

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 ประกอบด้วยผู้บริหารการศึกษาศึกษานิเทศน์ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการจัดทำงานนี้จนสำเร็จด้วยความตั้งใจ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
สารบัญ	2
ความนำ	3
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	4
คุณภาพผู้เรียน	5
โครงสร้างเวลาเรียน	6
สรุปคำอธิบายรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	12
คำอธิบายรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	13
โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	19
ภาคผนวก	
คณะผู้จัดทำ	

ความนำ

หลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2553 ได้ดำเนินการตามประกาศการใช้หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของกระทรวงศึกษาธิการ โดยสอดคล้องหลักสูตรอาเซียนลงในการจัด กิจกรรมการเรียนการสอนและมุ่งเน้นพัฒนาตามภารกิจในด้านการจัดการศึกษา เป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีคุณภาพได้ มาตรฐานระดับชาติ ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ มีสื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัย ประสาน สัมพันธ์กับชุมชน มีสภาพแวดล้อมที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีสุข ตามแนวหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้เรียน ได้รับการศึกษาอย่างมีคุณค่า เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เป็นคนดี มีทักษะในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมี ความสุข ตามแนวหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตรรายสาระกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ ยั่งยืนสุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน พลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว 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 มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

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

โครงสร้างเวลาเรียนตามหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สัดส่วนเวลาเรียน (ชั่วโมง/หน่วยกิต)			รวม 3 ปี
	ม.1	ม.2	ม.3	
1. สาระการเรียนรู้พื้นฐาน				
1. ภาษาไทย	120/3.0	120/3.0	120/3.0	360/9.0
2. คณิตศาสตร์	120/3.0	120/3.0	120/3.0	360/9.0
3. วิทยาศาสตร์	120/3.0	120/3.0	120/3.0	360/9.0
4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	160/4.0	160/4.0	160/4.0	480/12.0
5. สุขศึกษา และพลศึกษา	80/2.0	80/2.0	80/2.0	240/6.0
6. ศิลปะ	80/2.0	80/2.0	80/2.0	240/6.0
7. การงานอาชีพ และเทคโนโลยี	80/2.0	80/2.0	80/2.0	240/6.0
8. ภาษาต่างประเทศ	120/3.0	120/3.0	120/3.0	360/9.0
รวม 8 กลุ่มสาระ	880/22.0	880/22.0	880/22.0	2,640/66.0
สาระเพิ่มเติม	200/5.0	(1) 200/5.0	(1) 200/5.0	(1) 600/15.0
		(2) 200/5.0	(2) 200/5.0	(2) 600/15.0
จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	120	120	120	360
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	1,200/28.0	(1) 1,200/28.0	(1) 1,200/28.0	(1) 3600/81.0
		(2) 1,200/28.0	(2) 1,200/28.0	(2) 3600/81.0

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกแผนการเรียน

ภาคเรียนที่ 1				ภาคเรียนที่ 2			
รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.	รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.
วิชาพื้นฐาน		11	440	วิชาพื้นฐาน		11	440
ภาษาไทย 1	ท21101	1.5	60	ภาษาไทย 2	ท21102	1.5	60
คณิตศาสตร์ 1	ค21101	1.5	60	คณิตศาสตร์ 2	ค21102	1.5	60
วิทยาศาสตร์ 1	ว21101	1.5	60	วิทยาศาสตร์ 2	ว21102	1.5	60
สังคมศึกษา 1	ส21101	1.5	60	สังคมศึกษา 2	ส21103	1.5	60
ประวัติศาสตร์ 1	ส21102	0.5	20	ประวัติศาสตร์ 2	ส21104	0.5	20
สุขศึกษา 1	พ21101	1.0	40	สุขศึกษา 2	พ21102	1.0	40
ทัศนศิลป์ 1	ศ21101	1.0	40	ดนตรี-นาฏศิลป์ 1	ศ21102	1.0	40
ตารางคำนวณ	ง21101	1.0	40	การงานอาชีพ 1	ง21102	1.0	40
ภาษาอังกฤษ 1	อ21101	1.5	60	ภาษาอังกฤษ 2	อ21102	1.5	60
วิชาเพิ่มเติม		3.0	120	วิชาเพิ่มเติม		3.0	120
การใช้ห้องสมุด	ท21201	1.0	40	คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 2	ค21202	1.0	40
คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 1	ค21201	1.0	40	คอมพิวเตอร์เบื้องต้น	ง21201	1.0	40
หน้าที่พลเมือง 1	ส20231	0.5	20	หน้าที่พลเมือง 2	ส20232	0.5	20
ภาษาจีน 1	จ21201	0.5	20	ภาษาจีน 2	จ21202	0.5	20
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60
1. กิจกรรมแนะแนว		-	20	1. กิจกรรมแนะแนว		-	20
2. กิจกรรมนักเรียน				2. กิจกรรมนักเรียน			
2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	10	2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	15
2.2 ชุมนุม		-	20	2.2 ชุมนุม		-	20
3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์		-	10	3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์		-	5
กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้				กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้			
รวม		14.0	620	รวม		14.0	620
รวมตลอดปีการศึกษา		28 หน่วยกิต 1,240 ชั่วโมง					

