

โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

พท๑๑๐๑ สุขศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๑๑๐๒ พลศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๒๑๐๑ สุขศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๒๑๐๒ พลศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๓๑๐๑ สุขศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๓๑๐๒ พลศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

พท๐๒๐๑ ฟุตซอล	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๐๒๐๒ กรีฑา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๐๒๐๓ วอลเลย์บอล	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๐๒๐๔ ฟุตบอล	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๐๒๐๕ ตะกร้อ	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๐๒๐๖ บาสเกตบอล	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๐๒๐๗ แบดมินตัน	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๐๒๐๘ เทเบิลเทนนิส	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พท๐๒๐๙ กีฬา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๑๑๐๑ สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วางแผนการดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิตค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน เพื่อหาแนวทางและเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้ง การแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ นำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

รหัสตัวชี้วัด

พ๑.๑ ม.๔-๖/๑ ,ม.๔-๖/๒

พ๒.๑ ม.๔-๖/๑ ,ม.๔-๖/๒ ,ม.๔-๖/๔

พ๕.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๖ ,ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๑๑๐๑ สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การทำงานของ ระบบ ผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบ กล้ามเนื้อ	พ๑.๑ ม.๔-๖/๑	ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบ กล้ามเนื้อเป็นระบบที่มีความสำคัญต่อ การดำรงชีวิตของมนุษย์ จึงควรสร้าง เสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของทั้งสามระบบให้ทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ	๔	๒๐
๒	การวางแผน ดูแลสุขภาพของ ตนเอง และครอบครัว	พ๑.๑ ม.๔-๖/๒	การวางแผนดูแลและพัฒนาสุขภาพของ ตนเองและครอบครัวให้มีสภาวะการ เจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยเป็น เรื่องสำคัญ และส่งผลให้มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี	๒	๑๐
๓	พฤติกรรมทาง เพศ และการ ดำเนินชีวิต	พ๒.๑ ม.๔-๖/๑	พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตใน สังคมของวัยรุ่นได้รับอิทธิพลมาจาก ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม	๒	๑๐
๔	ค่านิยมทางเพศ กับ วัฒนธรรม	พ๒.๑ ม.๔-๖/๒	ความแตกต่างทางวัฒนธรรมทำให้แต่ละ คนมีค่านิยมทางเพศที่แตกต่างกัน การศึกษาค่านิยมในเรื่องเพศตาม วัฒนธรรมเป็นประโยชน์ต่อการปรับตัว และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมของ ตนเอง	๒	๑๐
๕	สัมพันธภาพ ระหว่าง นักเรียนหรือ เยาวชน ใน ชุมชน	พ๒.๑ ม.๔-๖/๔	ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่าง นักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนส่ง ผลกระทบต่อนักเรียนหรือเยาวชนและ สังคม จึงควรวิเคราะห์ถึงสาเหตุ และ ผลกระทบที่เกิดขึ้นเพื่อหาแนว ทางใน การแก้ปัญหาที่เหมาะสม	๒	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	การใช้จ่ายและ สารเสพติด	พฐ.๑ ม.๔-๖/๑ ม.๔-๖/๒	การครอบครอง การใช้ และการจำหน่าย สารเสพติด เป็นการกระทำผิดกฎหมาย ที่ต้องรับโทษ และยังมีผลกระทบและ โทษที่เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม ดังนั้นทุกคนจึงควร มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมป้องกัน ความเสี่ยงต่อการใช้จ่ายและสารเสพติด	๓	๒๐
๗	ความรุนแรง ในสังคม	พฐ.๑ ม.๔-๖/๖	การใช้ทักษะการตัดสินใจอย่างถูกวิธี สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยง ต่อสุขภาพและความรุนแรงได้อย่าง เหมาะสมและปลอดภัย	๒	๑๐
๘	การช่วยฟื้นคืน ชีพ	พฐ.๑ ม.๔-๖/๗	การช่วยฟื้นคืนชีพ การปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เป็นการ ปฏิบัติการช่วยชีวิตผู้ป่วยอย่างถูกวิธี และสามารถช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อน ได้รับการรักษาจากบุคลากรทาง การแพทย์	๓	๑๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๑๑๐๒ พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

.....

ศึกษาวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม สามารถเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน นำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

โดยนำกระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ และทักษะทางกลไกการเคลื่อนไหวมาใช้ในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา สามารถเล่นกีฬา และสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพ ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ๓.๑ ม.๔-๖/๑,ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓,ม.๔-๖/๔,ม.๔-๖/๕

พ๓.๒ ม.๔-๖/๑,ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓,ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๑๑๐๒ พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเคลื่อนไหว ร่างกายเพื่อสุขภาพ	พ๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๔	-การเคลื่อนไหวพื้นฐานของ มนุษย์ -ระบบอวัยวะที่มีความสำคัญใน การเคลื่อนไหวเพื่อกำกำลัง กาย -การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	๒	๑๐
2	กีฬาเพื่อสุขภาพ	พ๓.๑ ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓ พ๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔	-หลักในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ -กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ -มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมที่ดี -การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๘	๔๐
3	การเคลื่อนไหวอย่าง สร้างสรรค์และ กิจกรรมนันทนาการ “กายบริหาร”	พ๓.๑ ม.๔-๖/๔, ม.๔-๖/๕ พ๓.๒ ม.๔-๖/๔	-การเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ	๕	๓๐
4	การพัฒนา สมรรถภาพทางกาย	พ๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๔	-ความสำคัญของสมรรถภาพ ทางกาย -องค์ประกอบของสมรรถภาพ ทางกาย -การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	๕	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๒๑๐๑ สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพและวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และทดสอบสมรรถภาพของร่างกายโดยวางแผนและปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและกลไกของตนเองให้มีสุขภาพที่ดี

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

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔ ,ม.๔-๖/๗

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๒๑๐๑ สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบหายใจ ระบบไหลเวียน โลหิต ระบบย่อย อาหาร และระบบขับถ่าย	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑	การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายซึ่งมีการทำงานที่ประสาน สัมพันธ์กัน หากระบบใดระบบหนึ่ง ทำงานผิดปกติย่อมจะส่งผลกระทบต่อ ระบบอื่นๆ และมีผลต่อสุขภาพ โดยตรง	๖	๓๐
๒	การวางแผนดูแล สุขภาพของตนเอง และครอบครัว	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัวถือเป็นกิจกรรมที่มี คุณค่า ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพทั้งของตนเองและ สมาชิกในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น	๒	๑๐
๓	ทักษะในการ ป้องกัน ลดความ ขัดแย้ง และ แก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓	การเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการ ป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวจะ ช่วยสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อ กัน	๓	๑๐
๔	สิทธิผู้บริโภค	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓	ผู้บริโภคควรปฏิบัติตนตามสิทธิ ขั้นพื้นฐาน บทบาทของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการ คุ้มครองผู้บริโภคเพื่อความปลอดภัย และรักษาไว้ซึ่งสิทธิที่ควรจะได้รับ	๒	๑๐
๕	การเจ็บป่วยและ การตายของคน ไทย	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๔	การวิเคราะห์สาเหตุของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย เพื่อให้ทราบแนวทางการป้องกัน การเจ็บป่วย จะช่วยให้สามารถปฏิบัติตนได้ ถูกต้อง เหมาะสม และสามารถ ป้องกันการเจ็บป่วยได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	๓	๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	สมรรถภาพทาง กายและทางกลไก	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗	การรู้จักวางแผนดูแลสุขภาพและ ปฏิบัติตามแผน จะช่วยให้การ พัฒนาสมรรถภาพทางกายและทาง กลไกบรรลุสู่ความสำเร็จได้ตรงตาม วัตถุประสงค์ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกาย แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี	๒	๒๐
๗	ปัจจัยที่มีผลต่อ ความรุนแรงของ คนไทย	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๓	การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อ สุขภาพหรือความรุนแรงของคน ไทย จะช่วยให้สามารถหาแนวทาง ในการป้องกัน ที่ดีและแก้ไขปัญหา ความรุนแรงในสังคม	๒	๑๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๒๑๐๒ พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

.....

ศึกษาวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม สามารถเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน นำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

โดยนำกระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ และทักษะทางกลไกการเคลื่อนไหวมาใช้ในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา สามารถเล่นกีฬา และสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพ ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม และนำไปปฏิบัติในทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

รหัสตัวชี้วัด

พ๓.๑ ม.๔-๖/๑,ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓,ม.๔-๖/๔,ม.๔-๖/๕

