ำขา ในขณะที่วิ่ง วิธีรับและส่งเกด	๕	๑๐	ทดสอบ การเคลื่อนไหวร่างกาย
๘	กรีฑาแผนกลาน	พ ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ม. ๑/๓ พ ๓.๒ ม.๑/๒ ม.๑/๓ม. ๑/๔ ม.๑/๕ ม.๑/๖	การวิ่งกระโดดไกล การวิ่งกระโดดสูง การทุ่มลูกน้ำหนัก การขว้างจักร การพุ่งแหลน	๔	๑๐	ทดสอบ การเคลื่อนไหวร่างกาย
๙	การบำรุงบริหารสุขภาพและการบริหารร่างกาย	พ ๓.๑ ม. ๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑ ม. ๑/๖	ในการเล่นกรีฑา ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาในการแข่งขัน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่น มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเอง	๔	๑๐	ทดสอบ การเคลื่อนไหวร่างกาย
รวมคะแนนระหว่างภาค				๔๐	๘๐	
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐	ข้อสอบ
รวมตลอดทั้งปี				๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย
๑	วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒	วัยรุ่นควรสร้างสุขนิสัยที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ เพราะการได้รับสารอาหารมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ย่อมทำให้เกิดปัญหาโภชนาการ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจะช่วยให้สามารถเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้เจริญเติบโตสมวัย	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๒	วัยรุ่นกับการดูแลน้ำหนักตัว	พ ๔.๑ ม. ๑/๓ ม. ๑/๔	การวัดและการประเมินการเจริญเติบโต สามารถเทียบจากเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กไทย แล้วนำผลที่ได้มาควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และสามารถสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เพื่อให้การเจริญเติบโตเหมาะสมกับ ช่วงวัย	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๓	การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	พ ๕.๑ ม. ๑/๑	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเป็นการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น โดยวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องรวดเร็ว จะทำให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัยและง่ายต่อการรักษาเมื่อไปพบแพทย์	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย
๔	มหันตภัยจากสารเสพติด	พ ๕.๑ ม. ๑/๒ ม. ๑/๓ ม.๑/๔	สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพและสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การมีความรู้และอธิบายได้ถึงลักษณะ อาการของผู้ติดสารเสพติด ตลอดจนความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ จะทำให้เกิดความเข้าใจและห่างไกลจากสารเสพติด และสร้างสังคมที่สงบสุขปลอดภัย	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๕	ความรู้ทั่วไปและคุณค่าของเทเบิลเทนนิส	พ ๓.๑ ม. ๑/๑ พ ๓.๒ ม. ๑/๑ ม. ๑/๕ ม. ๑/๖	ความหมาย ประวัติความเป็นมาของเทเบิลเทนนิส รวมถึงประโยชน์ของการเล่นกรีฑา	๒	๓	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย
๖	ความรู้ ความเข้าใจ ความปลอดภัยในการเล่นเทเบิลเทนนิส	พ ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ม. ๑/๓ พ ๓.๒ ม.๑/๑ ม. ๑/๒ม.๑/๓ ม. ๑/๕	- ลักษณะการเล่นเทเบิลเทนนิส - มารยาทในการเป็นผู้เล่นที่ดี - ความปลอดภัยในการเล่นเทเบิลเทนนิส - มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ตัดสินที่ดี - การดูแลรักษาอุปกรณ์เทเบิลเทนนิส - การบำรุงรักษาสุขภาพ เครื่องแต่งกายและการเลือกไม้เทเบิลเทนนิส	๒	๓	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย
๗	ทักษะเบื้องต้นของนักเทเบิลเทนนิส	พ ๓.๑ ม.๑/๒ พ ๓.๒ ม.๑/๒ ม.๑/๓ม. ๑/๔ ม.๑/๕ม. ๑/๖	- การจับไม้เทเบิลเทนนิส - การยืนเตรียมเท้าและการเคลื่อนที่ของเท้าในการเล่นเทเบิลเทนนิส - การสร้างความคุ้นเคยกับลูกและ	๕	๕	ทดสอบการเคลื่อนไหว

