

## คำนำ

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ มีคุณธรรม สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ และสังคมโลก

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ประชุมแต่งตั้งคณะกรรมการฯ จัดทำหลักสูตร เริ่มดำเนินการ โดยนำกรอบมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรแกนกลางมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอน เพื่อจัดทำสาระกลุ่มวิชา คำอธิบายรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ และจัดทำแผนการเรียนรู้อิงมาตรฐาน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการจัดทำหลักสูตรเป็นรูปเล่มแล้วก็ตาม หลักสูตรรายสาระฉบับนี้ยังไม่ถือว่ามีความสมบูรณ์ถูกต้องทุกประการ คณะกรรมการฯ ดำเนินการจัดทำยังจะต้องมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง แก้ไขอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้เหมาะสมกับโรงเรียนและสภาพของท้องถิ่นต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ขอขอบคุณคณะทำงาน ประกอบด้วยผู้บริหารการศึกษา ศึกษานิเทศน์ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการจัดทำงานนี้จนสำเร็จด้วยความตั้งใจ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

## สารบัญ

|                                                                 | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------|------|
| คำนำ                                                            | 1    |
| สารบัญ                                                          | 2    |
| ความนำ                                                          | 3    |
| สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา | 4    |
| คุณภาพผู้เรียน                                                  | 5    |
| โครงสร้างเวลาเรียน                                              | 6    |
| สรุปคำอธิบายรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา       | 18   |
| คำอธิบายรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           | 19   |
| โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา | 31   |
| ภาคผนวก                                                         |      |
| คณะผู้จัดทำ                                                     |      |

## ความน่า

หลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 ได้ดำเนินการตามประกาศการใช้หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของกระทรวงศึกษาธิการ โดยสอดคล้องหลักสูตรอาเซียนลงในการจัด กิจกรรมการเรียนการสอนและมุ่งเน้นพัฒนาตามภารกิจในด้านการจัดการศึกษา เป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีคุณภาพได้ มาตรฐานระดับชาติ ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ มีสื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัย ประสาน สัมพันธ์กับชุมชน มีสภาพแวดล้อมที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ตามแนวหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้เรียน ได้รับการศึกษาอย่างมีคุณค่า เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เป็นคนดี มีทักษะในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมี ความสุข ตามแนวหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตรรายสาระกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ ยั่งยืน สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การ เล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมสติปัญญา รวมทั้ง สมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการ เจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงาน ของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติ ทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม ทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและ วิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการ ป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

การจัดทำหลักสูตรรายสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จะประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวัง ไว้ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในทุกระดับต้องร่วมรับผิดชอบและร่วมกันทำงานอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ในการ วางแผนดำเนินการ ส่งเสริมและสนับสนุน ตรวจสอบ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไข เพื่อพัฒนาเยาวชนของชาติไปสู่ คุณภาพ ตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

## สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- สามารถดูแลสุขภาพสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

แผนการเรียนวิทย์-คณิต

| กลุ่มสาระการเรียนรู้             | สัดส่วนเวลาเรียน (ชั่วโมง/หน่วยกิต) |                   |                   | รวม<br>3 ปี       |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                  | ม. 4                                | ม. 5              | ม. 6              |                   |
| <b>1. สาระการเรียนรู้พื้นฐาน</b> |                                     |                   |                   |                   |
| 1. ภาษาไทย                       | 80/2.0                              | 80/2.0            | 80/2.0            | 240/6.0           |
| 2. คณิตศาสตร์                    | 80/2.0                              | 80/2.0            | 80/2.0            | 240/6.0           |
| 3. วิทยาศาสตร์                   | 80/2.0                              | 80/2.0            | 80/2.0            | 240/6.0           |
| 4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม  | 120/3.0                             | 120/3.0           | 80/2.0            | 320/8.0           |
| 5. สุขศึกษา และพลศึกษา           | 40/1.0                              | 40/1.0            | 40/1.0            | 120/3.0           |
| 6. ศิลปะ                         | 40/1.0                              | 40/1.0            | 40/1.0            | 120/3.0           |
| 7. การงานอาชีพ และเทคโนโลยี      | 40/1.0                              | 40/1.0            | 40/1.0            | 120/3.0           |
| 8. ภาษาต่างประเทศ                | 80/2.0                              | 80/2.0            | 80/2.0            | 240/6.0           |
| รวมพื้นฐาน 8 กลุ่มสาระ           | 560/14.0                            | 560/14.0          | 520/13.0          | 1,640/41.0        |
| <b>สาระเพิ่มเติม</b>             | 680/17.0                            | 760/19.0          | 720/18.0          | 2,160/50.0        |
| จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน          | 120                                 | 120               | 120               | 360               |
| <b>รวมเวลาเรียนทั้งหมด</b>       | <b>1,360/31.0</b>                   | <b>1,440/33.0</b> | <b>1,360/31.0</b> | <b>4,160/95.0</b> |

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนการเรียนวิทย์-คณิต

| ภาคเรียนที่ 1                           |          |                           |      | ภาคเรียนที่ 2                           |          |          |      |
|-----------------------------------------|----------|---------------------------|------|-----------------------------------------|----------|----------|------|
| รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต                  | ช.ม. | รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. |
| วิชาพื้นฐาน                             |          | 7                         | 280  | วิชาพื้นฐาน                             |          | 7        | 280  |
| ภาษาไทย 1                               | ท31101   | 1.0                       | 40   | ภาษาไทย 2                               | ท31102   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์ 1                            | ค31101   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์ 2                            | ค31102   | 1.0      | 40   |
| วิทยาศาสตร์ 1                           | ว31101   | 1.0                       | 40   | วิทยาศาสตร์ 2                           | ว31102   | 1.0      | 40   |
| สังคมศึกษา 1                            | ส31101   | 1.0                       | 40   | สังคมศึกษา 2                            | ส31103   | 1.0      | 40   |
| ประวัติศาสตร์ 1                         | ส31102   | 0.5                       | 20   | ประวัติศาสตร์ 2                         | ส31104   | 0.5      | 20   |
| สุขศึกษา 1                              | พ31101   | 0.5                       | 20   | สุขศึกษา 2                              | พ31102   | 0.5      | 20   |
| ดนตรี-นาฏศิลป์ 1                        | ศ31101   | 0.5                       | 20   | ทัศนศิลป์ 1                             | ศ31102   | 0.5      | 20   |
| การงานอาชีพ 1                           | ง31101   | 0.5                       | 20   | การงานอาชีพ 2                           | ง31102   | 0.5      | 20   |
| ภาษาอังกฤษ 1                            | อ31101   | 1.0                       | 40   | ภาษาอังกฤษ 2                            | อ31102   | 1.0      | 40   |
| วิชาเพิ่มเติม                           |          | 8.5                       | 340  | วิชาเพิ่มเติม                           |          | 8.5      | 340  |
| คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 1                   | ค31201   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 2                   | ค31202   | 1.0      | 40   |
| ฟิสิกส์ 1                               | ว31201   | 1.5                       | 60   | ฟิสิกส์ 2                               | ว31202   | 1.5      | 60   |
| เคมี 1                                  | ว31221   | 1.5                       | 60   | เคมี 2                                  | ว31222   | 1.5      | 60   |
| ชีววิทยา 1                              | ว31241   | 1.5                       | 60   | ชีววิทยา 2                              | ว31242   | 1.5      | 60   |
| ปฏิบัติการฟิสิกส์ 1                     | ว30207   | 1.0                       | 40   | ปฏิบัติการชีววิทยา 1                    | ว30247   | 1.0      | 40   |
| หน้าที่พลเมือง 1                        | ส30231   | 0.5                       | 20   | หน้าที่พลเมือง 2                        | ส30232   | 0.5      | 20   |
| โปรแกรมกราฟิก 1                         | ง31201   | 1.0                       | 40   | แอนิเมชั่น                              | ง31203   | 1.0      | 40   |
| ภาษาจีน 1                               | จ31201   | 0.5                       | 20   | ภาษาจีน 2                               | จ31202   | 0.5      | 20   |
| กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |                           | 60   | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |          | 60   |
| กิจกรรมแนะแนว                           |          |                           | 20   | กิจกรรมแนะแนว                           |          |          | 20   |
| กิจกรรมนักเรียน                         |          |                           |      | กิจกรรมนักเรียน                         |          |          |      |
| 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |                           | 10   | 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |          | 10   |
| 2. นศท                                  |          |                           | 10   | 2. นศท                                  |          |          | 10   |
| 3. ชุมนุม                               |          |                           | 20   | 3. ชุมนุม                               |          |          | 20   |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |                           | 10   | กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |          | 10   |
| รวม                                     |          | 15.5                      | 680  | รวม                                     |          | 15.5     | 680  |
| รวมตลอดปีการศึกษา                       |          | 31 หน่วยกิต 1,360 ชั่วโมง |      |                                         |          |          |      |

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนวิทย์-คณิต

| ภาคเรียนที่ 1                           |          |          |      | ภาคเรียนที่ 2                                 |          |          |      |
|-----------------------------------------|----------|----------|------|-----------------------------------------------|----------|----------|------|
| รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. | รายวิชา                                       | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. |
| วิชาพื้นฐาน                             |          | 7        | 280  | วิชาพื้นฐาน                                   |          | 7        | 280  |
| ภาษาไทย 3                               | ท32101   | 1.0      | 40   | ภาษาไทย 4                                     | ท32102   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์ 3                            | ค32101   | 1.0      | 40   | คณิตศาสตร์ 4                                  | ค32102   | 1.0      | 40   |
| วิทยาศาสตร์ 3                           | ว32101   | 1.0      | 40   | วิทยาศาสตร์ 4                                 | ว32102   | 1.0      | 40   |
| สังคมศึกษา 3                            | ส32101   | 1.0      | 40   | สังคมศึกษา 4                                  | ส32103   | 1.0      | 40   |
| ประวัติศาสตร์ 3                         | ส32102   | 0.5      | 20   | ประวัติศาสตร์ 4                               | ส32104   | 0.5      | 20   |
| สุขศึกษา 3                              | พ32101   | 0.5      | 20   | สุขศึกษา 4                                    | พ32102   | 0.5      | 20   |
| ดนตรี-นาฏศิลป์ 2                        | ศ32101   | 0.5      | 20   | ทัศนศิลป์ 2                                   | ศ32102   | 0.5      | 20   |
| การงานอาชีพ 3                           | ง32101   | 0.5      | 20   | การงานอาชีพ 4                                 | ง32102   | 0.5      | 20   |
| ภาษาอังกฤษ 3                            | อ32101   | 1.0      | 40   | ภาษาอังกฤษ 4                                  | อ32102   | 1.0      | 40   |
| วิชาเพิ่มเติม                           |          | 9.5      | 380  | วิชาเพิ่มเติม                                 |          | 9.5      | 380  |
| คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 3                   | ค32201   | 1.0      | 40   | คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 4                         | ค32202   | 1.0      | 40   |
| แคลคูลัส 1                              | ค30202   | 1.0      | 40   | แคลคูลัส 2                                    | ค30203   | 1.0      | 40   |
| ฟิสิกส์ 3                               | ว32203   | 1.5      | 60   | ฟิสิกส์ 4                                     | ว32204   | 1.5      | 60   |
| เคมี 3                                  | ว32223   | 1.5      | 60   | เคมี 4                                        | ว32224   | 1.5      | 60   |
| ชีววิทยา 3                              | ว32243   | 1.5      | 60   | ชีววิทยา 4                                    | ว32244   | 1.5      | 60   |
| หน้าที่พลเมือง 3                        | ส30233   | 0.5      | 20   | หน้าที่พลเมือง 4                              | ส30234   | 0.5      | 20   |
| ภาษาจีน 3                               | จ32201   | 0.5      | 20   | ภาษาจีน 4                                     | จ32202   | 0.5      | 20   |
| การสร้างเว็บเพจ                         | ง32201   | 1.0      | 40   | เขียนโปรแกรมเบื้องต้น                         | ง32203   | 1.0      | 40   |
| อังกฤษอ่าน-เขียน 1                      | อ32201   | 1.0      | 40   | อังกฤษอ่าน-เขียน 2                            | อ32202   | 1.0      | 40   |
| การสร้างองค์ความรู้                     | ล30201   | 1.0      | 40   | การนำเสนอผลงาน                                | ล30202   | 1.0      | 40   |
| กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |          | 60   | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                          |          |          | 60   |
| กิจกรรมแนะแนว                           |          | -        | 20   | กิจกรรมแนะแนว                                 |          |          | 20   |
| กิจกรรมนักเรียน                         |          |          |      | กิจกรรมนักเรียน                               |          |          |      |
| 1.บำเพ็ญประโยชน์                        |          |          | 10   | 1.บำเพ็ญประโยชน์                              |          |          | 10   |
| 2. นศท                                  |          |          | 10   | 2. นศท                                        |          |          | 10   |
| 3. ชุมนุม                               |          |          | 20   | 3. ชุมนุม                                     |          |          | 20   |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |          | 10   | กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ (IS3) |          |          | 10   |
| รวม                                     |          | 16.5     | 720  | รวม                                           |          | 16.5     | 720  |



โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนวิทย์-คณิต

| ภาคเรียนที่ 1                           |          |                           |      | ภาคเรียนที่ 2                           |          |          |      |
|-----------------------------------------|----------|---------------------------|------|-----------------------------------------|----------|----------|------|
| รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต                  | ช.ม. | รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. |
| วิชาพื้นฐาน                             |          | 6.5                       | 260  | วิชาพื้นฐาน                             |          | 6.5      | 260  |
| ภาษาไทย 5                               | ท33101   | 1.0                       | 40   | ภาษาไทย 6                               | ท33102   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์ 5                            | ค33101   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์ 6                            | ค33102   | 1.0      | 40   |
| วิทยาศาสตร์ 5                           | ว33101   | 1.0                       | 40   | วิทยาศาสตร์ 6                           | ว33102   | 1.0      | 40   |
| สังคมศึกษา 5                            | ส33101   | 1.0                       | 40   | สังคมศึกษา 6                            | ส33103   | 1.0      | 40   |
| สุขศึกษา 5                              | พ33101   | 0.5                       | 20   | สุขศึกษา 6                              | พ33102   | 0.5      | 20   |
| ดนตรี-นาฏศิลป์ 3                        | ศ33101   | 0.5                       | 20   | ทัศนศิลป์ 3                             | ศ33102   | 0.5      | 20   |
| การงานอาชีพ 5                           | ง33101   | 0.5                       | 20   | สารสนเทศ                                | ง33102   | 0.5      | 20   |
| ภาษาอังกฤษ 5                            | อ33101   | 1.0                       | 40   | ภาษาอังกฤษ 6                            | อ33102   | 1.0      | 40   |
| วิชาเพิ่มเติม                           |          | 9                         | 360  | วิชาเพิ่มเติม                           |          | 9        | 360  |
| คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 5                   | ค33201   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 6                   | ค33202   | 1.0      | 40   |
| ปฏิบัติการเคมี                          | ว30208   | 1.0                       | 40   | ฟิสิกส์ 6                               | ว33206   | 1.5      | 60   |
| ฟิสิกส์ 5                               | ว33205   | 1.5                       | 60   | เคมี 6                                  | ว33226   | 1.5      | 60   |
| เคมี 5                                  | ว33225   | 1.5                       | 60   | ชีววิทยา 6                              | ว323246  | 1.5      | 60   |
| ชีววิทยา 5                              | ว33245   | 1.5                       | 60   | ภาษาจีน 6                               | จ33202   | 0.5      | 20   |
| ภาษาจีน 5                               | จ33201   | 0.5                       | 20   | เขียนโปรแกรมขั้นสูง                     | ง33203   | 1.0      | 40   |
| ระบบฐานข้อมูล                           | ง33201   | 1.0                       | 40   | ปฏิบัติการคอมพิวเตอร์                   | ง30226   | 1.0      | 40   |
| อังกฤษสื่อสาร 1                         | อ33201   | 1.0                       | 40   | อังกฤษสื่อสาร 2                         | อ33202   | 1.0      | 40   |
| กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |                           | 60   | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |          | 60   |
| กิจกรรมแนะแนว                           |          |                           | 20   | กิจกรรมแนะแนว                           |          |          | 20   |
| กิจกรรมนักเรียน                         |          |                           |      | กิจกรรมนักเรียน                         |          |          |      |
| 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |                           | 10   | 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |          | 10   |
| 2. นศท                                  |          |                           | 10   | 2. นศท                                  |          |          | 10   |
| 3. ชุมนุม                               |          |                           | 20   | 3. ชุมนุม                               |          |          | 20   |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |                           | 10   | กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |          | 10   |
| รวม                                     |          | 15.5                      | 680  | รวม                                     |          | 15.5     | 680  |
| รวมตลอดปีการศึกษา                       |          | 31 หน่วยกิต 1,360 ชั่วโมง |      |                                         |          |          |      |

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

แผนการเรียนคณิต- อังกฤษ

| กลุ่มสาระการเรียนรู้             | สัดส่วนเวลาเรียน (ชั่วโมง/หน่วยกิต) |            |            | รวม<br>3 ปี |
|----------------------------------|-------------------------------------|------------|------------|-------------|
|                                  | ม. 4                                | ม. 5       | ม. 6       |             |
| <b>1. สาระการเรียนรู้พื้นฐาน</b> |                                     |            |            |             |
| 1. ภาษาไทย                       | 80/2.0                              | 80/2.0     | 80/2.0     | 240/6.0     |
| 2. คณิตศาสตร์                    | 80/2.0                              | 80/2.0     | 80/2.0     | 240/6.0     |
| 3. วิทยาศาสตร์                   | 80/2.0                              | 80/2.0     | 80/2.0     | 240/6.0     |
| 4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม  | 120/3.0                             | 120/3.0    | 80/2.0     | 320/8.0     |
| 5. สุขศึกษา และพลศึกษา           | 40/1.0                              | 40/1.0     | 40/1.0     | 120/3.0     |
| 6. ศิลปะ                         | 40/1.0                              | 40/1.0     | 40/1.0     | 120/3.0     |
| 7. การงานอาชีพ และเทคโนโลยี      | 40/1.0                              | 40/1.0     | 40/1.0     | 120/3.0     |
| 8. ภาษาต่างประเทศ                | 80/2.0                              | 80/2.0     | 80/2.0     | 240/6.0     |
| รวมพื้นฐาน 8 กลุ่มสาระ           | 560/14.0                            | 560/14.0   | 520/13.0   | 1,640/41.0  |
| สาระเพิ่มเติม                    | 600/15.0                            | 640/16.0   | 600/15.0   | 1,840/46.0  |
| จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน          | 120                                 | 120        | 120        | 360         |
| รวมเวลาเรียนทั้งหมด              | 1,280/29.0                          | 1,320/30.0 | 1,240/28.0 | 3,840/87.0  |

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนการเรียนคณิต – อังกฤษ

| ภาคเรียนที่ 1                           |          |                           |      | ภาคเรียนที่ 2                           |          |          |      |
|-----------------------------------------|----------|---------------------------|------|-----------------------------------------|----------|----------|------|
| รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต                  | ช.ม. | รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. |
| วิชาพื้นฐาน                             |          | 7                         | 280  | วิชาพื้นฐาน                             |          | 7        | 280  |
| ภาษาไทย 1                               | ท31101   | 1.0                       | 40   | ภาษาไทย 2                               | ท31102   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์ 1                            | ค31101   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์ 2                            | ค31102   | 1.0      | 40   |
| วิทยาศาสตร์ 1                           | ว31101   | 1.0                       | 40   | วิทยาศาสตร์ 2                           | ว31102   | 1.0      | 40   |
| สังคมศึกษา 1                            | ส31101   | 1.0                       | 40   | สังคมศึกษา 2                            | ส31103   | 1.0      | 40   |
| ประวัติศาสตร์ 1                         | ส31102   | 0.5                       | 20   | ประวัติศาสตร์ 2                         | ส31104   | 0.5      | 20   |
| สุขศึกษา 1                              | พ31101   | 0.5                       | 20   | สุขศึกษา 2                              | พ31102   | 0.5      | 20   |
| ดนตรี-นาฏศิลป์ 1                        | ศ31101   | 0.5                       | 20   | ทัศนศิลป์ 1                             | ศ31102   | 0.5      | 20   |
| การงานอาชีพ 1                           | ง31101   | 0.5                       | 20   | การงานอาชีพ 2                           | ง31102   | 0.5      | 20   |
| ภาษาอังกฤษ 1                            | อ31101   | 1.0                       | 40   | ภาษาอังกฤษ 2                            | อ31102   | 1.0      | 40   |
| วิชาเพิ่มเติม                           |          | 7.5                       | 300  | วิชาเพิ่มเติม                           |          | 7.5      | 300  |
| ห้องสมุด 1                              | ท31203   | 0.5                       | 20   | ห้องสมุด 2                              | ท31204   | 0.5      | 20   |
| การแต่งคำประพันธ์                       | ท31201   | 1.0                       | 40   | การพูดต่อหน้าชุมชน                      | ท31202   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 1                   | ค31201   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 2                   | ค31202   | 1.0      | 40   |
| หน้าที่พลเมือง 1                        | ส30231   | 0.5                       | 20   | หน้าที่พลเมือง 2                        | ส30232   | 0.5      | 20   |
| วอลเลย์บอล                              | พ31201   | 0.5                       | 20   | เปตอง                                   | พ31202   | 0.5      | 20   |
| โปรแกรมกราฟิก 1                         | ง31201   | 1.0                       | 40   | แอนิเมชั่น                              | ง31203   | 1.0      | 40   |
| ไม้ประดับ                               | ง31202   | 1.0                       | 40   | อาหารพื้นเมือง                          | ง31204   | 1.0      | 40   |
| อังกฤษฟัง-พูด 1                         | อ31201   | 1.0                       | 40   | อังกฤษฟัง-พูด 2                         | อ31202   | 1.0      | 40   |
| สัมผัสภาษาจีน 1                         | จ31203   | 1.0                       | 40   | สัมผัสภาษาจีน 1                         | จ31204   | 1.0      | 40   |
| กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |                           | 60   | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |          | 60   |
| กิจกรรมแนะแนว                           |          |                           | 20   | กิจกรรมแนะแนว                           |          |          | 20   |
| กิจกรรมนักเรียน                         |          |                           |      | กิจกรรมนักเรียน                         |          |          |      |
| 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |                           | 10   | 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |          | 10   |
| 2. นศท                                  |          |                           | 10   | 2. นศท                                  |          |          | 10   |
| 3. ชุมนุม                               |          |                           | 20   | 3. ชุมนุม                               |          |          | 20   |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |                           | 10   | กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |          | 10   |
| รวม                                     |          | 14.5                      | 640  | รวม                                     |          | 14.5     | 640  |
| รวมตลอดปีการศึกษา                       |          | 29 หน่วยกิต 1,280 ชั่วโมง |      |                                         |          |          |      |

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนคณิต – อังกฤษ

| ภาคเรียนที่ 1                                               |          |                           |      | ภาคเรียนที่ 2                                               |          |          |      |
|-------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|------|-------------------------------------------------------------|----------|----------|------|
| รายวิชา                                                     | รหัสวิชา | หน่วยกิต                  | ช.ม. | รายวิชา                                                     | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. |
| วิชาพื้นฐาน                                                 |          | 7                         | 280  | วิชาพื้นฐาน                                                 |          | 7        | 280  |
| ภาษาไทย 3                                                   | ท32101   | 1.0                       | 40   | ภาษาไทย 4                                                   | ท32102   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์ 3                                                | ค32101   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์ 4                                                | ค32102   | 1.0      | 40   |
| วิทยาศาสตร์ 3                                               | ว32101   | 1.0                       | 40   | วิทยาศาสตร์ 4                                               | ว32102   | 1.0      | 40   |
| สังคมศึกษา 3                                                | ส32101   | 1.0                       | 40   | สังคมศึกษา 4                                                | ส32103   | 1.0      | 40   |
| ประวัติศาสตร์ 3                                             | ส32102   | 0.5                       | 20   | ประวัติศาสตร์ 4                                             | ส32104   | 0.5      | 20   |
| สุขศึกษา 3                                                  | พ32101   | 0.5                       | 20   | สุขศึกษา 4                                                  | พ32102   | 0.5      | 20   |
| ดนตรี-นาฏศิลป์ 2                                            | ศ32101   | 0.5                       | 20   | ทัศนศิลป์ 2                                                 | ศ32102   | 0.5      | 20   |
| การงานอาชีพ 3                                               | ง32101   | 0.5                       | 20   | การงานอาชีพ 4                                               | ง32102   | 0.5      | 20   |
| ภาษาอังกฤษ 3                                                | อ32101   | 1.0                       | 40   | ภาษาอังกฤษ 4                                                | อ32102   | 1.0      | 40   |
| วิชาเพิ่มเติม                                               |          | 8                         | 320  | วิชาเพิ่มเติม                                               |          | 8        | 320  |
| พิจารณาวรรณกรรม                                             | ท32201   | 1.0                       | 40   | วรรณกรรมท้องถิ่น                                            | ท32202   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 3                                       | ค32201   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 4                                       | ค32202   | 1.0      | 40   |
| หน้าที่พลเมือง 3                                            | ส30233   | 0.5                       | 20   | หน้าที่พลเมือง 4                                            | ส30234   | 0.5      | 20   |
| บาสเกตบอล                                                   | พ32201   | 0.5                       | 20   | เซปักตะกร้อ                                                 | พ32202   | 0.5      | 20   |
| การสร้างเว็บเพจ                                             | ง32201   | 1.0                       | 40   | เขียนโปรแกรมเบื้องต้น                                       | ง32203   | 1.0      | 40   |
| ธุรกิจท้องถิ่น                                              | ง32202   | 1.0                       | 40   | การจัดสวน                                                   | ง32204   | 1.0      | 40   |
| อังกฤษอ่าน-เขียน 1                                          | อ32201   | 1.0                       | 40   | อังกฤษอ่าน-เขียน 2                                          | อ32202   | 1.0      | 40   |
| สนุกกับภาษาจีน 1                                            | จ32203   | 1.0                       | 40   | สนุกกับภาษาจีน 2                                            | จ32204   | 1.0      | 40   |
| การสร้างองค์ความรู้                                         | ล30201   | 1.0                       | 40   | การนำเสนอผลงาน                                              | ล30202   | 1.0      | 40   |
| กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                                        |          |                           | 60   | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                                        |          |          | 60   |
| กิจกรรมแนะแนว                                               |          |                           | 20   | กิจกรรมแนะแนว                                               |          |          | 20   |
| กิจกรรมนักเรียน<br>1. บำเพ็ญประโยชน์<br>2. นศท<br>3. ชุมนุม |          |                           | 10   | กิจกรรมนักเรียน<br>1. บำเพ็ญประโยชน์<br>2. นศท<br>3. ชุมนุม |          |          | 10   |
|                                                             |          |                           | 10   |                                                             |          |          | 10   |
|                                                             |          |                           | 20   |                                                             |          |          | 20   |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์                     |          |                           | 10   | กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ (IS3)               |          |          | 10   |
| รวม                                                         |          | 15                        | 660  | รวม                                                         |          | 15       | 660  |
| รวมตลอดปีการศึกษา                                           |          | 30 หน่วยกิต 1,320 ชั่วโมง |      |                                                             |          |          |      |