หมายเหตุ

เพิ่มรายวิชาหน้าที่พลเมืองตามนโยบายรัฐบาล

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1-2

ภาคเรียนที่ 1				ภาคเรียนที่ 2			
รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.	รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.
วิชาพื้นฐาน		11	440	วิชาพื้นฐาน		11	440
ภาษาไทย 3	ท22101	1.5	60	ภาษาไทย 4	ท22102	1.5	60
คณิตศาสตร์ 3	ค22101	1.5	60	คณิตศาสตร์ 4	ค22102	1.5	60
วิทยาศาสตร์ 3	ว22101	1.5	60	วิทยาศาสตร์ 4	ว22102	1.5	60
สังคมศึกษา 3	ส22101	1.5	60	สังคมศึกษา 4	ส22103	1.5	60
ประวัติศาสตร์ 3	ส22102	0.5	20	ประวัติศาสตร์ 4	ส22104	0.5	20
สุขศึกษา 3	พ22101	1.0	40	สุขศึกษา 4	พ22102	1.0	40
ดนตรี-นาฏศิลป์ 2	ศ22101	1.0	40	ทัศนศิลป์ 2	ศ22102	1.0	40
การงานอาชีพ 2	ง22101	1.0	40	การออกแบบ	ง22102	1.0	40
ภาษาอังกฤษ 3	อ22101	1.5	60	ภาษาอังกฤษ 4	อ22102	1.5	60
วิชาเพิ่มเติม		3.0	120	วิชาเพิ่มเติม		3.0	120
คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 3	ค22201	1.0	40	คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 4	ค22202	1.0	40
หน้าที่พลเมือง 3	ส20233	0.5	20	หน้าที่พลเมือง 4	ส20334	0.5	20
ภาษาจีน 3	จ22201	0.5	20	ภาษาจีน 4	จ22202	0.5	20
การสร้างองค์ความรู้	ล20201	1.0	40	การสื่อสารและนำเสนอ	ล20202	1.0	40
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60
1. กิจกรรมแนะแนว		-	20	1. กิจกรรมแนะแนว		-	20
2. กิจกรรมนักเรียน				2. กิจกรรมนักเรียน			
2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	10	2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	15
2.2 ชุมนุม		-	20	2.2 ชุมนุม		-	20
3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์		-	10	3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ (IS3)		-	5
กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้				กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้			
รวม		14.0	620	รวม		14.0	620
รวมตลอดปีการศึกษา		28 หน่วยกิต 1,240 ชั่วโมง					

หมายเหตุ

เพิ่มรายวิชาหน้าที่พลเมืองตามนโยบายรัฐบาล

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3-4

ภาคเรียนที่ 1				ภาคเรียนที่ 2			
รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.	รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.
วิชาพื้นฐาน		11	440	วิชาพื้นฐาน		11	440
ภาษาไทย 3	ท22101	1.5	60	ภาษาไทย 4	ท22102	1.5	60
คณิตศาสตร์ 3	ค22101	1.5	60	คณิตศาสตร์ 4	ค22102	1.5	60
วิทยาศาสตร์ 3	ว22101	1.5	60	วิทยาศาสตร์ 4	ว22102	1.5	60
สังคมศึกษา 3	ส22101	1.5	60	สังคมศึกษา 4	ส22103	1.5	60
ประวัติศาสตร์ 3	ส22102	0.5	20	ประวัติศาสตร์ 4	ส22104	0.5	20
สุขศึกษา 3	พ22101	1.0	40	สุขศึกษา 4	พ22102	1.0	40
ดนตรี-นาฏศิลป์ 2	ศ22101	1.0	40	ทัศนศิลป์ 2	ศ22102	1.0	40
การงานอาชีพ 2	ง22101	1.0	40	การออกแบบ	ง22102	1.0	40
ภาษาอังกฤษ 3	อ22101	1.5	60	ภาษาอังกฤษ 4	อ22102	1.5	60
วิชาเพิ่มเติม		3.0	120	วิชาเพิ่มเติม		3.0	120
การพูดในที่ชุมชน 1	อ22201	1.0	40	การพูดในที่ชุมชน 2	อ22202	1.0	40
หน้าที่พลเมือง 3	ส20233	0.5	20	หน้าที่พลเมือง 4	ส20334	0.5	20
ภาษาจีน 3	จ22201	0.5	20	ภาษาจีน 4	จ22202	0.5	20
การสร้างองค์ความรู้	ล20201	1.0	40	การสื่อสารและนำเสนอ	ล20202	1.0	40
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60
1. กิจกรรมแนะแนว		-	20	1. กิจกรรมแนะแนว		-	20
2. กิจกรรมนักเรียน				2. กิจกรรมนักเรียน			
2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	10	2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	15
2.2 ชุมนุม		-	20	2.2 ชุมนุม		-	20
3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์		-	10	3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ (IS3)		-	5
กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้				กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้			
รวม		14.0	620	รวม		14.0	620
รวมตลอดปีการศึกษา		28 หน่วยกิต 1,240 ชั่วโมง					