พ๓.๒ ม.๔-๖/๑,ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓,ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๒๑๐๒ พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเคลื่อนไหว ร่างกายเพื่อสุขภาพ	พ๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๔	-การเคลื่อนไหวพื้นฐานของ มนุษย์ -ระบบอวัยวะที่มีความสำคัญ ในการเคลื่อนไหวเพื่อออก กำลังกาย -การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	๒	๑๐
2	กีฬาเพื่อสุขภาพ	พ๓.๑ ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓ พ๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔	-หลักในการเล่นกีฬาเพื่อ สุขภาพ -กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ -มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมที่ ดี -การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๘	๔๐
3	การเคลื่อนไหวอย่าง สร้างสรรค์และ กิจกรรมนันทนาการ “แอโรบิค”	พ๓.๑ ม.๔-๖/๔, ม.๔-๖/๕ พ๓.๒ ม.๔-๖/๔	-การเคลื่อนไหวอย่าง สร้างสรรค์ด้วยกิจกรรมเข้า จังหวะ	๕	๓๐
4	การพัฒนา สมรรถภาพทางกาย	พ๓.๑ ม.๔-๖/๑,ม.๔- ๖/๔	-ความสำคัญของสมรรถภาพ ทางกาย -องค์ประกอบของสมรรถภาพ ทางกาย -การทดสอบสมรรถภาพทาง กาย	๕	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๓๑๐๑ สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

ศึกษาและวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย รู้จักใช้สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภคปฏิบัติตามสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อความปลอดภัยและรักษาไว้ซึ่งสิทธิที่ควรได้รับ

โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑

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

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๔,ม.๔-๖/๕

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้าง สุขศึกษา

พ๓๓๑๐๑ สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบ ต่อมไร้ท่อ	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑	ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และ ระบบต่อมไร้ท่อ เป็นระบบที่มี ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของ มนุษย์ จึงควรสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงานของทั้ง สามระบบให้ทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ	๔	๒๐
๒	การสร้างเสริม สุขภาพและการ ป้องกันโรคใน ชุมชน	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑	บุคคลมีบทบาทและความ รับผิดชอบในการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๔	๒๐
๓	สารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒	การครอบครอง การใช้ การ จำหน่ายสารเสพติด เป็นการ กระทำผิดกฎหมายที่ต้องรับโทษ และยังมีผลกระทบและโทษที่เกิด ขึ้นกับตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม	๔	๒๐
๔	สื่อโฆษณากับ สุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒ ม.๔-๖/๓	สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพมีผลต่อ การเลือกบริโภคสินค้า จึงควรมี แนวทางในการเลือกบริโภคและ ปฏิบัติตามตามสิทธิของผู้บริโภค ตามกฎหมาย	๔	๒๐
๕	การสร้างเสริม ความ ปลอดภัยใน ชุมชน	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๔ ม.๔-๖/๕ ม.๔-๖/๖	-การสร้างเสริมความปลอดภัยใน ชุมชน จะต้องวางแผน กำหนด แนวทางลดอุบัติเหตุ เพื่อการมีส่วน ร่วมของสมาชิกชุมชนในการสร้าง เสริมความปลอดภัย -การป้องกันตนเองโดยใช้ศิลปะการ ป้องกันตัว	๔	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๓๑๐๒ พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม สามารถเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน นำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

โดยนำกระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ และทักษะทางกลไกการเคลื่อนไหวมาใช้ในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา สามารถเล่นกีฬา และสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพ ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม และนำไปปฏิบัติในทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

รหัสตัวชี้วัด

พ๓.๑ ม.๔-๖/๑,ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓,ม.๔-๖/๔,ม.๔-๖/๕

พ๓.๒ ม.๔-๖/๑,ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓,ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

พ.ศ.๒๕๖๒ พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเคลื่อนไหว ร่างกายเพื่อสุขภาพ	พ.ศ.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๔	-การเคลื่อนไหวพื้นฐานของ มนุษย์ -ระบบอวัยวะที่มีความสำคัญใน การเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกาย -การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	๒	๑๐
2	กีฬาเพื่อสุขภาพ	พ.ศ.๑ ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓ พ.ศ.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔	-หลักในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ -กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ -มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมที่ดี -การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๖	๔๐
3	การเคลื่อนไหว อย่างสร้างสรรค์ และกิจกรรม นันทนาการ “ลีลาศ”	พ.ศ.๑ ม.๔-๖/๔, ม.๔-๖/๕ พ.ศ.๒ ม.๔-๖/๔	-การเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ	๗	๓๐
4	การพัฒนา สมรรถภาพทางกาย	พ.ศ.๑ ม.๔-๖/๑,ม.๔- ๖/๔	-ความสำคัญของสมรรถภาพ ทางกาย -องค์ประกอบของสมรรถภาพ ทางกาย -การทดสอบสมรรถภาพทาง กาย	๕	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๐๒๐๑ ฟุตซอล