			ไม้เทเบิลเทนนิส			ร่างกาย
๘	การตีลูกโต้ด้วยวิธีจับไม้แบบต่าง ๆ	พ ๓.๑ม. ๑/๑ ม.๑/๒ พ ๓.๒ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ ม.๑/๕ ม. ๑/๖	- การตีลูกโต้หน้ามือ ด้วยวิธีจับไม้แบบจับมือ - การตีลูกโต้หลังมือ ด้วยวิธีจับไม้แบบจับมือ - การตีลูกโต้หน้ามือ ด้วยวิธีจับไม้แบบจับปากกา - การตีลูกโต้หลังมือ ด้วยวิธีจับไม้แบบจับปากกา	๕	๑๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๙	การตบลูก	พ ๓.๑ ม๑/๑ ม. ๑/๒ พ ๓.๒ ม. ๑/๒ ม๑/๔ ม. ๑/๕ ม๑/๖	- การตบลูกโต้หน้ามือ - การตบลูกโต้หลังมือ - การตบลูกโต้หน้ามือ ด้วยวิธีจับไม้แบบจับปากกา - การตบลูกโต้หลังมือ	๕	๑๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๐	การนับคะแนนและการเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยวและคู่	พ ๓.๑ ม๑/๑ ม.๑/๒ม.๑/๓ พ ๓.๒ ม๑/๒ ม. ๑/๓ ม๑/๔ ม.๑/๕	ลักษณะของลูกที่เสียคะแนน และ การนับคะแนนประเภทเดี่ยวและประเภทคู่	๑	๒	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๑	กลวิธีการเล่นเทเบิลเทนนิส	พ ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ พ ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๔ ม.๑/๕	การส่งลูกเพื่อเปิดเกมการรุก เช่น มือรับกับมือบุกหรือทำไม้ตาย	๑	๒	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๒	กติกากการแข่งขันเทเบิลเทนนิสและมารยาทในการเล่นเทเบิลเทนนิส	พ ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ม.๑/๓ พ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒ม. ๑/๓ ม. ๑/๔ม.๑/๕ ม. ๑/๖	กติกามีความสำคัญสำหรับกีฬาเทเบิลเทนนิส ส่วนหนึ่งต้องอาศัยความมีสติดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิดี มีความอดทนและเข้าใจ	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
รวมคะแนนระหว่างภาค				๔๐	๘๐	
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐	ข้อสอบ
รวมตลอดทั้งปี				๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๒๑๐๓ สุขศึกษาและพลศึกษา๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)	ชิ้นงาน/ ภาระงานที่ ได้รับ มอบหมาย
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒	พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการ อบรมเลี้ยงดู เป็นปัจจัยสำคัญที่ ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และ พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาใน วัยรุ่น	๔	๕	สอบเก็บ คะแนน ท้าย บทเรียน
๒	เพศกับวัยรุ่น	พ ๒.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓	การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบ ปัญหาและผล กระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน และทำให้สามารถ ป้องกันตนเองเรื่องเพศได้อย่าง ถูกต้อง เหมาะสม	๔	๕	สอบเก็บ คะแนน ท้าย บทเรียน
๓	ความเสมอภาค ทางเพศ	พ ๒.๑ ม.๒/๔	ความเสมอภาคทางเพศ มี ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตใน สังคมช่วยให้สามารถวางตัวได้อย่าง เหมาะสมกับเพศตรงข้าม และ สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมไทย ตลอดจนช่วยหาแนวทางในการ แก้ไขปัญหาทางเพศที่เกิดขึ้นใน สังคม	๓	๕	สอบเก็บ คะแนน ท้าย บทเรียน
๔	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับเซปัก ตะกร้อ	พ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒	ประวัติกีฬา และทักษะพื้นฐานของ การเล่นเซปักตะกร้อ	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๕	การเคาะลูก เซปักตะกร้อ	พ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ พ ๓.๒	การเคาะเท้าในแบบต่าง ๆ เช่น การ เคาะเท้าด้วยข้างเท้า หลังเท้า และ	๘	๑๐	ทดสอบ การ