หมายเหตุ

เพิ่มรายวิชาหน้าที่พลเมืองตามนโยบายรัฐบาล

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/1-2

ภาคเรียนที่ 1				ภาคเรียนที่ 2			
รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.	รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.
วิชาพื้นฐาน		11	440	วิชาพื้นฐาน		11	440
ภาษาไทย 5	ท23101	1.5	60	ภาษาไทย 6	ท23102	1.5	60
คณิตศาสตร์ 5	ค23101	1.5	60	คณิตศาสตร์ 6	ค23102	1.5	60
วิทยาศาสตร์ 5	ว23101	1.5	60	วิทยาศาสตร์ 6	ว23102	1.5	60
สังคมศึกษา 5	ส23101	1.5	60	สังคมศึกษา 6	ส23103	1.5	60
ประวัติศาสตร์ 5	ส23102	0.5	20	ประวัติศาสตร์ 6	ส23104	0.5	20
สุขศึกษา 5	พ23101	1.0	40	สุขศึกษา 6	พ23102	1.0	40
ทัศนศิลป์ 3	ศ23101	1.0	40	ดนตรี-นาฏศิลป์ 3	ศ23102	1.0	40
การงานอาชีพ 3	ง23101	1.0	40	มัลติมีเดีย	ง23102	1.0	40
ภาษาอังกฤษ 5	อ23101	1.5	60	ภาษาอังกฤษ 6	อ23102	1.5	60
วิชาเพิ่มเติม		3.0	120	วิชาเพิ่มเติม		3.0	120
คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 5	ค23201	1.0	40	คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 6	ค23202	1.0	40
หน้าที่พลเมือง 5	ส20335	0.5	20	หน้าที่พลเมือง 6	ส20336	0.5	20
หนังสืออิเล็กทรอนิกส์	ง23201	1.0	40	ท่องเที่ยว	อ23202	1.0	20
ภาษาจีน 5	จ23201	0.5	20	ภาษาจีน 6	จ23202	0.5	20
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60
1. กิจกรรมแนะแนว		-	20	1. กิจกรรมแนะแนว		-	20
2. กิจกรรมนักเรียน				2. กิจกรรมนักเรียน			
2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	10	2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	15
2.2 ชุมนุม		-	20	2.2 ชุมนุม		-	20
3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์		-	10	3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์		-	5
กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้				กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้			
รวม		14.0	620	รวม		14.0	620
รวมตลอดปีการศึกษา		28 หน่วยกิต 1,240 ชั่วโมง					

หมายเหตุ

เพิ่มรายวิชาหน้าที่พลเมืองตามนโยบายรัฐบาล

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนระหานวิทยา พุทธศักราช 2559 รายชั้นปี
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/3-4

ภาคเรียนที่ 1				ภาคเรียนที่ 2			
รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.	รายวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	ช.ม.
วิชาพื้นฐาน		11	440	วิชาพื้นฐาน		11	440
ภาษาไทย 5	ท23101	1.5	60	ภาษาไทย 6	ท23102	1.5	60
คณิตศาสตร์ 5	ค23101	1.5	60	คณิตศาสตร์ 6	ค23102	1.5	60
วิทยาศาสตร์ 5	ว23101	1.5	60	วิทยาศาสตร์ 6	ว23102	1.5	60
สังคมศึกษา 5	ส23101	1.5	60	สังคมศึกษา 6	ส23103	1.5	60
ประวัติศาสตร์ 5	ส23102	0.5	20	ประวัติศาสตร์ 6	ส23104	0.5	20
สุขศึกษา 5	พ23101	1.0	40	สุขศึกษา 6	พ23102	1.0	40
ทัศนศิลป์ 3	ศ23101	1.0	40	ดนตรี-นาฏศิลป์ 3	ศ23102	1.0	40
การงานอาชีพ 3	ง23101	1.0	40	มัลติมีเดีย	ง23102	1.0	40
ภาษาอังกฤษ 5	อ23101	1.5	60	ภาษาอังกฤษ 6	อ23102	1.5	60
วิชาเพิ่มเติม		3.0	120	วิชาเพิ่มเติม		3.0	120
หน้าที่พลเมือง 5	ส20335	0.5	20	หน้าที่พลเมือง 6	ส20336	0.5	20
หนังสืออิเล็กทรอนิกส์	ง23201	1.0	40	โครงงานช่าง	ง23202	1.0	40
ท่องเที่ยว 1	อ23201	1.0	40	ท่องเที่ยว	อ23202	1.0	20
ภาษาจีน 5	จ23201	0.5	20	ภาษาจีน 6	จ23202	0.5	20
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			60
1. กิจกรรมแนะแนว		-	20	1. กิจกรรมแนะแนว		-	20
2. กิจกรรมนักเรียน				2. กิจกรรมนักเรียน			
2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	10	2.1 ลูกเสือ/เนตรนารี/ยุวกาชาด		-	15
2.2 ชุมนุม		-	20	2.2 ชุมนุม		-	20
3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์		-	10	3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์		-	5
กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้				กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้			
รวม		14.0	620	รวม		14.0	620
รวมตลอดปีการศึกษา		27 หน่วยกิต 1,200 ชั่วโมง					