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การเคลื่อนไหวแบบต่างๆที่ใช้ในกีฬาฟุตซอล การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา กฎ และกติกา การเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย ระวังการออกกำลังกายนำกีฬาฟุตซอล สู่ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและมีมารยาทที่ดี

ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม เพิ่มศักยภาพการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ กฎ และกติกาของกีฬาฟุตซอล โดยการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานและการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเล่นกีฬาลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคมมีทักษะ และการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬานำไปสู่การเล่นกีฬา

รู้คุณค่าของการมีทักษะในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมบุคลิกภาพ ความมีมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล
๒. นักเรียนมีความรู้กฎ กติกา และมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬาฟุตซอลได้
๓. นักเรียนสามารถบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นฟุตซอลได้
๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้านกีฬาฟุตซอล
๕. นักเรียนสามารถนำทักษะทางด้านกีฬาฟุตซอลฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๐๒๐๑ ฟุตซอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	๑.นักเรียนมีความคิด รวบยอดเกี่ยวกับกีฬา ฟุตซอล ๒.นักเรียนมีความรู้ กฎกติกาและ มารยาทที่ดีในการ เล่นกีฬาฟุตซอลได้	- หลักการเกี่ยวกับกีฬา - ประวัติความเป็นมาของ กีฬา - ประโยชน์ และการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ - กฎ และกติกา - มารยาทการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี	๔	๓๕
๒	การบริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. นักเรียนสามารถ บริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ในการเล่นฟุตซอลได้	- การบริหารร่างกายใน รูปแบบที่เหมาะสม - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กีฬา - การเล่นกีฬาที่มีความ ปลอดภัยและเหมาะสม	๒	๑๕
๓	ทักษะกีฬาฟุตซอล	๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้าน กีฬาฟุตซอล	- ทักษะพื้นฐานของกีฬา - ทักษะการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ - ทักษะการเคลื่อนที่	๘	๒๐
๔	การเล่นทีมและการ แข่งขัน	๕. นักเรียนสามารถ นำทักษะทางด้าน กีฬาฟุตซอลฝึก ปฏิบัติการเล่นเป็น ทีมได้	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม - มีทักษะและการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพใน การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา	๖	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๐๒๐๒ กรีฑา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

.....

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกรีฑา ประวัติความเป็นมาของกรีฑา ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การเคลื่อนไหวแบบต่างๆที่ใช้ในกรีฑา การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กฎ และกติกา การเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย รักการออกกำลังกายนำกีฬากรีฑา สู่ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและมีมารยาทที่ดี

ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม เพิ่มศักยภาพการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ กฎ และกติกาของกีฬากรีฑา โดยการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานและการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเล่นกีฬาลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคมมีทักษะ และการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬานำไปสู่การเล่นกีฬา

รู้คุณค่าของการมีทักษะในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมบุคลิกภาพ ความเป็นมนุษย์สัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับกีฬากรีฑา
๒. นักเรียนมีความรู้กฎ กติกา และมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬากรีฑาได้
๓. นักเรียนสามารถบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกรีฑาได้
๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้านกีฬากรีฑา
๕. นักเรียนสามารถนำทักษะทางด้านกีฬากรีฑาฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๐๒๐๒ กรีฑา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกรีฑา	๑.นักเรียนมีความคิด รวบยอดเกี่ยวกับกีฬา กรีฑา ๒.นักเรียนมีความรู้ กฎกติกาและ มารยาทที่ดีในการ เล่นกีฬากรีฑาได้	- หลักการเกี่ยวกับกีฬา - ประวัติความเป็นมาของ กีฬา - ประโยชน์ และการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ - กฎ และกติกา - มารยาทการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี	๔	๓๕
๒	การบริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. นักเรียนสามารถ บริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ในการเล่นกรีฑาได้	- การบริหารร่างกายใน รูปแบบที่เหมาะสม - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กีฬา - การเล่นกรีฑาที่มีความ ปลอดภัยและเหมาะสม	๒	๑๕
๓	ทักษะกีฬากรีฑา	๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้าน กีฬากรีฑา	- ทักษะพื้นฐานของกรีฑา - ทักษะการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ - ทักษะการเคลื่อนที่	๘	๒๐
๔	การเล่นทีมและการ แข่งขัน	๕. นักเรียนสามารถ นำทักษะทางด้าน กีฬากรีฑาฝึก ปฏิบัติการเล่นเป็น ทีมได้	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม - มีทักษะและการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพใน การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา	๖	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๐๒๐๓ วอลเลย์บอล
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