		ม.๒/๒ม.๒/๓ ม.๒/๕	การเคาะลูกด้วยคีระชะ			เคลื่อนไหว ร่างกาย
๖	การโต้ลูกเซปัก ตะกร้อ	พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ พ ๓.๒ ม.๒/๒ม.๒/๓ ม.๒/๕	การโต้ลูกในแบบต่าง ๆ เช่น การโต้ ด้วยข้างเท้า หลังเท้า และการโต้ลูก ด้วยคีระชะ	๕	๑๐	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๗	การเสิร์ฟลูก และการโยนลูก เซปักตะกร้อ	พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ พ ๓.๒ ม.๒/๒ม.๒/๓ ม.๒/๕	การเสิร์ฟลูก ในแบบต่าง ๆ เช่น การ เสิร์ฟ ด้วยข้างเท้า หลังเท้า และการ โยนลูก	๔	๑๐	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๘	การประกอบทีม	พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ พ ๓.๒ ม.๒/๒ม.๒/๓ ม.๒/๔ม.๒/๕	การจัดวางตัวผู้เล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาทักษะการ เล่น	๕	๑๐	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๙	กติกาเซปัก ตะกร้อ	พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๔ พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๓ ม.๒/๕	การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ กติกามี ความสำคัญอย่างมาก เพื่อจะใช้ ควบคุมการเล่นให้เป็นไปอย่าง เรียบร้อย	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๐	การบำรุงรักษา และสุขภาพกาย บริหารร่างกาย	พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ พ ๓.๒ ม.๒/๑ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม. ๒/๕	ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ผู้เล่น ต้องมีทักษะในการเล่นในขณะที่เล่น การมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและคำนึงถึง ความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
รวมคะแนนระหว่างภาค				๔๐	๘๐	
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐	ข้อสอบ
รวมตลอดทั้งปี				๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๒๑๐๔ สุขศึกษาและพลศึกษา๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย
๑	สุขภาพกายและสุขภาพจิต	พ ๔.๑ ม.๒/๔	สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน จึงควรรู้จักวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลทั้ง ๒ ด้าน เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีที่สุด	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๒	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ม.๒/๗	การทดสอบสมรรถภาพทางกายช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับร่างกาย	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๓	อารมณ์และความเครียด	พ ๔.๑ ม.๒/๕ ม.๒/๖	อารมณ์เป็นภาวะทางจิตใจของมนุษย์ทุกคน การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด ตลอดจนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสม ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตสดชื่นแจ่มใส	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๔	การเลือกใช้บริการสุขภาพในชีวิตประจำวัน	พ ๔.๑ ม. ๒/๑	สถานบริการสุขภาพมีขีดความสามารถในการให้บริการแตกต่างกัน จึงควรประเมินปัญหาสุขภาพของตนเองก่อนพิจารณาเลือกสถานบริการสุขภาพที่เหมาะสมและมีคุณภาพ เพื่อให้ได้รับการบริการสุขภาพที่ดีที่สุดและเหมาะสม	๓	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย
๕	เทคโนโลยีทางสุขภาพและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์	พ ๕.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓	ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านดีและด้านเสีย การรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด จะช่วยให้ปลอดภัยและใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ นอกจากนี้จะต้องรู้จักวิเคราะห์และเลือกรูปแบบการให้บริการทางการแพทย์และสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเอง	๓	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๖	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๒/๑	การเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการ บังคับ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด จะช่วยให้มีความเข้าใจ และสามารถให้คำแนะนำ หรือช่วยเหลือแก่ผู้ติดสารเสพติดได้อย่างถูกต้อง	๓	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๗	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬา กระบี่กระบอง	พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม. ๒/๕	ความหมายและประวัติของกีฬา กระบี่กระบอง ประโยชน์ของการเล่นกีฬากระบี่กระบอง ลักษณะเครื่องแต่งกาย ดนตรีที่ใช้ประกอบ รวมถึงการดูแลรักษาอุปกรณ์	๒	๕	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย
๘	ระเบียบประเพณีและมารยาทในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง	พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ พ ๓.๒ ม.๒/๑	ระเบียบประเพณีที่พึงปฏิบัติในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง เช่น การไหว้ครู การยกครู มารยาทและความปลอดภัยในการเล่นกีฬากระบี่กระบอง	๒	๕	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย

		ม.๒/๒ ม. ๒/๓ม.๒/๔ ม.๒/๕				
๙	การดูแลรักษา สุขภาพและการ เสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กายในการเล่น กีฬากระบี่ กระบอง	พ ๓.๑ ม. ๒/๑ ม.๒/๒ พ ๓.๒ ม. ๒/๑ ม.๒/๒ ม. ๒/๓ ม.๒/๕	หลักการดูแลรักษา การออกกำลังกาย ประโยชน์ของการเล่นกีฬา กระบี่กระบอง ทำกายบริหาร สำหรับกีฬากระบี่กระบอง	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๐	วิธีการเล่นและ ทักษะการเล่น กีฬากระบี่ กระบอง	พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ม.๒/๔ ม.๒/๕	วิธีการและทักษะการเล่นกีฬากระบี่ กระบอง เช่น ทักษะการร่ายอยู่กับที่ ทักษะการรำแล้วเดิน ทักษะท่ารำ ไม้รำ เป็นต้น	๑๐	๒๐	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๑	ทักษะการต่อสู้ และการแข่งขัน กีฬากระบี่ กระบอง	พ ๓.๑ ม. ๒/๑ ม.๒/๒ ม. ๒/๓ม.๒/๔ พ ๓.๒ ม. ๒/๑ ม.๒/๒ ม. ๒/๓ม.๒/๔ ม.๒/๕	ทักษะการเตรียมการต่อสู้เบื้องต้น โดยเคารพ กฎ กติกา ระเบียบใน การแข่งขัน	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
รวมคะแนนระหว่างภาค				๔๐	๘๐	
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐	ข้อสอบ
รวมตลอดทั้งปี				๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๓๑๐๕ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย
๑	วัยและการเปลี่ยนแปลง	พ ๑.๑ ม. ๓/๑	การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต จะทำให้เราเข้าใจพัฒนาการของแต่ละด้านในแต่ละช่วงวัยของชีวิต	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๒	อิทธิพลของสังคมต่อพัฒนาการของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม. ๓/๓	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมและสื่อโฆษณาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	๓	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๓	อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรรภ์	พ ๒.๑ ม. ๓/๑ ม. ๓/๒	คุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่อบอุ่น โดยมีพื้นฐานมาจากความเข้าใจเรื่องอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และการปฏิบัติตนที่เหมาะสม นอกจากนี้การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรรภ์ยังช่วยให้เราเข้าใจ และรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ และการเลี้ยงดูทารกได้	๓	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๔	การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	พ ๒.๑ ม. ๓/๓	การสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัวจะต้องวิเคราะห์สาเหตุความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว และร่วมกันหาแนวทางการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวอย่างเหมาะสม	๔	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๕	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล	พ ๓.๑ ม. ๓/๑ม. ๓/๒ พ ๓.๒	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติกีฬาฟุตบอล	๒	๕	ทดสอบการเคลื่อนไหว

		ม. ๓/๑ ม. ๓/๓				ร่างกาย
๖	การเตะลูกบอล	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๔ ม. ๓/๕	ทักษะการเตะลูกฟุตบอลเบื้องต้น เช่น การเตะด้วยหลังเท้า การเตะด้วยเท้าด้านใน การเคาะลูก เตะลูกในอากาศ เตะลูกโค้ง การส่งและการรับลูก	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๗	การหยุดลูกบอล	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๔ ม. ๓/๕	ทักษะการหยุดลูก เช่น หยุดลูกด้วยฝ่าเท้า หยุดลูกด้วยหลังเท้า เป็นต้น	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๘	การเลี้ยงลูกบอล	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕	การพาลูกบอลไปด้วยการใช้เท้าทั้งสองข้างสลับกัน สามารถวิ่งไปตามทิศทางที่ต้องการ ช้าเร็ว หรือ หลบหลีกด้วยการใช้เท้าทั้งสองข้างบังคับลูก	๔	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๙	การโหม่งลูกบอล	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕	ทักษะการโหม่งลูกบอล ทิศทางการโหม่งลูกบอลหรือการใช้ทักษะศีรษะบริเวณหน้าผาก บังคับลูกบอลที่ลอยมาให้เปลี่ยนทิศทางไปตามต้องการ	๔	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๐	ผู้รักษาประตู	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕	ผู้รักษาประตูเป็นผู้เล่นคนเดียวที่อนุญาตให้เล่นลูกบอลด้วยมือได้ ตลอดจนการยืนหรือการเคลื่อนที่ของเท้า การก้าว การรับลูกบอล	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๑	การเล่นทีม	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕	ในการเล่นฟุตบอล ผู้เล่นจะมี ๒ ฝ่าย ผู้เล่นลงสนามไม่เกิน ๑๑ คน ผู้เล่นจะยืนตำแหน่งในเขตของสนาม	๕	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๒	การเสริมสร้าง	พ ๓.๑ ม.๓/๑	สมรรถภาพทางกาย ตลอดจนการอบอุ่นร่างกาย การบำรุงรักษา	๑	๕	ทดสอบ