หมายเหตุ

เพิ่มรายวิชาหน้าที่พลเมืองตามนโยบายรัฐบาล

โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายวิชาพื้นฐาน

พ 21101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1	จำนวน 40 ชั่วโมง 1.0 หน่วยกิต
พ 21102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2	จำนวน 40 ชั่วโมง 1.0 หน่วยกิต
พ 22101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3	จำนวน 40 ชั่วโมง 1.0 หน่วยกิต
พ 22102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4	จำนวน 40 ชั่วโมง 1.0 หน่วยกิต
พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5	จำนวน 40 ชั่วโมง 1.0 หน่วยกิต
พ 23102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6	จำนวน 40 ชั่วโมง 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

พ21101 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับ ความสำคัญของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ และวิธิตูแลระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ สามารถวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน การพัฒนาการ ตั้งแต่ การปฏิสนธิ การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ การเจริญเติบโตของเด็กวัยแรกเกิด -1 ปี การเจริญเติบโตของเด็กวัย 1-3 ปี การเจริญเติบโตของเด็กวัย 3-6 ปี พัฒนาการของเด็กวัยแรกเกิด-1 ปี พัฒนาการของเด็กวัย 1-3 ปี พัฒนาการของเด็กวัย 3-6 ปี พัฒนาการของวัยทารกและวัยเด็ก มีแนวทางในการเจริญเติบโตให้สมกับวัย การปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ มีวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม รู้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผลกระทบจากการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาอีสปอร์ต ประโยชน์ของการเล่นกีฬาอีสปอร์ต ให้มีส่วนร่วม และปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมอีสปอร์ต ทักษะการมีวินัย ทักษะการทรงตัว ทักษะการต่อตัว ทักษะการเหวี่ยงตัวและการสปริงตัว การเล่นเป็นทีมและอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่า เท้าเทียมกับอีสปอร์ต แทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การส่งเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และเพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3 ม.1/4

พ 2.1 ม.1/1 ม.1/2

พ 3.1 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3

พ 4.1 ม.1/1 ม.1/2

รวมทั้งหมด 12 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ21102 พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย สามารถดูแลตนเองเมื่อยามเจ็บป่วย มีกระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเองและครอบครัว สถานการณ์ที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตและความปลอดภัย การตัดสินใจ และปฏิบัติตนในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับภัยอันตราย สามารถแสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อและป้องกันการติดเชื้อ ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาเทเบิลเทนนิส ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาเทเบิลเทนนิส มีทักษะการตีลูกพื้นฐาน การบังคับทิศทางลูก การส่งลูกเข้าเล่น การเล่นลูกยัน การเล่นลูกตบ การตีลูกหมุน การตีลูกตัด รูปแบบระบบการเล่นเทเบิลเทนนิส เทคนิค การเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยว เทคนิค การเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทคู่และอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬาเทเบิลเทนนิส แทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การสร้างเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3

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

พ 4.1 ม.1/3 ม.1/4

พ 5.1 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3 ม.1/4

รวมทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ22101 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาที่มีผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน ปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ รู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และหลีกเลี่ยงป้องกันจาก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ศึกษาประวัติความเป็นมาของกระป๋องกระบอง ประโยชน์ของการเล่นกระป๋องกระบอง และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬากระป๋องกระบอง ทักษะ การถวายเป็นกมล การขึ้นพรหม การรำกระบี่ ทั้ง 12 ท่าไม้รำ ทักษะไม้ตีทำต่างๆ ทักษะไม้ตีในขนาดเป็นผู้เล่น ฝ่ายรับและฝ่ายรุก และอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬากระป๋องกระบองแทนตามความเหมาะสม พร้อมกับให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การ สร้างเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้เลือกใช้บริการทางสุขภาพ ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ สามารถวิเคราะห์ความ เจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ และเพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/1 ม.2/2

พ 2.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4

พ 3.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3

พ 3.2 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4 ม.2/5

พ 4.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/4

รวมทั้งหมด 17 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ22102 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต มีวิธีแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการติดสิ่งเสพติด แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดสารเสพติด การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข ศึกษาประวัติความเป็นมาของกรีฑา ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกรีฑาในเรื่องการตั้งต้นการวิ่ง การเข้าสู่ส้นชัย การวิ่งผลัด การวิ่งข้ามรั้ว การกระโดดสูง การกระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก การขว้างจักร และอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกรีฑามาแทนตามความเหมาะสม พร้อมกับให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้มีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองในด้านอุบัติเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อันตราย มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตใจ มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

- พ 3.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4
 พ 3.2 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4 ม.2/5
 พ 4.1 ม.2/3 ม.2/5 ม.2/6 ม.2/7
 พ 5.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3

รวมทั้งหมด 16 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ23101 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยทารก วัยก่อนเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ ศึกษาอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เข้าใจ อิทธิพลของสื่อโฆษณา โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต หรือสื่อต่างๆ ต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายหลักการ วิธีการวางแผนครอบครัวและที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว การกำหนดอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และคุณค่าทางอาหาร ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ประโยชน์กีฬาวอลเลย์บอล และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล มีทักษะ การเคลื่อนไหวที่ การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน ทักษะในการตบลูกบอล ทักษะการสกัดกั้นลูกบอล ทักษะการเสิร์ฟ รูปแบบ เทคนิค การเล่นประเภททีม กฎ กติกาการแข่งขันและอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬาวอลเลย์บอล แทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การส่งเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบ วินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3