.....
ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การเคลื่อนไหวแบบต่างๆที่ใช้ในกีฬาวอลเลย์บอล การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา กฎ และกติกา การเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย รักการออกกำลังกายนำกีฬาวอลเลย์บอล สู่ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและมีมารยาทที่ดี

ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม เพิ่มศักยภาพการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ กฎ และกติกาของกีฬาวอลเลย์บอล โดยการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานและการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเล่นกีฬาลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคมมีทักษะ และการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬานำไปสู่การเล่นกีฬา

รู้คุณค่าของการมีทักษะในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมบุคลิกภาพ ความเป็นมนุษย์สัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล
๒. นักเรียนมีความรู้กฎ กติกา และมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้
๓. นักเรียนสามารถบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นวอลเลย์บอลได้
๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้านกีฬาวอลเลย์บอล
๕. นักเรียนสามารถนำทักษะทางด้านกีฬาวอลเลย์บอลฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๐๒๐๓ วอลเลย์บอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	๑.นักเรียนมีความคิด รวบยอดเกี่ยวกับกีฬา วอลเลย์บอล ๒.นักเรียนมีความรู้ กฎกติกาและ มารยาทที่ดีในการ เล่นกีฬาวอลเลย์บอล ได้	- หลักการเกี่ยวกับกีฬา - ประวัติความเป็นมาของ กีฬา - ประโยชน์ และการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ - กฎ และกติกา - มารยาทการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี	๔	๓๕
๒	การบริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. นักเรียนสามารถ บริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ในการเล่น วอลเลย์บอลได้	- การบริหารร่างกายใน รูปแบบที่เหมาะสม - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กีฬา - การเล่นกีฬาที่มีความ ปลอดภัยและเหมาะสม	๒	๑๕
๓	ทักษะกีฬา วอลเลย์บอล	๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้าน กีฬาวอลเลย์บอล	- ทักษะพื้นฐานของกีฬา - ทักษะการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ - ทักษะการเคลื่อนที่	๘	๒๐
๔	การเล่นทีมและการ แข่งขัน	๕. นักเรียนสามารถ นำทักษะทางด้าน กีฬาวอลเลย์บอลฝึก ปฏิบัติการเล่นเป็น ทีมได้	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม - มีทักษะและการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพใน การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา	๖	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๐๒๐๔ ฟุตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การเคลื่อนไหวแบบต่างๆที่ใช้ในกีฬาฟุตบอล การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา กฎ และกติกา ของกีฬาฟุตบอล การเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย รักการออกกำลังกายนำกีฬาฟุตบอลสู่การออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและมีมารยาทที่ดี

ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม เพิ่มศักยภาพการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ กฎ และกติกา ของกีฬาฟุตบอล โดยการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานและการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเล่นกีฬาลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม มีทักษะและการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา

รู้คุณค่าของการมีทักษะในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมบุคลิกภาพ ความเป็นมนุษย์สัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล
๒. นักเรียนมีความรู้กฎ กติกา และมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้
๓. นักเรียนสามารถบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นฟุตบอลได้
๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้านกีฬาฟุตบอล
๕. นักเรียนสามารถนำทักษะทางด้านกีฬาฟุตบอลฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๐๒๐๔ ฟุตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	๑.นักเรียนมีความคิด รวบยอดเกี่ยวกับกีฬา ฟุตบอล ๒.นักเรียนมีความรู้ กฎกติกาและ มารยาทที่ดีในการ เล่นกีฬาฟุตบอลได้	- หลักการเกี่ยวกับกีฬา - ประวัติความเป็นมาของ กีฬา - ประโยชน์ และการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ - กฎ และกติกา - มารยาทการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี	๔	๓๕
๒	การบริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. นักเรียนสามารถ บริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ในการเล่นฟุตบอลได้	- การบริหารร่างกายใน รูปแบบที่เหมาะสม - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กีฬา - การเล่นกีฬาที่มีความ ปลอดภัยและเหมาะสม	๒	๑๕
๓	ทักษะกีฬาฟุตบอล	๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้าน กีฬาฟุตบอล	- ทักษะพื้นฐานของกีฬา - ทักษะการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ - ทักษะการเคลื่อนที่	๘	๒๐
๔	การเล่นทีมและการ แข่งขัน	๕. นักเรียนสามารถ นำทักษะทางด้าน กีฬาฟุตบอลฝึก ปฏิบัติการเล่นเป็น ทีมได้	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม - มีทักษะและการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพใน การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา	๖	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๐๒๐๕ เซปักตะกร้อ
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