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนคณิต – อังกฤษ

| ภาคเรียนที่ 1                           |          |                           |      | ภาคเรียนที่ 2                           |          |          |      |
|-----------------------------------------|----------|---------------------------|------|-----------------------------------------|----------|----------|------|
| รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต                  | ช.ม. | รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. |
| วิชาพื้นฐาน                             |          | 6.5                       | 260  | วิชาพื้นฐาน                             |          | 6.5      | 260  |
| ภาษาไทย 5                               | ท33101   | 1.0                       | 40   | ภาษาไทย 6                               | ท33102   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์ 5                            | ค33101   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์ 6                            | ค33102   | 1.0      | 40   |
| วิทยาศาสตร์ 5                           | ว33101   | 1.0                       | 40   | วิทยาศาสตร์ 6                           | ว33102   | 1.0      | 40   |
| สังคมศึกษา 5                            | ส33101   | 1.0                       | 40   | สังคมศึกษา 6                            | ส33103   | 1.0      | 40   |
| สุขศึกษา 5                              | พ33101   | 0.5                       | 20   | สุขศึกษา 6                              | พ33102   | 0.5      | 20   |
| ดนตรี-นาฏศิลป์ 3                        | ศ33101   | 0.5                       | 20   | ทัศนศิลป์ 3                             | ศ33102   | 0.5      | 20   |
| การงานอาชีพ 5                           | ง33101   | 0.5                       | 20   | สารสนเทศ                                | ง33102   | 0.5      | 20   |
| ภาษาอังกฤษ 5                            | อ33101   | 1.0                       | 40   | ภาษาอังกฤษ 6                            | อ33102   | 1.0      | 40   |
| วิชาเพิ่มเติม                           |          | 7.5                       | 300  | วิชาเพิ่มเติม                           |          | 7.5      | 300  |
| หลักภาษาไทย                             | ท33201   | 1.0                       | 40   | อัจฉริยภาพ                              | ท33202   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 5                   | ค33201   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 6                   | ค33202   | 1.0      | 40   |
| ฟุตบอล                                  | พ33201   | 0.5                       | 20   | ลีลาศ                                   | พ33202   | 0.5      | 20   |
| ระบบฐานข้อมูล                           | ง33201   | 1.0                       | 40   | เขียนโปรแกรมขั้นสูง                     | ง33203   | 1.0      | 40   |
| ธุรกิจชุมชน                             | ง33202   | 1.0                       | 40   | การขาย                                  | ง33204   | 1.0      | 40   |
| อังกฤษสื่อสาร 1                         | อ33201   | 1.0                       | 40   | อังกฤษสื่อสาร 2                         | อ33202   | 1.0      | 40   |
| สนุกกับภาษาจีน 3                        | จ33203   | 1.0                       | 40   | สนุกกับภาษาจีน 4                        | จ33204   | 1.0      | 40   |
| กฎหมาย                                  | ส33202   | 1.0                       | 40   | เศรษฐกิจพอเพียง                         | ส33204   | 1.0      | 40   |
| กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |                           | 60   | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |          | 60   |
| กิจกรรมแนะแนว                           |          |                           | 20   | กิจกรรมแนะแนว                           |          |          | 20   |
| กิจกรรมนักเรียน                         |          |                           |      | กิจกรรมนักเรียน                         |          |          |      |
| 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |                           | 10   | 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |          | 10   |
| 2. นศท                                  |          |                           | 10   | 2. นศท                                  |          |          | 10   |
| 3. ชุมนุม                               |          |                           | 20   | 3. ชุมนุม                               |          |          | 20   |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |                           | 10   | กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |          | 10   |
| รวม                                     |          | 14                        | 620  | รวม                                     |          | 14       | 620  |
| รวมตลอดปีการศึกษา                       |          | 28 หน่วยกิต 1,240 ชั่วโมง |      |                                         |          |          |      |

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

แผนการเรียนรู้ศิลปภาษาจีน

| กลุ่มสาระการเรียนรู้             | สัดส่วนเวลาเรียน (ชั่วโมง/หน่วยกิต) |                   |                   | รวม<br>3 ปี       |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                  | ม. 4                                | ม. 5              | ม. 6              |                   |
| <b>1. สาระการเรียนรู้พื้นฐาน</b> |                                     |                   |                   |                   |
| 1. ภาษาไทย                       | 80/2.0                              | 80/2.0            | 80/2.0            | 240/6.0           |
| 2. คณิตศาสตร์                    | 80/2.0                              | 80/2.0            | 80/2.0            | 240/6.0           |
| 3. วิทยาศาสตร์                   | 80/2.0                              | 80/2.0            | 80/2.0            | 240/6.0           |
| 4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม  | 120/3.0                             | 120/3.0           | 80/2.0            | 320/8.0           |
| 5. สุขศึกษา และพลศึกษา           | 40/1.0                              | 40/1.0            | 40/1.0            | 120/3.0           |
| 6. ศิลปะ                         | 40/1.0                              | 40/1.0            | 40/1.0            | 120/3.0           |
| 7. การงานอาชีพ และเทคโนโลยี      | 40/1.0                              | 40/1.0            | 40/1.0            | 120/3.0           |
| 8. ภาษาต่างประเทศ                | 80/2.0                              | 80/2.0            | 80/2.0            | 240/6.0           |
| รวมพื้นฐาน 8 กลุ่มสาระ           | 560/14.0                            | 560/14.0          | 520/13.0          | 1,640/41.0        |
| <b>สาระเพิ่มเติม</b>             | 680/17.0                            | 720/18.0          | 600/15.0          | 2,000/50.0        |
| จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน          | 120                                 | 120               | 120               | 360               |
| <b>รวมเวลาเรียนทั้งหมด</b>       | <b>1,360/31.0</b>                   | <b>1,400/32.0</b> | <b>1,240/28.0</b> | <b>4,000/91.0</b> |

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนการเรียนศิลป์ภาษาจีน

| ภาคเรียนที่ 1                                               |          |                           |      | ภาคเรียนที่ 2                                               |          |          |      |
|-------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|------|-------------------------------------------------------------|----------|----------|------|
| รายวิชา                                                     | รหัสวิชา | หน่วยกิต                  | ช.ม. | รายวิชา                                                     | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. |
| วิชาพื้นฐาน                                                 |          | 7                         | 280  | วิชาพื้นฐาน                                                 |          | 7        | 280  |
| ภาษาไทย 1                                                   | ท31101   | 1.0                       | 40   | ภาษาไทย 2                                                   | ท31102   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์ 1                                                | ค31101   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์ 2                                                | ค31102   | 1.0      | 40   |
| วิทยาศาสตร์ 1                                               | ว31101   | 1.0                       | 40   | วิทยาศาสตร์ 2                                               | ว31102   | 1.0      | 40   |
| สังคมศึกษา 1                                                | ส31101   | 1.0                       | 40   | สังคมศึกษา 2                                                | ส31103   | 1.0      | 40   |
| ประวัติศาสตร์ 1                                             | ส31102   | 0.5                       | 20   | ประวัติศาสตร์ 2                                             | ส31104   | 0.5      | 20   |
| สุขศึกษา 1                                                  | พ31101   | 0.5                       | 20   | สุขศึกษา 2                                                  | พ31102   | 0.5      | 20   |
| ดนตรี-นาฏศิลป์ 1                                            | ศ31101   | 0.5                       | 20   | ทัศนศิลป์ 1                                                 | ศ31102   | 0.5      | 20   |
| การงานอาชีพ 1                                               | ง31101   | 0.5                       | 20   | การงานอาชีพ 2                                               | ง31102   | 0.5      | 20   |
| ภาษาอังกฤษ 1                                                | อ31101   | 1.0                       | 40   | ภาษาอังกฤษ 2                                                | อ31102   | 1.0      | 40   |
| วิชาเพิ่มเติม                                               |          | 8.5                       | 340  | วิชาเพิ่มเติม                                               |          | 8.5      | 340  |
| ห้องสมุด 1                                                  | ท31203   | 0.5                       | 20   | ห้องสมุด 2                                                  | ท31204   | 0.5      | 20   |
| การแต่งคำประพันธ์                                           | ท31201   | 1.0                       | 40   | การพูดต่อหน้าชุมชน                                          | ท31202   | 1.0      | 40   |
| การเมืองการปกครอง                                           | 31202    | 1.0                       | 40   | วัฒนธรรมไทย                                                 | ส31204   | 1.0      | 40   |
| หน้าที่พลเมือง 1                                            | ส30231   | 0.5                       | 20   | หน้าที่พลเมือง 2                                            | ส30232   | 0.5      | 20   |
| วอลเลย์บอล                                                  | พ31201   | 0.5                       | 20   | เปตอง                                                       | พ31202   | 0.5      | 20   |
| โปรแกรมกราฟิก 1                                             | ง31201   | 1.0                       | 40   | แอนิเมชั่น                                                  | ง31203   | 1.0      | 40   |
| อังกฤษฟัง-พูด 1                                             | อ31201   | 1.0                       | 40   | อังกฤษฟัง-พูด 2                                             | อ31202   | 1.0      | 40   |
| สัมผัสภาษาจีน 1                                             | จ31203   | 1.0                       | 40   | สัมผัสภาษาจีน 2                                             | จ31204   | 1.0      | 40   |
| ภาษาจีนระดับต้น 1                                           | จ31205   | 2.0                       | 80   | ภาษาจีนระดับต้น 2                                           | จ31206   | 2.0      | 80   |
| กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                                        |          |                           | 60   | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                                        |          |          | 60   |
| กิจกรรมแนะแนว                                               |          |                           | 20   | กิจกรรมแนะแนว                                               |          |          | 20   |
| กิจกรรมนักเรียน<br>1. บำเพ็ญประโยชน์<br>2. นศท<br>3. ชุมนุม |          |                           | 10   | กิจกรรมนักเรียน<br>1. บำเพ็ญประโยชน์<br>2. นศท<br>3. ชุมนุม |          | 10       |      |
|                                                             |          |                           | 10   |                                                             |          | 10       |      |
|                                                             |          |                           | 20   |                                                             |          | 20       |      |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์                     |          |                           | 10   | กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์                     |          |          | 10   |
| รวม                                                         |          | 15.5                      | 680  | รวม                                                         |          | 15.5     | 680  |
| รวมตลอดปีการศึกษา                                           |          | 29 หน่วยกิต 1,360 ชั่วโมง |      |                                                             |          |          |      |