พ 2.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3

พ 3.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3

พ 3.2 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5

พ 4.1 ม.3/1 ม.3/2

รวมทั้งหมด 16 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ23102 พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ศึกษาโรคที่ติดต่อ เช่นโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ โรคไข้หวัดนก โรคที่ไม่ติดต่อ เช่นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง มีแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชน วางแผน การออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย แนวทางป้องกันแก้ไขที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ไข ปัญหา แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุ และรู้จักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬา บาสเกตบอล ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล ในเรื่องการส่งลูก การรับลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู การรับลูกกระดอนจากแป้นแบบต่างๆ วิธีการเล่น ในแบบต่างๆ ทั้งในขนาดเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นเป็นทีมและอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับกีฬาบาสเกตบอลแทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การส่งเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกาย และทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3

พ 3.2 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5

พ 4.1 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5

พ 5.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5

รวมหมด 16 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ21101 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบประสาท และต่อมไร้ท่อต่อ วัยรุ่น	พ 1.1 ม.1/1 ม.1/2	ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ มี ความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต ดังนั้น การดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อให้ทำงานตามปกติจะช่วยทำให้วัยรุ่นมีการ เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่เหมาะสม	6	10
2	วัยรุ่นกับภาวะ การเจริญเติบโต ตามเกณฑ์ มาตรฐาน	พ 1.1 ม.1/3 ม.1/4	การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกาย จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับปรุงตนเองให้มี การเจริญเติบโตได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน	4	10
3	วัยรุ่นกับพัฒนา ทางเพศ	พ 2.1 ม.1/1	วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่าง รวดเร็ว การมีความรู้และสามารถอธิบาย ถึง วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพัฒนาการทางเพศ จะทำให้วัยรุ่น สามารถยอมรับและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาการเปี่ยงเบนทางเพศ	4	10
4	การป้องกันการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ	พ 2.1 ม.1/2	ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยใกล้ตัวที่ เกิดขึ้นได้ง่าย ควรรู้จักวิธีการป้องกันและมีทักษะ การปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ	6	15
5	วัยรุ่นกับ โภชนาการเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ม.1/1 ม.1/2	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเลือก อาหารที่เหมาะสมกับวัย สามารถวิเคราะห์ถึง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบ ต่อสุขภาพทั้งภาวะการขาดสารอาหาร และ ภาวะโภชนาการเกิน	6	15

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
6	การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	พ 3.1 ม.1/3	การเล่นกีฬาเป็นการเรียนรู้การทำงานเป็นทีม รู้จักประเมิน วิเคราะห์ และเปรียบเทียบการเล่น ของตนเองและผู้อื่น ยอมรับความสามารถและ ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา จะ ทำให้เกิดความตระหนักเห็นถึงคุณค่า และ ความสำคัญของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สามารถเลือกแนวทางในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาจนเกิดเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	8	10
7	การออกกำลังกาย	พ 3.1 ม.1/1 ม.1/2	การเลือกออกกำลังกายด้วยการบริหารแบบต่างๆ ได้แก่ การเต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน ตาม ความถนัด และความสนใจอย่างสม่ำเสมอ จะ ทำให้ประเมินการออกกำลังกายของตนเองและ ผู้อื่น และช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงจนเกิดเป็นวิถี ชีวิตที่มีสุขภาพดี	6	10
ระหว่างเรียน				40	80
ปลายภาค				-	20
รวม				40	100