.....
ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การเคลื่อนไหวแบบต่างๆที่ใช้ในกีฬาเซปักตะกร้อ การอบอุ่นร่างกายก่อน เล่นกีฬา กฎ และกติกา ของกีฬาเซปักตะกร้อ การเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย รักการออกกำลังกาย นำกีฬาเซปักตะกร้อ สู่ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและมีมารยาทที่ดี

ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม เพิ่มศักยภาพการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ กฎ และกติกา ของกีฬาเซปักตะกร้อ โดยการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานและการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเล่นกีฬา ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม มีทักษะและการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย ที่ดี มีประสิทธิภาพในการเล่นเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา

รู้คุณค่าของการมีทักษะในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมบุคลิกภาพ ความเป็นมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ
๒. นักเรียนมีความรู้กฎ กติกา และมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อได้
๓. นักเรียนสามารถบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นเซปักตะกร้อได้
๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้านกีฬาเซปักตะกร้อ
๕. นักเรียนสามารถนำทักษะทางด้านกีฬาเซปักตะกร้อฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

พ.ศ.๒๐๒๕ เซปักตะกร้อ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	๑.นักเรียนมีความคิด รวบยอดเกี่ยวกับกีฬา เซปักตะกร้อ ๒.นักเรียนมีความรู้ กฎกติกาและ มารยาทที่ดีในการ เล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ได้	- หลักการเกี่ยวกับกีฬา - ประวัติความเป็นมาของ กีฬา - ประโยชน์ และการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ - กฎ และกติกา - มารยาทการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี	๔	๓๕
๒	การบริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. นักเรียนสามารถ บริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ในการเล่นเซปัก ตะกร้อได้	- การบริหารร่างกายใน รูปแบบที่เหมาะสม - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กีฬา - การเล่นกีฬาที่มีความ ปลอดภัยและเหมาะสม	๒	๑๕
๓	ทักษะกีฬาเซปัก ตะกร้อ	๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้าน กีฬาเซปักตะกร้อ	- ทักษะพื้นฐานของกีฬา - ทักษะการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ - ทักษะการเคลื่อนที่	๘	๒๐
๔	การเล่นทีมและการ แข่งขัน	๕. นักเรียนสามารถ นำทักษะทางด้าน กีฬาเซปักตะกร้อฝึก ปฏิบัติการเล่นเป็น ทีมได้	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม - มีทักษะและการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพใน การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา	๖	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๐๒๐๖ บาสเกตบอล
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล ประวัติความเป็นมาของกีฬาบาสเกตบอล ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การเคลื่อนไหวแบบต่างๆที่ใช้ในกีฬาบาสเกตบอล การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา กฎ และกติกา ของกีฬาบาสเกตบอล การเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย รักการออกกำลังกายนำกีฬาบาสเกตบอล สู่ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและมีมารยาทที่ดี

ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม เพิ่มศักยภาพการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ กฎ และกติกา ของกีฬาบาสเกตบอล โดยการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานและการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเล่นกีฬาลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม มีทักษะและการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา

รู้คุณค่าของการมีทักษะในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมบุคลิกภาพ ความเป็นมนุษย์สัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล
๒. นักเรียนมีความรู้กฎ กติกา และมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้
๓. นักเรียนสามารถบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นบาสเกตบอลได้
๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้านกีฬาบาสเกตบอล
๕. นักเรียนสามารถนำทักษะทางด้านกีฬาบาสเกตบอลฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๐๒๐๖ บาสเกตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	๑.นักเรียนมีความคิด รวบยอดเกี่ยวกับกีฬา บาสเกตบอล ๒.นักเรียนมีความรู้ กฎกติกาและ มารยาทที่ดีในการ เล่นกีฬาบาสเกตบอล ได้	- หลักการเกี่ยวกับกีฬา - ประวัติความเป็นมาของ กีฬา - ประโยชน์ และการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ - กฎ และกติกา - มารยาทการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี	๔	๓๕
๒	การบริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. นักเรียนสามารถ บริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ในการเล่น บาสเกตบอลได้	- การบริหารร่างกายใน รูปแบบที่เหมาะสม - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กีฬา - การเล่นกีฬาที่มีความ ปลอดภัยและเหมาะสม	๒	๑๕
๓	ทักษะกีฬา บาสเกตบอล	๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้าน กีฬาบาสเกตบอล	- ทักษะพื้นฐานของกีฬา - ทักษะการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ - ทักษะการเคลื่อนที่	๘	๒๐
๔	การเล่นทีมและการ แข่งขัน	๕. นักเรียนสามารถ นำทักษะทางด้าน กีฬาบาสเกตบอลฝึก ปฏิบัติการเล่นเป็น ทีมได้	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม - มีทักษะและการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพใน การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา	๖	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๐๒๐๗ แบตมินตัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