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลป์ภาษาจีน

| ภาคเรียนที่ 1                           |          |                           |      | ภาคเรียนที่ 2                                 |          |          |      |
|-----------------------------------------|----------|---------------------------|------|-----------------------------------------------|----------|----------|------|
| รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต                  | ช.ม. | รายวิชา                                       | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. |
| วิชาพื้นฐาน                             |          | 7                         | 280  | วิชาพื้นฐาน                                   |          | 7        | 280  |
| ภาษาไทย 3                               | ท32101   | 1.0                       | 40   | ภาษาไทย 4                                     | ท32102   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์ 3                            | ค32101   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์ 4                                  | ค32102   | 1.0      | 40   |
| วิทยาศาสตร์ 3                           | ว32101   | 1.0                       | 40   | วิทยาศาสตร์ 4                                 | ว32102   | 1.0      | 40   |
| สังคมศึกษา 3                            | ส32101   | 1.0                       | 40   | สังคมศึกษา 4                                  | ส32103   | 1.0      | 40   |
| ประวัติศาสตร์ 3                         | ส32102   | 0.5                       | 20   | ประวัติศาสตร์ 4                               | ส32104   | 0.5      | 20   |
| สุขศึกษา 3                              | พ32101   | 0.5                       | 20   | สุขศึกษา 4                                    | พ32102   | 0.5      | 20   |
| ดนตรี-นาฏศิลป์ 2                        | ศ32101   | 0.5                       | 20   | ทัศนศิลป์ 2                                   | ศ32102   | 0.5      | 20   |
| การงานอาชีพ 3                           | ง32101   | 0.5                       | 20   | การงานอาชีพ 4                                 | ง32102   | 0.5      | 20   |
| ภาษาอังกฤษ 3                            | อ32101   | 1.0                       | 40   | ภาษาอังกฤษ 4                                  | อ32102   | 1.0      | 40   |
| วิชาเพิ่มเติม                           |          | 8                         | 320  | วิชาเพิ่มเติม                                 |          | 8        | 320  |
| พิจารณาวรรณกรรม                         | ท32201   | 1.0                       | 40   | วรรณกรรมท้องถิ่น                              | ท32202   | 1.0      | 40   |
| หน้าที่พลเมือง 3                        | ส30233   | 0.5                       | 20   | หน้าที่พลเมือง 4                              | ส30234   | 0.5      | 20   |
| บาสเกตบอล                               | พ32201   | 0.5                       | 20   | เซปักตะกร้อ                                   | พ32202   | 0.5      | 20   |
| การสร้างเว็บเพจ                         | ง32201   | 1.0                       | 40   | เขียนโปรแกรมเบื้องต้น                         | ง32203   | 1.0      | 40   |
| อังกฤษอ่าน-เขียน 1                      | อ32201   | 1.0                       | 40   | อังกฤษอ่าน-เขียน 2                            | อ32202   | 1.0      | 40   |
| สนุกกับภาษาจีน 1                        | จ32203   | 1.0                       | 40   | สนุกกับภาษาจีน 2                              | จ32204   | 1.0      | 40   |
| ภาษาจีนระดับกลาง 1                      | จ32205   | 2.0                       | 40   | ภาษาจีนระดับกลาง 2                            | จ32206   | 2.0      | 40   |
| การสร้างองค์ความรู้                     | ล30201   | 1.0                       | 40   | การนำเสนอผลงาน                                | ล30202   | 1.0      | 40   |
| กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |                           | 60   | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                          |          |          | 60   |
| กิจกรรมแนะแนว                           |          |                           | 20   | กิจกรรมแนะแนว                                 |          |          | 20   |
| กิจกรรมนักเรียน                         |          |                           |      | กิจกรรมนักเรียน                               |          |          |      |
| 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |                           |      | 1. บำเพ็ญประโยชน์                             |          |          |      |
| 2. นศท                                  |          |                           | 10   | 2. นศท                                        |          |          | 10   |
| 3. ชุมนุม                               |          |                           | 20   | 3. ชุมนุม                                     |          |          | 20   |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |                           | 10   | กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ (IS3) |          |          | 10   |
| รวม                                     |          | 15                        | 660  | รวม                                           |          | 15       | 660  |
| รวมตลอดปีการศึกษา                       |          | 30 หน่วยกิต 1,320 ชั่วโมง |      |                                               |          |          |      |



โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนศิลป์ภาษาจีน

| ภาคเรียนที่ 1                           |          |                           |      | ภาคเรียนที่ 2                           |          |          |      |
|-----------------------------------------|----------|---------------------------|------|-----------------------------------------|----------|----------|------|
| รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต                  | ช.ม. | รายวิชา                                 | รหัสวิชา | หน่วยกิต | ช.ม. |
| วิชาพื้นฐาน                             |          | 6.5                       | 260  | วิชาพื้นฐาน                             |          | 6.5      | 260  |
| ภาษาไทย 5                               | ท33101   | 1.0                       | 40   | ภาษาไทย 6                               | ท33102   | 1.0      | 40   |
| คณิตศาสตร์ 5                            | ค33101   | 1.0                       | 40   | คณิตศาสตร์ 6                            | ค33102   | 1.0      | 40   |
| วิทยาศาสตร์ 5                           | ว33101   | 1.0                       | 40   | วิทยาศาสตร์ 6                           | ว33102   | 1.0      | 40   |
| สังคมศึกษา 5                            | ส33101   | 1.0                       | 40   | สังคมศึกษา 6                            | ส33103   | 1.0      | 40   |
| สุขศึกษา 5                              | พ33101   | 0.5                       | 20   | สุขศึกษา 6                              | พ33102   | 0.5      | 20   |
| ดนตรี-นาฏศิลป์ 3                        | ศ33101   | 0.5                       | 20   | ทัศนศิลป์ 3                             | ศ33102   | 0.5      | 20   |
| การงานอาชีพ 5                           | ง33101   | 0.5                       | 20   | สารสนเทศ                                | ง33102   | 0.5      | 20   |
| ภาษาอังกฤษ 5                            | อ33101   | 1.0                       | 40   | ภาษาอังกฤษ 6                            | อ33102   | 1.0      | 40   |
| วิชาเพิ่มเติม                           |          | 8.5                       | 340  | วิชาเพิ่มเติม                           |          | 8.5      | 340  |
| หลักภาษาไทย                             | ท33201   | 1.0                       | 40   | อัจฉริยภาพ                              | ท33202   | 1.0      | 40   |
| คุณภาพชีวิต                             | ส33201   | 1.0                       | 40   | ประวัติศาสตร์สากล                       | ส33203   | 1.0      | 40   |
| กฎหมาย                                  | ส33202   | 1.0                       | 40   | เศรษฐกิจพอเพียง                         | ส33204   | 1.0      | 40   |
| ฟุตบอล                                  | พ33201   | 0.5                       | 20   | ลีลาศ                                   | พ33202   | 0.5      | 20   |
| ระบบฐานข้อมูล                           | ง33201   | 1.0                       | 40   | เขียนโปรแกรมขั้นสูง                     | ง33203   | 1.0      | 40   |
| อังกฤษสื่อสาร 1                         | อ33201   | 1.0                       | 40   | อังกฤษสื่อสาร 2                         | อ33202   | 1.0      | 40   |
| สนุกกับภาษาจีน 3                        | จ33203   | 1.0                       | 40   | สนุกกับภาษาจีน 4                        | จ33204   | 1.0      | 40   |
| ภาษาจีนสื่อสาร 1                        | จ33205   | 2.0                       | 80   | ภาษาจีนสื่อสาร 2                        | จ33206   | 2.0      | 80   |
| กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |                           | 60   | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                    |          |          | 60   |
| กิจกรรมแนะแนว                           |          |                           | 20   | กิจกรรมแนะแนว                           |          |          | 20   |
| กิจกรรมนักเรียน                         |          |                           |      | กิจกรรมนักเรียน                         |          |          |      |
| 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |                           | 10   | 1. บำเพ็ญประโยชน์                       |          |          | 10   |
| 2. นศท                                  |          |                           | 10   | 2. นศท                                  |          |          | 10   |
| 3. ชุมนุม                               |          |                           | 20   | 3. ชุมนุม                               |          |          | 20   |
| กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |                           | 10   | กิจกรรมเพื่อสังคมและ<br>สาธารณะประโยชน์ |          |          | 10   |
| รวม                                     |          | 15                        | 660  | รวม                                     |          | 15       | 660  |
| รวมตลอดปีการศึกษา                       |          | 30 หน่วยกิต 1,320 ชั่วโมง |      |                                         |          |          |      |

## โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

### รายวิชาพื้นฐาน

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| พ 31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1 | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2 | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3 | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4 | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 33101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5 | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6 | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |

### รายวิชาเพิ่มเติม

|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| พ 31201 วอลเลย์บอล  | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 31202 เปตอง       | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 32201 แบดมินตัน   | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 32202 เซปักตะกร้อ | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 33201 แอโรบิก     | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |
| พ 33202 กีฬา        | จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต |

## คำอธิบายรายวิชา

พ31101 สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับ ระบบโครงสร้างที่ซับซ้อน การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ระบบผิวหนัง ระบบโครงกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ การวางแผนชีวิต วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพตาม ภาวะการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง พฤติกรรมทางเพศ อิทธิพลต่าง ๆ ที่มีผลทางเพศ คุณค่า ของความเป็นชาย ความเป็นหญิง ธรรมชาติของอารมณ์เพศและการแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ พฤติกรรมดีควรมีไว้ ความสำคัญในการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล หลักการสร้างและรักษา สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อน และสังคม ทักษะที่จำเป็นในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง บุคคล วัฒนธรรมทางเพศ ความสำคัญทางเพศ ความสำคัญของวัฒนธรรม ค่านิยมในเรื่องเพศที่สอดคล้อง กับวัฒนธรรมไทย ปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต การสร้างเสริม สุขภาพความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ บทบาทและความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อ การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันไว้ก่อน โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศและแนวทางป้องกันโรค ใช้เลือดออกไขมาลาเรียโรคเอดส์โรคไข้หวัดนก

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีทักษะ มีสมรรถภาพทาง กายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## รหัสตัวชี้วัด

|       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| พ 1.1 | ม.4/1 | ม.4/2 |       |       |
| พ 2.1 | ม.4/1 | ม.4/2 | ม.4/3 | ม.4/4 |
| พ 4.1 | ม.4/1 | ม.4/2 | ม.4/3 | ม.4/4 |

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

พ31102 สุขศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชน ใส่ใจกับความปลอดภัย ทรัพย์สินของตนเองและชุมชน หลักการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อน และสังคม ทักษะที่จำเป็นในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล ความสำคัญของวัฒนธรรม ค่านิยมในเรื่อง วัฒนธรรมไทยเพื่อลดความขัดแย้งความเสี่ยงและความรุนแรงในสังคม ปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมต่อการดำเนินชีวิต ป้องกันสิ่งเสพติดที่ให้โทษ รู้จักการใช้ยา ภูมิพยาบาลเพื่อเป็นการรักษา ตนเองเบื้องต้นไว้ก่อน การสร้างเสริมสุขภาพความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ บทบาท และความรับผิดชอบของตนเองและชุมชนที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชน ภูมิพยาบาล มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## รหัสตัวชี้วัด

|       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| พ 4.1 | ม.4/1 | ม.4/5 | ม.4/6 | ม.4/7 |
| พ 5.1 | ม.4/1 | ม.4/2 | ม.4/3 | ม.4/4 |
|       | ม.4/5 | ม.4/6 | ม.4/7 |       |

รวมทั้งหมด 11 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

พ32101 สุขศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ระบบแห่งชีวิต ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ การประสานงานทั้ง 4 ระบบ ปฏิบัติดี ชีวิตมีสุข การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว คิดดี ทำดี ไม่มีปัญหา พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย วิธีการและทักษะการแก้ปัญหาที่เหมาะสมเมื่อผิดหวังในความรัก รู้ทันป้องกันได้ ปักจ้ยเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองและครอบครัว กลวิธีความเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองและครอบครัว

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้มีทักษะในการรู้ทันป้องกันได้ ปักจ้ยเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.5/1 ม.5/2

พ 2.1 ม.5/1 ม.5/2 ม.5/3 ม.5/4

พ 3.1 ม.5/1 ม.5/2

พ 3.2 ม.5/1

รวมทั้งหมด 9 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

พ32102 สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์ สุขภาพดีไม่มีเสี่ยง การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองและครอบครัว กลวิธีลดความเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองและครอบครัว ในโรงเรียนและชุมชน แนวทางการปกป้องสิทธิผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน ความรับผิดชอบของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมในชุมชนของตนเอง แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน อารมณ์ดีไม่มีเครียด การประเมินและการจัดการกับความเครียด การใช้ผลการประเมินเพื่อวางแผนปรับปรุงตนเองในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กิจกรรมเพื่อสุขภาพ กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ปัญหาที่ทำทาสถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้านสุขภาพของชุมชน แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การสร้างความปลอดภัยในชุมชน สิทธิพื้นฐานในการประกันสุขภาพ ไม่ลอง ไม่ทำ คือพฤติกรรมดี ปัญหาการบาดเจ็บเนื่องจากอุบัติเหตุ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้มีทักษะในการรู้ทันป้องกันได้ ปังจัยเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.5/3

พ 3.2 ม.5/2

พ 4.1 ม.5/3 ม.5/4 ม.5/7

พ 5.1 ม.5/1 ม.5/2 ม.5/3 ม.5/4 ม.5/5

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

พ33101 สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้มีทักษะในการรู้ทันป้องกันได้ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพสุภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

## รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.6/1

พ 3.1 ม.6/4 ม.6/5

พ 3.2 ม.6/3

พ 4.1 ม.6/1 ม.6/2 ม.6/6

พ 5.1 ม.6/1 ม.6/2 ม.6/5 ม.6/6 ม.6/7

รวมทั้งหมด 12 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

พ33102 สุขศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย รู้จักใช้สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค ปฏิบัติตนตามสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อความปลอดภัยและรักษาไว้ซึ่งสิทธิที่ควรได้รับ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

## รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.6/4

พ 4.1 ม.6/4 ม.6/5 ม.6/6 ม.6/7

พ 5.1 ม.6/1 ม.6/2 ม.6/3 ม.6/4

ม.6/5 ม.6/6 ม.6/7

รวมทั้งหมด 12 ตัวชี้วัด



### คำอธิบายรายวิชา

พ31201 วอลเลย์บอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ประโยชน์กีฬาวอลเลย์บอล และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล มีทักษะการเคลื่อนที่ การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน ทักษะในการตบลูกบอล ทักษะการสกัดกั้นลูกบอล ทักษะการเสิร์ฟ รูปแบบ เทคนิค การเล่นประเภททีม กฎ กติกาการแข่งขันและอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬาวอลเลย์บอล แทนตามความเหมาะสม พร้อมกันให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การส่งเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจ ความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ
2. มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหว และการสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล
3. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้
4. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้
5. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการส่งลูก( การเสิร์ฟลูก )ได้
6. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกตบได้
7. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการสกัดกั้นได้
8. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะกีฬาวอลเลย์บอลใช้ในการเล่นเป็นทีมได้
9. มีความรู้ ความเข้าใจ และเล่นวอลเลย์บอลตามตำแหน่งได้

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้

### คำอธิบายรายวิชา

พ31202 เปตอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาเปตอง ประโยชน์ของกีฬาเปตอง และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาเปตอง ทักษะการโยนลูก ทักษะการตีลูก การเล่นประเภทเดี่ยว การเล่นประคู่ การเล่นเป็นทีม เข้าใจ กฎ กติกาและอื่น ๆ อย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬาเปตองแทนตามความเหมาะสม พร้อมกับการเรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การส่งเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### ผลการเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ ความสามารถในการทักษะพื้นฐานของกีฬาเปตองได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ระเบียบ ข้อบังคับและกฎกติกาของกีฬาเปตองได้
3. นักเรียนรู้คุณค่า เห็นความสำคัญ และสามารถนำกีฬาเปตองไปใช้ออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. นักเรียนมีคุณลักษณะต่างๆ เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจ ความร่วมมือ ความสามัคคี ความสุขุมรอบคอบ มีจิตสำนึกสาธารณะ รู้จักการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมและเรียนอย่างมีความสุข

### รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

### คำอธิบายรายวิชา

พ32201 บาสเกตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาประวัติความเป็นมาของบาสเกตบอลให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมบาสเกตบอลในเรื่องการส่งลูก การรับลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู การรับลูก กระดอนจากแป้นแบบต่างๆ วิธีการเล่นในแบบต่างๆ ทั้งในขนาดเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นเป็นทีม และอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับมา บาสเกตบอล แทนตามความเหมาะสม พร้อมกับให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การสร้างเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### ผลการเรียนรู้

1. รู้ เข้าใจและปฏิบัติ การรักษาความสะอาดพื้นสนามกีฬาให้อยู่ในสภาพพร้อมเล่น
2. ใช้อุปกรณ์กีฬาอย่างทะนุถนอมและหมั่นดูแลทำความสะอาด
3. อบอุ่นร่างกาย บริหารร่างกายได้ถูกวิธี
4. ใช้ทักษะการจับลูกบอลขณะเคลื่อนไหว
5. มีทักษะการส่ง – การรับลูกบอลได้หลายแบบที่กำหนด
6. มีทักษะในการเลี้ยงลูกบอล ควบคุมลูกบอลได้
7. มีทักษะในการเคลื่อนไหว หมุนตัว เปลี่ยนทิศทางการเล่น
8. มีทักษะในการยิงประตูแบบพื้นฐานและขั้นสูงต่อไป
9. มีทักษะในการเล่นตำแหน่งต่าง ๆ
10. มีทักษะในการเล่นเป็นฝ่ายรุก – ฝ่ายรับได้
11. มีทักษะในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาสเกตบอลได้
12. เป็นผู้ตัดสินและคณะกรรมการจัดการแข่งขันบาสเกตบอลระดับชั้นได้
13. เห็นคุณค่าในการเล่นกีฬาสเกตบอลเพื่อสุขภาพ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### รวมทั้งหมด 13 ผลการเรียนรู้

### คำอธิบายรายวิชา

พ32202 เซปักตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรม การบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาเซปักตะกร้อ มีทักษะการเคลื่อนที่ การบังคับทิศทางลูก การเล่นลูกข้าง เท้าด้านใน ด้านนอก หลังเท้า เล่นด้วยศีรษะ เล่นลูกด้วยเข่า การเสิร์ฟ การรับลูก รูปแบบ เทคนิค การ เล่นประเภททีม กฎ กติกาการแข่งขันและอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬาเซปักตะกร้อ แทนตามความเหมาะสม พร้อมกับให้เรียนรู้การป้องกันการ แก้อไข การส่งเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### ผลการเรียนรู้

1. รู้และปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
2. รู้และเข้าใจและปฏิบัติการเล่นตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในได้ถูกต้อง
3. รู้และเข้าใจและปฏิบัติการเล่นตะกร้อด้วยหลังเท้า
4. สามารถเตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านนอกได้ถูกต้อง
5. สามารถอธิบายและปฏิบัติการเล่นตะกร้อด้วยเข่าได้
6. สามารถปฏิบัติการเล่นลูกด้วยศีรษะได้ถูกต้อง
7. อธิบายหลักการและปฏิบัติการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้
8. มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติการเล่นลูก – การรับลูกเสิร์ฟได้
9. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับการสกัดกั้นและปฏิบัติทักษะการสกัดกั้นได้ถูกต้อง
10. รู้และเข้าใจเทคนิคการเล่นประเภททีมชุดและทีมเดี่ยว
11. รู้และเข้าใจกติกาการแข่งขันทั้งประเภททีมชุดและทีมเดี่ยว
12. สามารถจัดการแข่งขันและเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด 12 ผลการเรียนรู้

### คำอธิบายรายวิชา

พ33201 ฟุตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล ประโยชน์กีฬาฟุตบอล และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาฟุตบอล มีทักษะการเคลื่อนที่ ทักษะการเตะลูกหลังเท้า ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก การเตะด้วยหัวรองเท้า การรับลูก รับด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้า การเลี้ยงบอล ทักษะการหลอกคู่แข่ง รูปแบบ เทคนิค การเล่นประเภททีม กฎ กติกาการแข่งขันและอื่นๆอย่างถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬาฟุตบอล แทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การส่งเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติเตะลูกฟุตบอลด้วยเท้าด้านในและหลังเท้าได้
2. มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติเตะลูกฟุตบอลด้วยเท้าด้านในและหลังเท้าได้
3. มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติเตะลูกฟุตบอลด้วยเท้าได้
4. มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติส่งบอลด้วยเท้าด้านในและหลังเท้าได้
5. สามารถเลี้ยงบอลด้วยเท้าด้านใน ด้านข้างและหลังเท้าได้
6. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกติกาและปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินและผู้ช่วยตัดสินได้
7. สามารถเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

### คำอธิบายรายวิชา

พ33202 ลีลาศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาประวัติความเป็นมาของลีลาศ ประโยชน์ของลีลาศ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมลีลาศ ทักษะการเคลื่อนที่แบบต่างๆ ทักษะ การเล่นประกอบเพลง ทักษะการเคลื่อนไหวตามบทเพลง และอื่น ๆ อย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับลีลาศแทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การส่งเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่าและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### ผลการเรียนรู้

1. แสดงท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้ถูกต้องอย่างน้อย 5 รูปแบบ
2. สามารถนำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมาประกอบจังหวะได้ถูกต้อง 1 เพลง
3. แสดงการ เคาะหรือนับจังหวะดนตรีเพลง ในจังหวะบิกิน แทงโก้ รุมบ้า ชะชะซ่า ได้ถูกต้อง
4. อธิบายลักษณะทั่วไปของแต่ละจังหวะได้ถูกต้อง
5. แสดงการเต้นเบสิคพื้นฐานในหนึ่งห้องเพลงของแต่ละจังหวะได้ถูกต้อง
6. แสดงการจับคู่เพื่อเริ่ม ลีลาศ ในจังหวะบิกิน แทงโก้ รุมบ้า ชะชะซ่า ได้ถูกต้อง
7. แสดง รูปแบบและลวดลายการเต้นรำ จังหวะบิกิน แทงโก้ รุมบ้า ชะชะซ่า ได้อย่างน้อย 4 รูปแบบ
8. สามารถเต้นรำในจังหวะบิกิน แทงโก้ รุมบ้า ชะชะซ่า ตั้งแต่ต้นเพลง จนจบ ใน 1 เพลงได้ถูกต้อง

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ31101 สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้     | มฐ./<br>ตัวชี้วัด       | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | อวัยวะของร่างกาย         | พ 1.1<br>ม.4/1          | ร่างกายของมนุษย์ประกอบ ด้วยระบบอวัยวะ<br>ต่างๆแต่ละระบบมีการทำงานเกี่ยวข้องสัมพันธ์<br>กันผิวหนังทำหน้าที่เหมือนเกราะป้องกันสิ่งต่างๆ<br>ที่อาจทำอันตรายต่อร่างกายกระดูกเป็นอวัยวะ<br>สำคัญในการช่วยพยุงร่างกายและประกอบเป็น<br>โครงร่างเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อการยึดเกาะ<br>ของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวจึงต้องมี<br>การดูแลสุขภาพเพื่อให้ระบบร่างกายทำงาน<br>ได้ดีมีประสิทธิภาพ | 5                 | 15               |
| 2            | การวางแผน<br>พัฒนาสุขภาพ | พ 1.1<br>ม.4/2          | การมีสุขภาพที่ดีไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆเป็นสิ่งที่<br>ทุกคนปรารถนาการดูแลสุขภาพของตนเองดังคำ<br>กล่าวที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขายอยากได้ต้องสร้าง<br>เอง” จึงเป็นสิ่งที่จริงที่สุดทุกคนจำเป็น ต้อง<br>ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของ<br>ตนเอง โดยมีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของ<br>ตนเองและปฏิบัติตามแผนอย่างสม่ำเสมอจะ<br>นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งในระดับบุคคล<br>ครอบครัวและชุมชนต่อไป    | 2                 | 10               |
| 3            | พฤติกรรมทางเพศ           | พ 2.1<br>ม.4/3<br>ม.4/4 | พฤติกรรมทางเพศของบุคคลมีอิทธิพลมาจาก<br>ปัจจัยหลายประการทั้งครอบครัวกลุ่มเพื่อนสังคม<br>และสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้และทำความเข้าใจถึง<br>อิทธิพลจากปัจจัยที่อยู่รอบตัวจะทำให้สามารถ<br>ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพล<br>ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งรวมทั้งช่วยให้มีค่านิยมที่ถูกต้อง<br>มีการแสดง ออกทางเพศที่เหมาะสมกับธรรมชาติ<br>และไม่ขัดต่อวัฒนธรรมอันดีงามของสังคมไทย            | 3                 | 10               |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการ<br>เรียนรู้ | มฐ./<br>ตัวชี้วัด       | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 4            | เพศกับวัฒนธรรม<br>ไทย    | พ 2.1<br>ม.4/1<br>ม.4/2 | วัฒนธรรมในสังคมหนึ่งๆย่อม มีความเหมาะสม และกลมกลืนกับวิถีชีวิตของบุคคลในสังคมนั้น วัฒนธรรมทางเพศของสังคมไทยเป็นวัฒนธรรมที่ ดึงมาส่งเสริมให้หญิงรักกันवलสงวนตัวและให้ทั้ง หญิงและชายรักเดียวใจเดียวตลอดจนส่งเสริม ค่านิยมการมีเพศ สัมพันธ์และมีคู่ครองในวัยอัน สมควรการมีค่านิยมที่เหมาะสม สมในเรื่องเพศจึงมี ความ สำคัญสำหรับวัยรุ่นเพื่อใช้เป็นแนวทางใน การประพฤติตนให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย นักเรียนจึงควรประพฤติตนตามค่านิยมทางเพศ ตามวัฒนธรรมอันดีงามของไทย                                                        | 4                 | 10               |
| 5            | สิทธิผู้บริโภค           | พ 4.1<br>ม.4/3          | การจำหน่ายสินค้าและการให้บริการในท้องตลาด ปัจจุบันมีคุณภาพแตกต่างกันขึ้นอยู่กับมาตรฐาน ของผู้ประกอบการการรับรู้ตระหนักและปฏิบัติ ตามถึงสิทธิของผู้บริโภครวมทั้งรู้จักใช้ประโยชน์ จากหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคจะทำให้ได้รับ ความเป็นธรรมในการบริโภคตามสิทธิที่พึงมีตาม กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค                                                                                                                                                                                                                           | 1                 | 10               |
| 6            | สื่อโฆษณากับ<br>สุขภาพ   | พ 4.1<br>ม.4/2          | ในปัจจุบันสื่อโฆษณาเกี่ยว กับสุขภาพมีความสำคัญ และมีอิทธิพลอย่างมากต่อการ ตัดสินใจเลือกบริโภคสินค้าและใช้บริการเกี่ยวกับ สุขภาพต่างๆของประชาชนการรับข้อมูลข่าวสาร โฆษณาที่เกี่ยวข้องสุขภาพในสังคมผู้บริโภค (Consumer Society) เป็นปรากฏการณ์ทาง วัฒนธรรมภายใต้การแข่งขันทางการตลาดมีการ กระตุ้นให้เกิดการบริโภคเกินความจำเป็นและ เกิดความฟุ่มเฟือยนักเรียนจึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับ สื่อโฆษณาเพื่อให้รู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับ สุขภาพสามารถวิเคราะห์และรู้จักพิจารณาเลือก ซื้อสินค้าและใช้บริการสุขภาพที่มีคุณภาพต่อไป | 2                 | 10               |



| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการ<br>เรียนรู้ | มฐ./<br>ตัวชี้วัด       | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 7            | โรคติดต่อ                | พ 4.1<br>ม.4/1<br>ม.4/4 | โรคติดต้อยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ<br>ของประเทศโรคติดต่อเป็นโรคที่สามารถติดต่อ<br>และแพร่กระจายไปยังบุคคลอื่นได้เกิดจากเชื้อ<br>โรคต่างๆ สิ่งแวดล้อมและการปฏิบัติตัวหรือมี<br>พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเมื่อบุคคลหรือ<br>ชุมชนใดเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อต่างๆจะทำให้<br>เกิดผลเสียต่อสุขภาพเศรษฐกิจทำให้สูญเสีย<br>ค่าใช้จ่ายในการรักษา การมีพฤติกรรมสุขภาพที่<br>ถูกต้องและมีการป้องกันโรคเป็นการช่วยลดการ<br>เกิดโรคและความรุนแรงของโรคติดต่อได้จึงควร<br>ป้องกันตนเองไม่ให้ป่วยเป็นโรคเพื่อการดำรงชีวิต<br>ที่ปกติสุขดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “อโรค<br>ยาปรมาลาภาความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ | 3                 | 15               |
| ระหว่างเรียน |                          |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                          |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -                 | 20               |
| รวม          |                          |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20                | 100              |

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ31102 สุขศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|----------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | สุขภาพชุมชน          | พ 4.1<br>ม.4/1<br>ม.4/5<br>ม.4/6 | ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์สิ่งสำคัญที่สุดคือการมีสุขภาพดีถ้าทุกคนมีความรับผิดชอบต่อการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองโดยมีการ ศึกษา ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตลอดจนมีพฤติกรรมสุขภาพและการปฏิบัติที่ถูกต้องและพึงประสงค์รวมทั้งมีการจัดการปรับปรุงและพัฒนาสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมจะทำให้บรรลุสุขภาพดีนักเรียนมีความตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบต่อตนเองที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพดี             | 2                 | 10               |
| 2            | ใส่ใจความปลอดภัย     | พ 5.1<br>ม.4/4<br>ม.4/5          | ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและครอบครัวเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังนั้นจึงควรศึกษาและปฏิบัติตามแนวทางสร้างเสริมความปลอดภัยในสถานที่และสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตของเราได้แก่ในบ้านในสถานศึกษาในสถานที่ประกอบอาชีพในการเดินทางและในที่สาธารณะต่างๆซึ่งทุกคนต้องระมัดระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของตนเองและชุมชน                                          | 3                 | 10               |
| 3            | การใช้ยา             | พ 5.1<br>ม.4/1                   | ยามีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มากเพราะสามารถบำบัดรักษาโรคต่างๆได้ยาที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้มีปริมาณ มากมายรูปแบบของยามีหลายลักษณะวิธีใช้ก็หลากหลายแต่ยาที่ไม่ได้มีแต่คุณอย่างเดียว บางครั้งก็มีโทษบ้างเหมือนกันดังนั้นการใช้ยาจะต้องมีความระมัดระวังไม่ประมาทต้องคำนึงถึงโทษที่อาจเกิดขึ้นได้การใช้ยาที่ถูกวิธีตามที่แพทย์สั่งตามที่เภสัชกรแนะนำหรือตามฉลากก็จะส่งผลให้ได้ รับประโยชน์สูงสุดและปลอดภัยจากการใช้ยา | 3                 | 10               |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการ<br>เรียนรู้                   | มฐ./<br>ตัวชี้วัด       | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 4            | สารเสพติดให้โทษ                            | พ 5.1<br>ม.4/1<br>ม.4/2 | สารเสพติดนับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของ<br>ประเทศ สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติด<br>ในวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้นสารเสพติดเป็นมหันต<br>ภัยร้ายพิชภัยและอันตรายของสารเสพติดส่งผล<br>กระทบต่อสุขภาพครอบครัวเศรษฐกิจสังคมและ<br>ประเทศ ชาติดังนั้นการเรียนรู้ถึงสถานการณ์การ<br>แพร่ระบาดของสารเสพติดการจัดกิจกรรม<br>ป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดตลอด จน<br>การมีส่วนร่วมและการบูรณาการของทุกภาคส่วน<br>ในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาสาร<br>เสพติด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                 | 15               |
| 5            | สัมพันธดี<br>มีไมตรี เสี่ยง<br>ความขัดแย้ง | พ 5.1<br>ม.4/3<br>ม.4/6 | การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลในสังคมเป็น<br>การสร้างความสัมพันธ์และมีความเกี่ยวข้องกัน<br>ระหว่างบุคคลทั้งบุคคลในครอบครัวโรงเรียน<br>และในสังคมการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเป็นสิ่ง<br>ที่ดีและควรสร้างให้เกิดขึ้นกับทุกคนที่อยู่ร่วมกันทำ<br>ให้มีสุขภาพจิตที่ดีเป็นผลทำให้ประสบ<br>ความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านการงานและส่วนตัว<br>และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขแต่ความ<br>ขัดแย้งของบุคคลเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้โดยเฉพาะ<br>อย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนหรือเยาวชนที่เป็นวัยรุ่น<br>อันเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย<br>และจิตใจในวัยนี้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการทำ<br>กิจกรรมต่างๆเป็นอย่างมากความขัดแย้งในกลุ่ม<br>นักเรียนหรือเยาวชนที่เกิดขึ้นอยู่เสมอๆการ<br>เรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุความขัดแย้งลักษณะปัญหา<br>ความขัดแย้งในกลุ่มนักเรียนหรือเยาวชน<br>ผลกระทบที่เกิดจาก | 2                 | 10               |
| 6            | การปฐมพยาบาล                               | พ 5.1<br>ม.4/7          | สถานการณ์ปัจจุบันทุกคนมีโอกาสที่จะพบกับ<br>เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อนซึ่งเรามีโอกาสทั้ง<br>เป็นผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นั้นหรือ<br>เป็นเพียงผู้ประสบเหตุซึ่งไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใด<br>การมีสติการตัดสินใจที่ดีมีความรู้ในเรื่องการปฐม<br>พยาบาลและปฏิบัติอย่างถูกต้องจะสามารถให้<br>การช่วยเหลือดูแลผู้บาดเจ็บได้อย่างถูกวิธีตาม<br>ขั้นตอนอันจะเป็นการบรรเทาอาการบาดเจ็บและ<br>ลดความสูญเสียได้มาก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                 | 15               |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการ<br>เรียนรู้            | มฐ./<br>ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|-------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 7            | การสร้างเสริม<br>สมรรถภาพทาง<br>กาย | พ 4.1<br>ม.4/7    | คนเราจะมีสุขภาพดีควรมีการวางแผนในการ<br>สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อที่จะได้ทราบ<br>ถึงความสามารถทางกายรวมถึงการปรับปรุงและ<br>พัฒนาให้มีสมรรถภาพที่สูงขึ้นซึ่งจะเป็น<br>ประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน | 2                 | 10               |
| ระหว่างเรียน |                                     |                   |                                                                                                                                                                                                          | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                                     |                   |                                                                                                                                                                                                          | -                 | 20               |
| รวม          |                                     |                   |                                                                                                                                                                                                          | 20                | 100              |

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ32101 สุขศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้                                                           | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                         | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | ระบบหายใจ<br>ระบบไหลเวียน<br>โลหิต ระบบย่อย<br>อาหาร และระบบ<br>ขับถ่าย        | พ 1.1<br>ม.5/1<br>พ 3.1<br>ม.5/1<br>ม.5/2 | การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆในร่างกายล้วน<br>มีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันไม่สามารถแยก<br>ออกจากกันได้ การดำรงชีวิตของมนุษย์ก็ขึ้นอยู่กับ<br>การทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย หากระบบ<br>ใดระบบหนึ่งหรือหลายระบบทำงานผิดปกติ ย่อม<br>ส่งผลให้สภาวะสุขภาพโดยรวมเกิดปัญหาขึ้นได้                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7                 | 30               |
| 2            | การวางแผนดูแล<br>สุขภาพของตนเอง<br>และครอบครัว                                 | พ 1.1<br>ม.5/2<br>พ 3.2<br>ม.5/1          | การดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลใน<br>ครอบครัวนั้น แต่เดิมมุ่งเน้นที่พฤติกรรม<br>ป้องกันโรค การรักษาโรค การสร้างเสริมสุขภาพ<br>และการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยไม่คำนึงถึงปัจจัย<br>อื่นๆที่เข้ามากระทบต่อการดูแลสุขภาพใน<br>ลักษณะขององค์รวม คือ กาย ใจ สังคม และจิต<br>วิญญาณ จึงทำให้เป็นการรักษาป้องกันที่โรค<br>แทนที่จะเป็นการรักษาดูแลป้องกันที่คน ดังนั้น<br>จึงต้องวิเคราะห์หาสาเหตุหลายๆปัจจัยเพื่อหา<br>แนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรม                                                                                                                    | 6                 | 20               |
| 3            | ทักษะในการ<br>ป้องกัน ลดความ<br>ขัดแย้งและ<br>แก้ปัญหาเรื่องเพศ<br>และครอบครัว | พ 2.1<br>ม.5/1<br>ม.5/2<br>ม.5/3<br>ม.5/4 | ธรรมชาติของมนุษย์เกิดมาพร้อมความขัดแย้ง<br>ภายในตนเอง และมีความขัดแย้งกับสิ่งแวดล้อม<br>ภายนอก จึงควรต้องทำความเข้าใจเรื่องความ<br>ขัดแย้งว่าไม่ใช่ประเด็นปัญหาที่ร้ายแรงไปเสียทุก<br>เรื่อง ซึ่งความขัดแย้งสามารถบริหารจัดการได้<br>ด้วยการปลูกฝังทักษะชีวิตต่างๆ เช่น ทักษะการ<br>สื่อสาร การปฏิเสธ การคิดวิเคราะห์การตัดสินใจ<br>และแก้ปัญหา เป็นต้น เพื่อลดความขัดแย้งให้มี<br>น้อยลง ดังนั้นการจัดการความขัดแย้งด้วยสันติ<br>วิธี โดยการปลูกฝังทักษะชีวิตต่างๆจึงเป็นการ<br>กระทำเพื่อแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง และ<br>มีความสำคัญต่อครอบครัว | 7                 | 30               |
| ระหว่างเรียน |                                                                                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                                                                                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                 | 20               |
| รวม          |                                                                                |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20                | 100              |