คำอธิบายรายวิชา

พ21102 พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	วัยรุ่นกับการดูแล น้ำหนักตัว	พ 4.1 ม.1/3 ม.1/4	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยเป็น เกณฑ์สำคัญที่สามารถเปรียบเทียบน้ำหนักและ สามารถควบคุมน้ำหนักตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน และมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ควรมีวิธีทดสอบ วิธีสร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถทางกาย เพื่อให้นำความรู้ที่ได้มาสร้างเสริมและ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่ดี	4	10
2	การปฐมพยาบาล และการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	พ 5.1 ม.1/1	การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็น ลมได้รับบาดเจ็บ ถูกไฟไหม้ กระจก และน้ำร้อน ลวก หากมีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างถูกต้อง รวดเร็ว จะทำให้ผู้ป่วยได้รับ ความปลอดภัย	6	10
3	มหันตภัย จากสารเสพติด	พ 5.1 ม.1/2 ม.1/3	สารเสพติดเป็นภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้ง ต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคมและ ประเทศชาติ มีความรู้และอธิบายได้ถึงลักษณะ อาการของผู้ติดสารเสพติด ตลอดจนความ สัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและ อุบัติเหตุ จะทำให้เกิดความเข้าใจและห่างไกล จากสารเสพติด	5	10
4	การป้องกันภัย จากสารเสพติด	พ 5.1 ม.1/2 ม.1/4	สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพ และสร้างปัญหา ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น การร่วมมือ ร่วมใจกันป้องกันการติดสารเสพติด และชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ ทั้งทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ เพื่อให้ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติดลดลง และสร้าง สังคมที่สงบสุขปลอดภัย	5	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
5	การจับไม้เทเบิล เทนนิส	พ 3.1 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3 พ 3.2 ม.1/1 ม.1/2	การจับไม้เทเบิลเทนนิสเป็นปัจจัยสำคัญในการเล่นเทเบิลเทนนิส ผู้เล่นจำเป็นต้องศึกษา และเรียนรู้วิธีการจับไม้ตีให้ถูกวิธี มีความถนัด มีความชำนาญ สามารถตีและบังคับทิศทางของลูกได้อย่างแม่นยำ แน่นอนในทุกลักษณะ ซึ่งจะทำให้การเล่นมีประสิทธิภาพดี ที่นิยมกันมี 2 แบบ คือ การจับไม้แบบจับมือ และการจับไม้แบบจับปากกา	5	10
6	การตีเทเบิล เทนนิส	พ 3.1 ม.1/1 พ 3.2 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3 ม.1/4 ม.1/5 ม.1/6	การตีลูกเป็นหัวใจของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การตีแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือการตีลูกด้วยหน้ามือ การตีลูกด้วยหลังมือ การเลิฟ และการรับส่งลูกด้วยหน้ามือและหลังมือ ถือเป็นการตีลูกขั้นพื้นฐาน การตีลูกหน้ามือเป็นการตีลูกในลักษณะของการตีลูกที่ปล่อยอยู่ในตำแหน่งด้านหน้า ค่อนไปทางด้านข้างของมือด้านจับไม้ เทเบิลเทนนิสของผู้ตี เพื่อต้องการให้ลูกข้ามตาข่ายไปตกยังจุดที่ต้องการในแดนของฝ่ายตรงข้าม	5	10
7	การเล่นเทเบิล เทนนิสประเภท เดี่ยว	พ 3.1 ม.1/1 พ 3.2 ม.1/1 ม.1/2	การเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยว เป็นการเล่นที่มีผู้เล่นฝ่ายละหนึ่งคนเป็นการเล่นที่ต้องใช้ความสามารถและทักษะเฉพาะตัวที่ชำนาญ ความฉลาด มีไหวพริบของผู้เล่น นอกจากนั้นผู้เล่น ต้องมีกระบวนการและกลวิธีการเล่นหลายวิธีอีกด้วย โดยทั่วไปการเล่นประเภทเดี่ยว มี 2 ประเภท คือ ชายเดี่ยว และหญิงเดี่ยว	5	10
8	การเล่นเทเบิล เทนนิสประเภทคู่	พ 3.1 ม.1/1 พ 3.2 ม.1/1 ม.1/2	การเล่นเทเบิลเทนนิสประเภทคู่ เป็นการเล่นที่มีผู้เล่นฝ่ายละ 2 คน เป็นการเล่นที่ต้องใช้ความสามารถและทักษะเฉพาะตัวที่ชำนาญ ความฉลาด มีไหวพริบของผู้เล่น นอกจากนั้นผู้เล่น ต้องมีกระบวนการและกลวิธีการเล่นหลายวิธีอีกด้วย โดยทั่วไปการเล่นประเภทคู่ มี 3 ประเภท คือ ชายคู่ , หญิงคู่ และคู่ผสม	5	10
ระหว่างเรียน				40	80
ปลายภาค				-	20
รวม				40	100

คำอธิบายรายวิชา

พ22101 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.2/1 ม.2/2	พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดู เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และ พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	5	10
2	เพศกับวัยรุ่น	พ 2.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4	การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติใน เรื่องเพศและความเสมอภาคทางเพศจะทำให้ ทราบปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกัน ตนเองเรื่องเพศได้อย่างถูกต้อง	5	10
3	การเลือกใช้บริการ สุขภาพใน ชีวิตประจำวัน	พ 4.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/4	การรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีและสถานบริการ สุขภาพอย่างชาญฉลาดจะช่วยให้ปลอดภัยและใช้ ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ	5	10
4	การรำกระบี่ กระบอง	พ 3.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3	กระบี่กระบอง จัดเป็นการเล่นกีฬาประเภทหนึ่ง ที่จัดให้มีท่าไม้รำประเภทต่าง ๆ นักเรียนจะต้อง ศึกษาและฝึกทักษะการรำให้ได้	5	10
5	การถวายเป็น การขึ้นพรหมนั่ง การขึ้นพรหมยืน	พ 3.2 ม.2/1	การขึ้นพรหม เป็นขนบธรรมเนียมอย่างหนึ่งของ กระบี่กระบอง เพื่อให้มีคุณธรรมประจำใจ คือ พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา อุเบกขา ด้วย เหตุที่พรหมมี 4 หน้า การขึ้นพรหมจึงต้องรำให้ ครบ 4 ทิศ	5	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
6	กระบวนการทำ กระป๋อง	พ 3.2 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3	กระป๋อง กระป๋อง จัดเป็นการเล่นกีฬาประเภทหนึ่ง ที่จัดให้มีทำไม้กระป๋องประเภทต่างๆ นักเรียนจะต้อง ศึกษาและฝึกทักษะการทำให้ได้ มีกระบวนการทำ ดังนี้ ไม้กระป๋องที่ 1 ลอยชาย (เดินสลับฟันปลา) ไม้กระป๋องที่ 2 ควางทัดหู (เดินสลับฟันปลา) ไม้กระป๋องที่ 3 เหน็บข้าง (เดินตรง) ไม้กระป๋องที่ 4 ตั้งศอก (เดินสลับฟันปลา) ไม้กระป๋องที่ 5 จ้วงหน้าจ้วงหลัง (เดินตรง) ไม้กระป๋องที่ 6 ควางป้องหน้า (เดินตรง) ไม้กระป๋องที่ 7 ยักซ์(เดินตรง) ไม้กระป๋องที่ 8 สอยดาว (เดินตรง) ไม้กระป๋องที่ 9 ควางเตะ(เดินตรง) ไม้กระป๋องที่ 10 หนุ่มนแหวกฟองน้ำ(เดินตรง) ไม้กระป๋องที่ 11 ลดล่อ(เดินตรง) ไม้กระป๋องที่ 12 เขียวเทียน (เดินสลับฟันปลา) ทำไม้กระป๋อง	10	20
7	การประยุกต์ใช้ไม้ กระป๋อง	พ 3.2 ม.2/4 ม.2/5	การประยุกต์ใช้ไม้กระป๋องมาใช้ป้องกันตัวใน ชีวิตประจำวันได้	5	10
ระหว่างเรียน				40	80
ปลายภาค				-	20
รวม				40	100