.....

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬาแบตมินตัน ประวัติความเป็นมาของกีฬาแบตมินตัน ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การเคลื่อนไหวแบบต่างๆที่ใช้ในกีฬาแบตมินตัน การอบอุ่นร่างกายก่อน เล่นกีฬา กฎ และกติกา ของกีฬาแบตมินตัน การเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย รักการออกกำลังกาย นำกีฬาแบตมินตัน สู่ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและมีมารยาทที่ดี

ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม เพิ่มศักยภาพการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ กฎ และกติกา ของกีฬาแบตมินตัน โดยการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานและการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเล่นกีฬา ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม มีทักษะและการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย ที่ดี มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา

รู้คุณค่าของการมีทักษะในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมบุคลิกภาพ ความมี มนุษย์สัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับกีฬาแบตมินตัน
๒. นักเรียนมีความรู้กฎ กติกา และมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬาแบตมินตันได้
๓. นักเรียนสามารถบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นแบตมินตันได้
๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้านกีฬาแบตมินตัน
๕. นักเรียนสามารถนำทักษะทางด้านกีฬาแบตมินตันฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๐๒๐๗ แบตมินตัน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	๑.นักเรียนมีความคิด รวบยอดเกี่ยวกับกีฬา แบดมินตัน ๒.นักเรียนมีความรู้ กฎกติกาและ มารยาทที่ดีในการ เล่นกีฬาแบดมินตัน ได้	- หลักการเกี่ยวกับกีฬา - ประวัติความเป็นมาของ กีฬา - ประโยชน์ และการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ - กฎ และกติกา - มารยาทการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี	๔	๓๕
๒	การบริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. นักเรียนสามารถ บริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ในการเล่นแบดมินตัน ได้	- การบริหารร่างกายใน รูปแบบที่เหมาะสม - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กีฬา - การเล่นกีฬาที่มีความ ปลอดภัยและเหมาะสม	๒	๑๕
๓	ทักษะกีฬาแบดมิน ตัน	๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้าน กีฬาแบดมินตัน	- ทักษะพื้นฐานของกีฬา - ทักษะการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ - ทักษะการเคลื่อนที่	๘	๒๐
๔	การเล่นทีมและการ แข่งขัน	๕. นักเรียนสามารถ นำทักษะทางด้าน กีฬาแบดมินตันฝึก ปฏิบัติการเล่นเป็น ทีมได้	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม - มีทักษะและการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพใน การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา	๖	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๐๒๐๘ เทเบิลเทนนิส

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

.....

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทเบิลเทนนิส ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี การเคลื่อนไหวแบบต่างๆที่ใช้ในกีฬาเทเบิลเทนนิส การอบอุ่นร่างกายก่อน เล่นกีฬา กฎ และกติกา ของกีฬาเทเบิลเทนนิส การเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย รักการออกกำลังกาย นำกีฬาเทเบิลเทนนิส สู่ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและมีมารยาทที่ดี

ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม เพิ่มศักยภาพการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ กฎ และกติกา ของกีฬาเทเบิลเทนนิส โดยการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานและการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเล่น กีฬา ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม มีทักษะและการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา

รู้คุณค่าของการมีทักษะในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมบุคลิกภาพ ความมี มนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส
๒. นักเรียนมีความรู้กฎ กติกา และมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสได้
๓. นักเรียนสามารถบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นเทเบิลเทนนิสได้
๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้านกีฬาเทเบิลเทนนิส
๕. นักเรียนสามารถนำทักษะทางด้านกีฬาเทเบิลเทนนิสฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๐๒๐๘ เทเบิลเทนนิส