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ32102 สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้         | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                                  | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | สิทธิผู้บริโภค               | พ 4.1<br>ม.5/3                                     | ปัจจุบันเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆไม่ว่าจะเป็นยารักษาโรค อาหาร เครื่องดื่ม เครื่องสำอาง และอื่นๆ มีการผลิตออกมาเป็นจำนวนมาก จึงมีความจำเป็นที่ต้องมีการควบคุมดูแลผลิตภัณฑ์ดังกล่าวให้มีความปลอดภัยไม่เกิดผลเสียต่อประชาชนผู้บริโภคโดยมีการตรากฎหมายเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค โดยทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือประชาชน การเรียนรู้สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค จะทำให้เราเกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถจะปกป้องสิทธิและคุ้มครองผู้บริโภคให้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไป | 5                 | 10               |
| 2            | การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย | พ 4.1<br>ม.5/4                                     | ปัญหาอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ก็คือปัญหาสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เนื่องจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรม หรือแม้กระทั่งสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ                                                                                                                                             | 5                 | 20               |
| 3            | สมรรถภาพทางกายและทางกลไก     | พ 4.1<br>ม.5/7<br>พ 3.1<br>ม.5/3<br>พ 3.2<br>ม.5/2 | ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานมีความสำคัญกับนักเรียนทุกคนนักเรียนควรทำความเข้าใจหลักการต่างๆของการออกกำลังกายเพื่อที่จะสามารถวางแผนการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์สูงสุด การรู้จักวางแผนดูแลสุขภาพและปฏิบัติตามแผน จะช่วยให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไกบรรลุสู่ความสำเร็จได้ตรงตามวัตถุประสงค์ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี                                                                                                                                             | 4                 | 30               |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการ<br>เรียนรู้                   | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                                  | สาระสำคัญ                                                                                                         | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 4            | ปัจจัยที่มีผลต่อ<br>ความรุนแรงของ<br>คนไทย | พ 5.1<br>ม.5/1<br>ม.5/2<br>ม.5/3<br>ม.5/4<br>ม.5/5 | แนวทางการจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการ<br>ใช้ยาสารเสพติดและความรุนแรงเพื่อสุขภาพของ<br>ตนเอง ครอบครัวและสังคม | 6                 | 20               |
| ระหว่างเรียน |                                            |                                                    |                                                                                                                   | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                                            |                                                    |                                                                                                                   | -                 | 20               |
| รวม          |                                            |                                                    |                                                                                                                   | 20                | 100              |

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ33101 สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้                                  | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | ระบบประสาท<br>ระบบ<br>สืบพันธุ์ และระบบ<br>ต่อมไร้ท่อ | พ 1.1<br>ม.6/1                   | ระบบต่างๆล้วนมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะจึงเป็นกระบวนการที่ควรศึกษา เพื่อจะได้ดูแลอวัยวะต่างๆให้สามารถทำงานได้ตามปกติ ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ ต่างก็มีความสำคัญต่อร่างกายทั้งสิ้น โดยที่ระบบประสาทจะช่วยควบคุมการทำงานและรับรู้สภาวะของอวัยวะทุกส่วน ในขณะที่ระบบสืบพันธุ์ช่วยในการสืบทอดเผ่าพันธุ์ให้คงอยู่ต่อไป และระบบต่อมไร้ท่อก็ผลิตฮอร์โมนเพื่อทำหน้าที่ควบคุมของระบบต่างๆ ทั้งนี้ทุกระบบจะต้องมีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน หากทุกระบบใดระบบหนึ่งบกพร่องหรือผิดปกติย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบอื่น จนอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต | 8                 | 30               |
| 2            | การสร้างเสริม<br>สุขภาพ                               | พ 4.1<br>ม.6/2<br>พ.3.1<br>ม.6/4 | การสร้างเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ในการแก้ปัญหาสุขภาพของประชากรที่ส่งผลทำให้ประชาชนมีสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่สมบูรณ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                 | 10               |
| 3            | การป้องกันโรคใน<br>ชุมชน                              | พ 4.1<br>ม.6/1<br>ม.6/6          | การที่จะดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนให้ประสบความสำเร็จได้นั้น จำเป็นที่จะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องหลายฝ่าย โดยแต่ละฝ่ายจะต้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกันเกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนความรู้ทางสุขภาพ และเกิดการประสานเชื่อมโยงการทำงานกันในลักษณะที่เป็นเครือข่ายสุขภาพ จึงจะทำให้การแก้ปัญหาทางสุขภาพของประชาชนในชุมชนประสบความสำเร็จและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค                                                                                                                              | 2                 | 10               |



| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการ<br>เรียนรู้                                     | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                                                    | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 4            | สารเสพติด                                                    | พ 5.1<br>ม.6/1<br>ม.6/2                                              | ปัจจุบันปัญหาสารเสพติดอันเกิดจากการ<br>ครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายนับวันจะยิ่ง<br>เป็นมหันตภัยร้ายแรงต่อประเทศชาติ รัฐได้<br>พยายามหาทาง แก้ไขโดยกำหนดโทษทาง<br>กฎหมายและทำการปราบปรามสารเสพติดมา<br>อย่างต่อเนื่องแต่ก็สามารถแก้ไขได้เพียงส่วนหนึ่ง<br>เท่านั้น ดังนั้นจึงจำเป็นที่ประชาชนทุกคนใน<br>สังคมจะต้องร่วมมือกันแก้ไขปัญหานี้อย่างจริงจัง<br>เพื่อให้การขจัดสิ้นยาเสพติดสามารถกระทำได้<br>สำเร็จ | 3                 | 10               |
| 5            | การต่อต้านยาเสพติดพร้อมกิจกรรม<br>ส่งเสริมให้ออก<br>กำลังกาย | พ 5.1<br>ม.6/5<br>ม.6/6<br>ม.6/7<br>พ 3.1<br>ม.6/5<br>พ 3.2<br>ม.6/3 | ปัญหายาเสพติด เป็นบ่อเกิดที่นำไปสู่ปัญหา<br>สังคมด้านต่างๆเช่น ปัญหาวัยรุ่น ปัญหา<br>อาชญากรรม ปัญหาว่างละเมิดทางเพศ เป็นต้น<br>ซึ่งปัญหาเหล่านี้นอกจากจะส่งผลกระทบต่อ<br>ตนเองและครอบครัวแล้วยังส่งผลกระทบต่อ<br>ความมั่นคงของชาติ ตลอดจนด้านเศรษฐกิจอีก<br>ด้วย ดังนั้นจึงควรให้ส่งเสริมนักเรียนได้ทำ<br>กิจกรรมต่างๆเช่นการออกกำลังกายเพื่อให้ห่าง<br>ไกลยาเสพติด                                          | 5                 | 20               |
| ระหว่างเรียน |                                                              |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                                                              |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                 | 20               |
| รวม          |                                                              |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                | 100              |

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ33102 สุขศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้                                   | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                         | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | สื่อ โฆษณากับ<br>สุขภาพ                                | พ 4.1<br>ม.6/4                            | ด้วยเหตุที่ในปัจจุบันมีสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ<br>จำนวนมากที่พยายามโน้มน้าวใจให้ผู้บริโภคนั้น<br>หันมาซื้อสินค้าของตนเอง ซึ่งโฆษณาบางอย่างก็<br>ให้ข้อมูลเกินจริง หรือไม่ระบุข้อเสียอย่างชัดเจน<br>โฆษณารูปแบบต่างๆล้วนมีอิทธิพลต่อประชาชน<br>ทั้งสิ้น ดังนั้นในฐานะผู้บริโภคจึงควรมีแนว<br>ทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย             | 4                 | 15               |
| 2            | สิทธิผู้บริโภค                                         | พ 4.1<br>ม.6/5                            | สามารถปกป้องสิทธิ และคุ้มครองการบริโภค<br>ให้กับตนเอง ครอบครัวและชุมชน มีสิทธิพื้นฐาน<br>และกฎหมายเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค                                                                                                                                                                                                               | 3                 | 15               |
| 3            | การสร้างเสริม<br>ความ<br>ปลอดภัยใน<br>ชุมชน            | พ 5.1<br>ม.6/4<br>ม.6/5                   | ความปลอดภัยในชุมชนนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้<br>เสมอ โดยมีสาเหตุทั้งจากพฤติกรรมของตนเอง<br>พฤติกรรมของคนอื่น รวมถึงสิ่งแวดล้อมอื่นๆ จึง<br>จำเป็นที่จะต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคล<br>หลายๆฝ่าย เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในชุมชน                                                                                                                | 3                 | 15               |
| 4            | การจัดกิจกรรม<br>ความปลอดภัยใน<br>ชุมชน                | พ 5.1<br>ม.6/6<br>ม.6/7                   | การมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยใน<br>ชุมชนเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนในชุมชนต้อง<br>ร่วมมือกัน โดยเน้นที่การให้ความรู้ การสร้าง<br>ความเข้าใจกระตุ้นคนในชุมชนเพื่อให้เห็น<br>ความสำคัญของปัญหา จะได้นำไปสู่การปฏิบัติ<br>อย่างถูกต้องเพื่อให้ชุมชนมีความปลอดภัย                                                                           | 3                 | 15               |
| 5            | สมรรถภาพทางก<br>ายและการออก<br>กำลังกายเพื่อ<br>สุขภาพ | พ 4.1<br>ม.6/6<br>ม.6/7<br>พ 3.2<br>ม.6/4 | ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน<br>มีความ สำคัญกับนักเรียนทุกคนนักเรียนควรทำ<br>ความเข้าใจหลักการต่างๆของการออกกำลังกาย<br>เพื่อที่จะสามารถวางแผนการออกกำลังกายให้<br>เกิดประโยชน์สูงสุด การรู้จักวางแผนดูแล<br>สุขภาพและปฏิบัติตามแผน จะช่วยให้การพัฒนา<br>สมรรถภาพทางกายและทางกลไกบรรลุสู่ความ<br>สำเร็จได้ตรงตามวัตถุประสงค์ | 5                 | 20               |
| ระหว่างเรียน |                                                        |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                                                        |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                 | 20               |

|     |    |     |
|-----|----|-----|
| รวม | 20 | 100 |
|-----|----|-----|

โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ31201 วอลเลย์บอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการ<br>เรียนรู้                                            | มฐ./<br>ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                          | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | บอกประวัติ<br>ประโยชน์และ<br>ความปลอดภัยใน<br>การเล่น<br>วอลเลย์บอล | ข้อที่ 1          | การศึกษาประวัติ ประโยชน์ และความปลอดภัย<br>ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นสิ่งสำคัญเพื่อเป็น<br>ประโยชน์และเป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬา<br>วอลเลย์บอลต่อไป                                                                                                                                                 | 1                 | 10               |
| 2            | การสร้าง<br>ความคุ้นเคยกับลูก<br>วอลเลย์บอล                         | ข้อที่ 2          | การสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล จะ<br>ก่อให้เกิดการประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาท<br>ตากับส่วนต่างๆของร่างกาย ทำให้ทราบถึง<br>ลักษณะการยืดหยุ่น น้ำหนักของลูกบอลเพื่อเป็น<br>พื้นฐานในการฝึกทักษะต่างๆให้ง่ายขึ้น ตลอดจน<br>สามารถใช้มือและแขน บังคับลูกไปในทิศทางที่<br>ต้องการได้               | 2                 | 20               |
| 3            | การเล่นลูกบอล<br>ด้วยมือล่าง                                        | ข้อที่ 3          | การเล่นวอลเลย์บอลไม่ว่าจะเป็นการรับ หรือการ<br>รุกโดยส่วนใหญ่จะเป็นการเล่นโดยใช้แขนไม่ว่า<br>จะเป็นการรับลูกเสิร์ฟ รับลูกตบของฝ่ายตรงข้าม<br>จะในการเล่นด้วยมือล่างเพราะมีโอกาสลูก<br>บอลได้ง่าย แนนอน แมนยำ การเล่นลูกด้วยมือ<br>ล่าง แขนท่อนล่างทั้งสองต้องเสมอกันในขณะที่<br>สัมผัสหรือตีลูกบอล | 3                 | 10               |
| 4            | การเล่นลูกบอล<br>ด้วยมือบน                                          | ข้อที่ 5          | การเล่นลูกบอลด้วยมือบน หรือเรียกว่าการเซต<br>เป็นการเล่นลูกบอลด้วยนิ้วมือและเป็นทักษะ<br>พื้นฐานที่สำคัญในการเล่นวอลเลย์บอลเพราะการ<br>เซตเป็นหัวใจของทีมในการสร้างเกมรุกอีกทั้ง<br>สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังภายใน<br>ชีวิตประจำวันเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพได้                                     | 4                 | 10               |
| 5            | การสกัดกั้น                                                         | ข้อที่ 7          | ทักษะการสกัดกั้น เป็นทักษะ<br>มีความสำคัญในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งจะ<br>ทำให้เกมรับมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และต้องมี<br>การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ                                                                                                                                     | 4                 | 10               |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการ<br>เรียนรู้ | มฐ./<br>ตัวชี้วัด    | สาระสำคัญ                                                                                                                            | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 6            | การเล่นเป็นทีม           | ข้อที่ 8<br>ข้อที่ 9 | การเล่นเป็นทีมเป็นการเล่นที่มีความสัมพันธ์กัน<br>ในทีม ที่ต้องมีการวางแผนการเล่น การแก้ปัญหา<br>ในทีม ความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี | 6                 | 20               |
| ระหว่างเรียน |                          |                      |                                                                                                                                      | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                          |                      |                                                                                                                                      | -                 | 20               |
| รวม          |                          |                      |                                                                                                                                      | 20                | 100              |