คำอธิบายรายวิชา

พ22102 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	อารมณ์และความเครียด	พ 4.1 ม.2/3 ม.2/5 ม.2/6 ม.2/7	อารมณ์เป็นภาวะทางจิตใจของมนุษย์ทุกคน การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด ตลอดจนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสมย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตสดชื่นแจ่มใส	5	10
2	สุขภาพกายและสุขภาพจิต	พ 1.1 ม.2/3 ม.2/4	สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน จึงควรรู้จักวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลทั้ง 2 ด้าน เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีได้	5	10
3	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตราย	พ 5.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3	การเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ที่ติดสารเสพติด จะช่วยให้มีความเข้าใจ และสามารถให้คำแนะนำ หรือช่วยเหลือแก่ผู้ที่ติดสารเสพติดได้อย่างถูกต้อง	5	10
4	เข้มข้นกับการวิ่ง	พ 3.1 ม.2/2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3	การวิ่งระยะสั้น หมายถึง การวิ่งในทางวิ่งหรือลู่วิ่งที่เรียบ ซึ่งมีระยะทางวิ่งไม่เกิน 400 เมตร นับจากจุดเริ่มต้น การวิ่งระยะกลาง ได้แก่ การแข่งขันวิ่งระยะทาง 800 เมตร และ 1500 เมตร ซึ่งเป็นการแข่งขันที่รวมความพร้อมของร่างกายทั้งหมด คือ กำลัง ความเร็ว ความอดทน อย่างต่อเนื่อง การวิ่งระยะไกล หมายถึง การวิ่งระยะทางตั้งแต่ 3,000 เมตรขึ้นไป คุณสมบัติโดยทั่วไปของนักวิ่งระยะไกล คือ มีรูปร่างค่อนข้างสูง มีน้ำหนักปานกลาง กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง การวิ่งผลัด หมายถึง การแข่งขันกรีฑาประเภททีม ซึ่งแต่ละทีมจะต้องประกอบด้วยนักกีฬาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ลงทำหน้าที่วิ่งในแต่ละช่วงของระยะทางตามที่ตนได้รับมอบหมาย หรือทำการตกลงกันไว้ภายในทีมก่อนการแข่งขัน การวิ่งข้ามรั้ว หมายถึง การวิ่งที่ต้องวิ่งไปตามลู่วิ่ง และกระโดดข้ามรั้วตามระยะทางและความสูงของรั้วที่กำหนดไว้	5	20

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
5	ทุ่ม ฟ่ง ขว้าง	พ 3.1 ม.2/2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3	การทุ่มน้ำหนักเป็นกรีฑาประเภทลานผู้เล่นหรือผู้แข่งขันแต่ละคนจะต้องทุ่มลูกน้ำหนักที่มีน้ำหนักเท่าๆ กันภายในพื้นที่วงกลมที่ราบเรียบตามที่กติกากำหนดไว้ โดยทุ่มออกไปข้างหน้า ผู้ที่ทุ่มได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ การขว้างจักรเป็นกรีฑาประเภทลาน ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะต้องขว้างจักรออกจากพื้นที่ภายในวงกลม ให้จักรไปตามทิศทางและกติกากำหนดไว้ ผู้ที่ขว้างจักรได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ การฟ่งແທນเป็นกรีฑาประเภทลาน ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะต้องฟ่งແທນออกจากพื้นที่ที่กำหนดให้ ให้ແທນฟ่งไปตามทิศทางและกติกากำหนดไว้ ผู้ที่ฟ่งແທນได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ	5	10
7	กระโดด เขย่งก้าวให้ไกล	พ 3.1 ม.2/2 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3	การวิ่งการโดดไกล คือ การสปริงเท้าจากพื้นไปสู่อากาศ ผู้ที่สามารถเล่นกีฬาชนิดนี้ได้ดีต้องมีคุณสมบัติดังนี้ มีพื้นฐานการวิ่งที่เร็วมีการสปริงข้อเท้าดี น้ำหนักของร่างกายน้อย มีการประสานกันของกล้ามเนื้อและระบบประสาทดี การวิ่งการโดดไกล คือการสปริงเท้าจากพื้นไปสู่อากาศ ผู้ที่สามารถเล่นกีฬาชนิดนี้ได้ดีต้องมีคุณสมบัติดังนี้ มีพื้นฐานการวิ่งที่เร็ว มีการสปริงข้อเท้าดี น้ำหนักของร่างกายน้อย มีการประสานกันของกล้ามเนื้อ และระบบประสาทดี	5	10
8	กฎ กติกา มารยาทของการเล่นและเชียร์กรีฑา	พ 3.1 ม.2/1 ม.2/4 พ 3.2 ม.2/4 ม.2/5	การเล่นและการเชียร์กรีฑาผู้เล่นและผู้ดูจึงควรปฏิบัติตามกฎกติกาของการเล่นและการดูกรีฑา ซึ่งมีรายละเอียดหลายประการที่ควรศึกษาและยึดถือเป็นหลักปฏิบัติต่อไป	5	10
ระหว่างเรียน				40	80
ปลายภาค				-	20
รวม				40	100