	สมรรถภาพทางกาย	ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๕	สุขภาพ			การเคลื่อนไหวร่างกาย
๑๓	เกมนำสู่การเล่นทีม	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๓ ม.๓/๕	เป็นการฝึกทักษะต่าง ๆ เพื่อให้มีความพร้อมในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้เป็นอย่างดี	๑	๕	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย
๑๔	กติกากการแข่งขันฟุตบอล	พ ๓.๑ ม.๓/๒ พ๓.๒ ม.๓/๒ ม. ๓/๓	กติกาสำคัญต่อการเล่นฟุตบอลเป็นอย่างมาก การคำนึงถึง กติกา มารยาทในการแข่งขันและการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความสามัคคีกัน	๒	๕	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย
รวมคะแนนระหว่างภาค				๔๐	๘๐	
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐	ข้อสอบ
รวมตลอดทั้งปี				๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๓๑๐๖ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)	ชิ้นงาน/ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย
๑	อาหารที่เหมาะสมกับวัย	พ ๔.๑	การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับวัย ควรคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	๒	๕	สอบเก็บคะแนน ท้าย บทเรียน
๒	โรคและการป้องกัน	พ ๔.๑	การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย มีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ จึงต้องมีการป้องกันโรคอย่างถูกต้อง	๒	๕	สอบเก็บคะแนน ท้าย บทเรียน
๓	การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	พ ๔.๑	ชุมชนแต่ละชุมชนล้วนมีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน การมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพจึงนับเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	๒	๕	สอบเก็บคะแนน ท้าย บทเรียน
๔	การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ม. ๓/๕	การวางแผนการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรพิจารณาถึงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นที่มาของการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี	๒	๕	สอบเก็บคะแนน ท้าย บทเรียน
๕	พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	พ ๕.๑ ม. ๓/๒ ม. ๓/๓ ม. ๓/๔	หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัวและชุมชน การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความ	๔	๕	สอบเก็บคะแนน ท้าย บทเรียน

			รุนแรงต่างๆ จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย			
๖	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ ๕.๑	การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี จะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนได้รับการรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์	๒	๕	สอบเก็บคะแนนท้ายบทเรียน
๗	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา วอลเลย์บอล	พ ๓.๑ ม. ๓/๑ม.๓/๒ ม. ๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม. ๓/๔	ประวัติความเป็นมา จุดมุ่งหมาย ประโยชน์ มารยาท และการบำรุงรักษาอุปกรณ์ในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล	๑	๓	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย
๘	การบริหารร่างกายเพื่อกีฬา วอลเลย์บอลและการสร้างสมรรถภาพทางกาย	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๒ ม.๓/๓ม. ๓/๔ ม.๓/๕	จุดมุ่งหมาย ลักษณะของกายบริหาร ทักษะกายบริหารที่ถูกต้อง ความหมายของการสร้างสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนการฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะส่วน	๒	๒	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย
๑๐	การเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการสร้าง ความคุ้นเคยกับบอล	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม. ๓/๒ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม. ๓/๒ ม. ๓/๓ ม. ๓/๔ ม. ๓/๕	การทรงตัวอยู่กับที่ สายตา ลำตัว การเคลื่อนที่ไปด้านหน้า ด้านหลัง ซ้ายและขวา ประโยชน์ของการสร้างความคุ้นเคยกับบอล	๑	๕	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย
๑๑	การเล่นลูกมืองล่าง	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๒ ม.๓/๓ม. ๓/๔ ม.๓/๕	ทักษะการเล่นลูกมืองล่าง และรับลูก เช่น แบบเปิดมือ แบบโอบหมัด แบบประกบปลายนิ้วมือ แบบใช้มือเดียว	๔	๕	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย
๑๒	การเล่นลูกมืองบน	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม. ๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๒ ม.๓/๕	ทักษะการเล่นลูกมืองบน การเซ็ด	๔	๕	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย

๑๓	การเสิร์ฟลูก	พ ๓.๑ ม. ๓/๑ม. ๓/๒ พ ๓.๒ ม. ๓/๒ ม.๓/๔ ม.๓/๕	หลักการสำคัญในการเสิร์ฟลูก เช่น ท่าทาง การยืนตำแหน่ง การโยนลูก การเหวี่ยงแขน วิธีการเสิร์ฟลูกมี ๒ แบบ คือ การเสิร์ฟลูกมือบน การเสิร์ฟลูกมือล่าง	๓	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๔	การตบลูกบอล และการสกัดกั้น	พ ๓.๑ ม. ๓/๑ม. ๓/๒ พ ๓.๒ ม. ๓/๒ ม.๓/๔ ม.๓/๕	ทักษะการตบลูก เช่น การเตรียมตัว การวิ่งเข้าหาลูก การเหวี่ยงแขน การลอยตัวกลางอากาศ การบังคับ ทิศทาง ลักษณะการตบลูก ดังนี้ - การตบลูกยาว - การตบลูกระยะกลาง - การตบลูกสั้น ทักษะพื้นฐานของการสกัดกั้น	๔	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๕	การเล่นทีม	พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕	ตำแหน่งต่าง ๆ ของผู้เล่น การหมุน ตำแหน่งและการเล่นเป็นทีม	๖	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑๖	กติกาการแข่งขัน กีฬา วอลเลย์บอล	พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๓ม.๓/๕	กีฬา วอลเลย์บอล ควรคำนึงถึงกติกา การแข่งขันเป็นสำคัญนักกีฬาต้อง ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด	๑	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
๑	อาหารที่ เหมาะสม กับวัย	พ ๔.๑	การกำหนดรายการอาหารให้ เหมาะสมกับวัย ควรคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	๒	๕	ทดสอบ การ เคลื่อนไหว ร่างกาย
รวมคะแนนระหว่างภาค				๔๐	๘๐	
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐	ข้อสอบ
รวมตลอดทั้งปี				๔๐	๑๐๐	

ส่วนที่ ๕

การจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและการประเมินผลการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ซึ่งต้องดำเนินควบคู่กันไป การบูรณาการการวัดและการประเมินผลกับการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน หลายประการ อาทิ ได้ข้อมูลย้อนกลับที่จะช่วยติดตาม กำกับ ดูแลความก้าวหน้าของผู้เรียน นำผลมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสามารถและพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่องและมีคุณธรรม สามารถค้นพบความรู้ใหม่ และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2544 มาตรา 26 กำหนดชัดเจนให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรม พฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ควบคู่ไปกับกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา นั้นหมายถึงผู้สอนจะต้องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ของผู้เรียนด้วยการเก็บรวบรวม ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนจากหลายส่วน ก่อนที่จะตัดสินใจให้ระดับผลการเรียน

ดังนั้น เพื่อให้การวัดและประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ผู้สอนควรดำเนินการวัดและประเมินผลโดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1. เน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาการผู้เรียน (Formative Evaluation) และประเมินเพื่อตัดสินใจผลการเรียน (Summative Evaluation) ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ หรือตามปรัชญาของวิชา โดยให้ความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงกระบวนการสอนของตนและปรับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามจุดหมายของหลักสูตร
2. เน้นการประเมินด้วยวิธีที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนตามสภาพจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์ที่เป็นจริง(Authentic Learning and Assessment) สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน(Student Performance) อย่างชัดเจน
3. เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและการกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน
4. เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
5. เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องเน้นการพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรม การเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มสาระและระดับชั้น

สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผล

จากปรัชญาและวิสัยทัศน์การเรียนรู้กลุ่มศึกษาและพลศึกษา คุณภาพของผู้เรียน รวมถึงมาตรฐานและสาระการเรียนรู้ตามช่วงชั้นที่กำหนดไว้ข้างต้น ผู้สอนจะต้องวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผลให้ละเอียด ครอบคลุม และชัดเจน เพื่อความเที่ยงตรงในการดำเนินงานและอธิบายผลการเรียนรู้ตามมาตรฐานที่คาดหวังของผู้เรียนแต่ละระดับชั้นได้

ผลการเรียนรู้ที่ผู้เรียนพึงได้รับจากกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาต้องครอบคลุมทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพและสมรรถภาพดังตัวอย่าง เช่น

ด้านความรู้ สามารถแบ่งออกเป็นความรู้เชิงเนื้อหา ความรู้เชิงกระบวนการ ความรู้เชิงบริบท