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	๑.นักเรียนมีความคิด รวบยอดเกี่ยวกับกีฬา เทเบิลเทนนิส ๒.นักเรียนมีความรู้ กฎกติกาและ มารยาทที่ดีในการ เล่นกีฬาเทเบิล เทนนิสได้	- หลักการเกี่ยวกับกีฬา - ประวัติความเป็นมาของ กีฬา - ประโยชน์ และการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ - กฎ และกติกา - มารยาทการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี	๔	๓๕
๒	การบริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. นักเรียนสามารถ บริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ในการเล่นเทเบิล เทนนิสได้	- การบริหารร่างกายใน รูปแบบที่เหมาะสม - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กีฬา - การเล่นกีฬาที่มีความ ปลอดภัยและเหมาะสม	๒	๑๕
๓	ทักษะกีฬาเทเบิล เทนนิส	๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้าน กีฬาเทเบิลเทนนิส	- ทักษะพื้นฐานของกีฬา - ทักษะการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ - ทักษะการเคลื่อนที่	๘	๒๐
๔	การเล่นทีมและการ แข่งขัน	๕. นักเรียนสามารถ นำทักษะทางด้าน กีฬาเทเบิลเทนนิส ฝึกปฏิบัติการเล่น เป็นทีมได้	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม - มีทักษะและการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพใน การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา	๖	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ๓๐๒๐๙ ลีลาศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกีฬา ลีลาศ ประวัติความเป็นมาของกีฬา ลีลาศ ประโยชน์ มารยาทการเป็นผู้ เล่นและผู้ชมที่ดี การเคลื่อนไหวแบบต่างๆที่ใช้ในกีฬา ลีลาศ การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา กฎ และกติกา ของกีฬา ลีลาศ การเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย รักการออกกำลังกายนำกีฬา ลีลาศ สู่ออก กายได้อย่างปลอดภัยและมีมารยาทที่ดี

ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม เพิ่มศักยภาพการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ กฎและกติกาของกีฬา ลีลาศ โดยการเคลื่อนไหวที่พื้นฐานและการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเล่นกีฬา ลดความ เป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม มีทักษะและการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่ดี มี ประสิทธิภาพในการเล่นเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา

รู้คุณค่าของการมีทักษะในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมบุคลิกภาพ ความเป็น มนุษย์สัมพันธ์ และการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับกีฬา ลีลาศ
๒. นักเรียนมีความรู้กฎ กติกา และมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬา ลีลาศได้
๓. นักเรียนสามารถบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นลีลาศได้
๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้านกีฬา ลีลาศ
๕. นักเรียนสามารถนำทักษะทางด้านกีฬา ลีลาศฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด ๕ ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

พ๓๐๒๐๙ ลีลาศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับกีฬา	๑.นักเรียนมีความคิด รวบยอดเกี่ยวกับกีฬา ลีลาศ ๒.นักเรียนมีความรู้ กฎกติกาและ มารยาทที่ดีในการ เล่นกีฬาลีลาศได้	- หลักการเกี่ยวกับกีฬา - ประวัติความเป็นมาของ กีฬา - ประโยชน์ และการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอ - กฎ และกติกา - มารยาทการเป็นผู้เล่น และผู้ชมที่ดี	๔	๓๕
๒	การบริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	๓. นักเรียนสามารถ บริหารร่างกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย ในการเล่นลีลาศได้	- การบริหารร่างกายใน รูปแบบที่เหมาะสม - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น กีฬา - การเล่นกีฬาที่มีความ ปลอดภัยและเหมาะสม	๒	๑๕
๓	ทักษะกีฬาลีลาศ	๔. นักเรียนมีความรู้ และทักษะทางด้าน กีฬาลีลาศ	- ทักษะพื้นฐานของกีฬา - ทักษะการเคลื่อนไหว รูปแบบต่าง ๆ - ทักษะการเคลื่อนไหวที่	๘	๒๐
๔	การเล่นทีมและการ แข่งขัน	๕. นักเรียนสามารถ นำทักษะทางด้าน กีฬาลีลาศฝึก ปฏิบัติการเล่นเป็น ทีมได้	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเป็นทีม - มีทักษะและการปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพ ทางกายที่ดี มีประสิทธิภาพใน การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ นำไปสู่การเล่นกีฬา	๖	๓๐
รวม				๒๐	๑๐๐