คำอธิบายรายวิชา

พ23101 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	วัยและการเปลี่ยนแปลง	พ 1.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3	การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม จะทำให้เราเข้าใจพัฒนาการของแต่ละด้านในแต่ละช่วงวัยของชีวิต	6	10
2	อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์	พ 2.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3	คุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่อบอุ่น โดยมีพื้นฐานมาจากความเข้าใจเรื่องอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และการปฏิบัติตนที่เหมาะสม นอกจากนี้การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ยังช่วยให้เราเข้าใจ และรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และการเลี้ยงดูทารกได้	6	10
3	อาหารที่เหมาะสมกับวัย	พ 4.1 ม.3/1 ม.3/2	การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับวัย ควรคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	6	10
4	เรียนรู้วอลเลย์บอล	พ 3.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3	การศึกษาประวัติ ประโยชน์ กติกา มารยาท ทักษะการอบอุ่นร่างกาย และความปลอดภัยในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเป็นสิ่งสำคัญเพื่อเป็นประโยชน์และเป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬาต่อไป	6	10
5	ทักษะเบื้องต้นของการเล่นวอลเลย์บอล	พ 3.2 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/5	ทักษะเบื้องต้นต่างๆมีความสำคัญในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือเหนือศีรษะ การเสิร์ฟลูกมือล่างและมือบน การเล่นลูกเหนือตาข่าย และการสกัดกั้นลูก ซึ่งเป็นท่าพื้นฐานและจำเป็นต้องใช้เล่นตลอดเวลาในการแข่งขันจึงต้องมีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ	8	20
6	ปฏิบัติการเล่นเป็นทีม	พ 3.2 ม.3/3 ม.3/4	การเล่นเป็นทีมเป็นการเล่นที่มีความสัมพันธ์กันในทีมที่ต้องมีการวางแผนการเล่น การแก้ปัญหในทีม ความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี	8	20
ระหว่างเรียน				40	80
ปลายภาค				-	20
รวม				40	100

คำอธิบายรายวิชา

พ23102 พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มฐ./ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การวางแผนและ จัดเวลาเพื่อ สุขภาพ	พ 4.1 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5	โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย จึงควรศึกษา และหาแนวทางในการป้องกันที่ถูกต้อง และ ปลอดภัย เพื่อลดการเจ็บป่วยและการเสียชีวิต ของคนไทย	8	15
2	พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพและความ รุนแรง	พ 5.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4	ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจำเป็นต้องเผชิญ กับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหลายอย่าง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อ สุขภาพ เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรงต่างๆ จะทำ ให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุขและ ปลอดภัย	8	15
3	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.3/5	การช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ อย่างถูก วิธี จะช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนได้รับการรักษา จากบุคลากรทางการแพทย์	4	10
4	การเพิ่มพูน สมรรถภาพ การเคลื่อนไหว กีฬาบาสเกตบอล	พ 3.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3	การเพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการ เคลื่อนไหวที่ใช้ เทคนิคและวิธีการเล่น ทักษะ กลไกของร่างกาย และทักษะพื้นฐานนำไปสู่การ พัฒนาทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	10	20
5	แม่นยำกฎ กติกา การแข่งขันทั้ง รุก - รับ	พ 3.2 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5	บาสเกตบอลเป็นกีฬาสากลเล่นเป็นทีม ผู้เรียน ต้องเป็น ผู้เล่นที่มีมารยาท มีน้ำใจนักกีฬา สามารถนำมาเล่นเพื่อการออกกำลังกาย และการแข่งขันในระดับชั้นเพื่อนำไปสู่การพัฒนา คุณภาพชีวิตและประยุกต์การเล่นให้ได้มาตรฐาน เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันระดับกีฬานักเรียน นักศึกษาจังหวัดกำแพงเพชร ขึ้นไป	10	20
ระหว่างเรียน				40	80
ปลายภาค				-	20
รวม				40	100