- ความรู้เชิงเนื้อหา เช่น ลักษณะของโรคชนิดต่างๆ พัฒนาการตามวัยของมนุษย์ ความสำคัญของการพักผ่อนและนันทนาการ กติกาการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ รูปแบบการออกกำลังกาย หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางการ ชนิดของกีฬา หลักการดูแลสุขภาพ หลักวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหว เป็นต้น

- ความรู้เชิงกระบวนการ เช่น ระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายมนุษย์ การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง ตามหลักวิทยาศาสตร์ วิธีทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย วิธีจัด

การกับอารมณ์และความเครียด วิธีดำรงชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นต้น

- ความรู้เชิงบริบท เช่น การมีสติการรู้จักและเข้าใจตนเอง การสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพ ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกายและ

การเล่นกีฬา เป็นต้น

- ข. **ด้านทักษะ** เนื่องจากหลักสูตรเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง วิธีการวัดและประเมิน จึงควรวัดความสามารถในการทำงาน และการแสดงออกของผู้เรียนภายใต้สถานการณ์และเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยวัดทั้งกระบวนการ (Process) และผลงาน (Product) ที่ผู้เรียนกระทำและแสดงออก เช่น การเลือกบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การฝึกจิต การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ การเล่นเกม การเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เป็นต้น

ด้านคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ การวัดและประเมินผลการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมของผู้เรียนต้องกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดภาคเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของผู้เรียน จึงควรใช้วิธีการวัดและประเมินที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบและประเมินตนเองเป็นสำคัญ ร่วมกับเพื่อน ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง เช่น สุนัขนิสัยในการรับประทาน

โรงเรียนไผ่งามวิทยา โรงเรียนติโกัลบ้าน (แม่เหล็ก)

อาหาร การควบคุมอารมณ์ การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การมีวินัย การปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกา รักการออกกำลังกาย มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี มีภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ผู้สอนสามารถเลือกวิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ได้หลายวิธี ดังนี้

1. **การสังเกตพฤติกรรมและความสามารถในการปฏิบัติ** ใช้การสังเกตผลการเรียนรู้ที่กำหนดออกมาเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมแล้วบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร (Record)
2. **การทดสอบ** เช่น การทดสอบความสามารถในการปฏิบัติด้วยแบบทดสอบทักษะต่างๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางจิต การทดสอบความรู้ความเข้าใจ
3. **การวัด** เช่น การวัดเจตคติ คุณธรรม/จริยธรรม ค่านิยม บุคลิกภาพ การปรับตัวด้วยแบบวัดต่างๆ
4. **การสัมภาษณ์** เช่น การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อทราบข้อมูลทั่วไป การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ (Inventory)
5. **การสำรวจ** เช่น แบบสอบถามข้อมูลต่างๆ อาจเป็นด้านความรู้ เจตคติ และด้านอื่นๆ รวมทั้งความรู้หรือความคิดเห็น ความประทับใจ
6. **แฟ้มผลงาน (Portfolio)** เป็นแหล่งรวบรวมความรู้ด้วยการใช้วิธีการวัดที่หลากหลายตั้งแต่ข้อ 1-5 ในลักษณะแสดงความสามารถของผู้เรียนโดยรวม

แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นเครื่องมือประเมินอีกชิ้นหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยม แฟ้มผลงานของผู้เรียนจะช่วยให้ผู้สอนติดตาม ดูแลการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ เห็นภาพพัฒนาการการทำงานของผู้เรียน และยังเป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้ปกครองอีกทางหนึ่งด้วย

ภาคผนวก

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟท์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การปิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้อุปกรณ์ผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน 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 ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนที่เหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นารเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนที่ที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การพลิกและดัน การปิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กันการดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี้นำส่งเมือง ตีจับ มอญช้อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมิน เปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ 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 ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักร่างกายเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณเคยยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

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 ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่วเคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งโนสิ่งที่ตั้งมารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

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

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถ้อย

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 Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา

๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ 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 ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่นกลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือ หลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

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

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

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

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิต วิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมิได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้ระยะเวลานาน

คณะผู้จัดทำ

๑. นายชยันต์ ตี๋ใจมา หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๒. นายทิวต์ แสนปัญญา ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๓. นายณัฐกิจ ผิวร่วมชาติ ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