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ31202 เปตอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการ<br>เรียนรู้          | มฐ./<br>ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|-----------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | กีฬาเปตอง<br>เบื้องต้น            | ข้อที่ 1          | ประวัติความเป็นมากีฬา<br>เปตองและประโยชน์ที่ได้รับการเล่นกีฬา                                                                                                                                                                                                                                                | 3                 | 10               |
| 2            | มารยาทในการ<br>แข่งขัน            | ข้อที่ 2          | เปตองเป็นกีฬาสากลเล่นเป็นทีม ผู้เรียนต้องเป็น<br>ผู้เล่นที่มีมารยาท มีน้ำใจนักกีฬา สามารถนำมา<br>เล่นเพื่อการออกกำลังกาย และการแข่งขันใน<br>ระดับชั้นเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและ<br>ประยุกต์การเล่นให้ได้มาตรฐานเพื่อนำไปใช้ใน<br>การแข่งขัน                                                          | 3                 | 10               |
| 3            | อุปกรณ์และ<br>ประเภทกีฬา<br>เปตอง | ข้อที่ 3          | การศึกษาเกี่ยวกับมารยาท ผู้เล่น ผู้ดูที่ดี และวิธี<br>เก็บรักษาอุปกรณ์เปตองในการเล่นกีฬาเปตอง<br>เป็นสิ่งสำคัญเพื่อเป็นประโยชน์และเป็นพื้นฐาน<br>ในการเล่นกีฬาเปตองต่อไป                                                                                                                                     | 3                 | 10               |
| 4            | การบริหารร่างกาย                  | ข้อที่ 3          | การอบอุ่นร่างกายเป็นการบริหารกล้ามเนื้อให้<br>พร้อมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต่อไป<br>เพื่อให้ร่างกายไม่เกิดการบาดเจ็บ                                                                                                                                                                                    | 3                 | 10               |
| 5            | ทักษะวิธีการโยน<br>ลูกเปตอง       | ข้อที่ 4          | การเพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการ<br>เคลื่อนไหวที่ใช้ เทคนิคและวิธีการเล่น ทักษะ<br>กลไกของร่างกาย และทักษะพื้นฐานนำไปสู่การ<br>พัฒนาทักษะการเล่นกีฬาเปตองศึกษาการโยน<br>ลูกเปตองในท่า ต่าง ๆ ที่ถูกต้อง และการลง<br>แข่งขันเป็นทีม หลักสำคัญจะต้องมีความสามัคคี<br>กันในหมู่คณะ ใช้สมาธิในการตัดสินใจ | 8                 | 40               |
| ระหว่างเรียน |                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                 | 20               |
| รวม          |                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20                | 100              |

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ32201 บาสเกตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้                                                              | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                                                                 | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | การเพิ่มพูน<br>สมรรถภาพ<br>การเคลื่อนไหว<br>กีฬาบาสเกตบอล                         | ข้อที่ 3<br>ข้อที่ 4<br>ข้อที่ 13                                                 | การเพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการ<br>เคลื่อนไหวที่ใช้ เทคนิคและวิธีการเล่น ทักษะ<br>กลไกของร่างกาย และทักษะพื้นฐานนำไปสู่การ<br>พัฒนาทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอล                                                                                                                                      | 4                 | 10               |
| 2            | วิธีการเก็บรักษา<br>อุปกรณ์<br>บาสเกตบอล<br>มารยาทการเป็นผู้<br>เล่นและผู้ดูที่ดี | ข้อที่ 1<br>ข้อที่ 2                                                              | การศึกษาเกี่ยวกับมารยาท ผู้เล่น ผู้ดูที่ดี และวิธี<br>เก็บรักษาอุปกรณ์บาสเกตบอลในการเล่นกีฬา<br>บาสเกตบอลเป็นสิ่งสำคัญเพื่อเป็นประโยชน์และ<br>เป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลต่อไป                                                                                                                      | 2                 | 10               |
| 3            | การสร้าง<br>ความคุ้นเคยและ<br>คุณค่าของกีฬา<br>บาสเกตบอล                          | ข้อที่ 13                                                                         | กีฬาบาสเกตบอลเป็นการเรียนรู้การทำงานเป็น<br>ทีม รู้จักประเมิน วิเคราะห์ และ เปรียบเทียบ<br>การเล่นของตนเองและผู้อื่น ยอมรับ<br>ความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลใน<br>การเล่นกีฬา โดยสามารถนำไปใช้ได้<br>ในชีวิตประจำวันได้                                                                            | 4                 | 10               |
| 4            | เฮฮากีฬา<br>บาสเกตบอล                                                             | ข้อที่ 11<br>ข้อที่ 12                                                            | บาสเกตบอลเป็นกีฬาสากลเล่นเป็นทีม ผู้เรียน<br>ต้องเป็นผู้เล่นที่มีมารยาท มีน้ำใจนักกีฬาสามารถ<br>นำมาเล่นเพื่อการออกกำลังกายและการแข่งขัน<br>ในระดับชั้นเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต                                                                                                                    | 4                 | 20               |
| 5            | แม่นยำกฎ กติกา<br>การแข่งขันทั้ง รุก<br>- รับ                                     | ข้อที่ 4<br>ข้อที่ 5<br>ข้อที่ 6<br>ข้อที่ 7<br>ข้อที่ 8<br>ข้อที่ 9<br>ข้อที่ 10 | บาสเกตบอลเป็นกีฬาสากลเล่นเป็นทีม ผู้เรียน<br>ต้องเป็นผู้เล่นที่มีมารยาท มีน้ำใจนักกีฬา<br>สามารถนำมาเล่นเพื่อการออกกำลังกาย<br>และการแข่งขันในระดับชั้นเพื่อนำไปสู่การพัฒนา<br>คุณภาพชีวิตและประยุกต์การเล่นให้ได้มาตรฐาน<br>เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันระดับกีฬานักเรียน<br>นักศึกษาจังหวัดกำแพงเพชร ขึ้นไป | 6                 | 30               |
| ระหว่างเรียน |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -                 | 20               |
| รวม          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20                | 100              |

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ32202 เซปักตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้                          | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                                                    | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                          | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ         | ข้อที่ 1                                                             | กีฬาเซปักตะกร้อเป็นการศึกษาเกี่ยวกับประวัติ ประโยชน์ วิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์เกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนเซปักตะกร้อต่อไป                                                                    | 2                 | 10               |
| 2            | การฝึกเดาะลูกข้างเท้าด้านในหลังเท้าเข้า ศีรษะ | ข้อที่ 2<br>ข้อที่ 3<br>ข้อที่ 4<br>ข้อที่ 5<br>ข้อที่ 6<br>ข้อที่ 7 | กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาประเภททีมที่ต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัวของผู้เล่นแต่ละคนในการผสมผสานการเล่นเป็นทีมเวิร์ค ดังนั้นผู้เล่นแต่ละคนจะต้องมีทักษะที่ดี จึงจำเป็นจะต้องฝึกทักษะการเดาะลูกตะกร้อในแบบต่างๆให้ดีขึ้น | 6                 | 20               |
| 3            | การเสิร์ฟลูก การเล่นเซปักตะกร้อ               | ข้อที่ 8<br>ข้อที่ 9                                                 | ทักษะการเสิร์ฟ ส่ง – การรับลูกตะกร้อ เป็นทักษะมีความสำคัญในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ และต้องมีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ                                                                                      | 6                 | 20               |
| 4            | การเล่นเซปักตะกร้อเป็นทีม                     | ข้อที่ 10<br>ข้อที่ 11<br>ข้อที่ 12                                  | การเล่นเป็นทีมที่มีการแข่งขัน เป็นการเล่นที่ จะต้องมีความสัมพันธ์กันภายในทีม ต้องมีการวางแผนการเล่นการ แก้ปัญหาต่างๆในทีม ความมีน้ำใจนักกีฬา และความสามัคคี                                                        | 6                 | 30               |
| ระหว่างเรียน |                                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    | -                 | 20               |
| รวม          |                                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    | 20                | 100              |

### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ33201 ฟุตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้          | มฐ./<br>ตัวชี้วัด    | สาระสำคัญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|-------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | กติกาฟุตบอล                   | ข้อที่ 6             | กติกาฟุตบอลเป็นพื้นฐานความรู้ที่ทุกคนจะต้องทราบ และนำไปใช้ในการเล่นเป็นทีมในการแข่งขันจริง                                                                                                                                                                                                                 | 2                 | 10               |
| 2            | การเตะลูกบอลในแบบต่างๆ        | ข้อที่ 2<br>ข้อที่ 3 | กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีมที่ต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัว ของผู้เล่นแต่ละคนในการผสมผสานการเล่นเป็นทีมเวิร์ค ดังนั้นผู้เล่นแต่ละคนจะต้องมีทักษะที่ดีโดยเฉพาะการครอบครองบอลให้อยู่ในการควบคุมตลอดเวลาในการเล่น จึงจำเป็นจะต้องฝึกทักษะการเตะลูกฟุตบอลในแบบต่างๆให้ได้ดีด้วย                                  | 4                 | 20               |
| 3            | การเตะลูกบอล ในแบบต่างๆ       | ข้อที่ 1             | การเตะและหยุดลูกบอลเป็นทักษะพื้นฐานที่ผู้เล่นฟุตบอลทุกคนจะต้องใช้บ่อยที่สุด เพราะในการเล่นแต่ละเกมนั้นจะต้องใช้การเตะและหยุดหยุดลูกบอลตลอดการเล่น เพื่อที่จะนำไปสู่ทักษะการยิงประตูต่อไป ดังนั้นผู้เล่นกีฬาฟุตบอลทุกคนจะต้องฝึกทักษะการเตะและหยุดลูกบอลในแบบต่างๆ ให้มากเพื่อจะนำไปสู่ทักษะที่สูงขึ้นต่อไป | 4                 | 20               |
| 4            | การส่งและเลี้ยงลูกบอลแบบต่างๆ | ข้อที่ 4<br>ข้อที่ 5 | การเลี้ยงลูกบอลเป็นอีกทักษะหนึ่งที่จะต้องฝึกหัดอย่างถูกวิธี เพื่อที่จะนำไปสู่การฝึกทักษะอื่นต่อไป เพราะในการเล่นฟุตบอลนั้นในเกมหนึ่งๆนั้นจะต้องใช้ทักษะการเลี้ยงลูกบอลอยู่แทบจะตลอด เวลาเมื่อมีลูกบอลอยู่ในการครอบครองไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงเพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้หรือเลี้ยงส่งต่อให้เพื่อนร่วมทีม           | 4                 | 20               |
| 5            | การเล่นฟุตบอลเป็นทีม          | ข้อที่ 7             | การเล่นเป็นทีมที่มีการแข่งขัน เป็นการเล่นที่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กันในเกม ต้องมีการวางแผนการเล่น การแก้ปัญหาต่างๆในเกม ความมีน้ำใจนักกีฬา และความสามัคคี                                                                                                                                                | 6                 | 10               |
| ระหว่างเรียน |                               |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                               |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                 | 20               |
| รวม          |                               |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                | 100              |



### โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

พ33202 ลีลาศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้                  | มฐ./<br>ตัวชี้วัด                | สาระสำคัญ                                                                                                       | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | ประวัติความรู้ควบคู่<br>การเคลื่อนไหว | ข้อที่ 1<br>ข้อที่ 2             | ลีลาศเป็นกิจกรรมทางร่างกายที่ต้องเคลื่อนไหว<br>ให้เข้ากับจังหวะการตบมือ หรือจังหวะดนตรี                         | 4                 | 20               |
| 2            | ลีลา ลีลาศ                            | ข้อที่ 3<br>ข้อที่ 4<br>ข้อที่ 5 | ทักษะพื้นฐานของลีลาศในแต่ละจังหวะเป็น<br>พื้นฐานที่ผู้เรียนต้องสนใจและฝึกโดยสม่ำเสมอ                            | 6                 | 20               |
| 3            | จับคู่ลีลาศ                           | ข้อที่ 6                         | การเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง<br>ที่บรรเลงเพื่อให้ผู้เรียนจับคู่กันอย่างถูกต้อง และ<br>เดินเป็นคู่อย่างสัมพันธ์กัน | 6                 | 20               |
| 4            | ท่วงท่าเปลี่ยนแปลง<br>ลีลาศ           | ข้อที่ 7<br>ข้อที่ 8             | การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเต้นถือว่าเป็น<br>ระเบียบการลีลาศเพื่อความสวยงาม                                         | 4                 | 20               |
| ระหว่างเรียน |                                       |                                  |                                                                                                                 | 20                | 80               |
| ปลายภาค      |                                       |                                  |                                                                                                                 | -                 | 20               |
| รวม          |                                       |                                  |                                                                                                                 | 20                | 100              |