

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖

รายวิชาพื้นฐาน

พ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง
พ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง
พ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง
พ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง
พ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง
พ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

รายวิชาเพิ่มเติม

ไม่มี

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

.....
ศึกษาลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการไปตามวัย การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก รู้จักสมาชิกในครอบครัว มีความรักความผูกพันในครอบครัว มีจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง อธิบายลักษณะความแตกต่างด้านร่างกาย อารมณ์ ลักษณะนิสัยระหว่างเพศชายและเพศหญิง ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ใช้อุปกรณ์ประกอบ การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ดอย่างสนุกสนานตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น สามารถปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง และวิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ป้องกันสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน จากการเล่น มีทักษะในการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

โดยใช้กระบวนการสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหา การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีความสามารถในการตัดสินใจ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ และนำทักษะความรู้ไปใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และไปเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นได้

เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และจิตสาธารณะ มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีสุนทรียภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป. ๑/๑, ป.๑/๒, พ ๒.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒,ป.๑/๓ , พ ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ ,
พ ๓.๒ ป.๑/๑,ป.๑/๒ , พ ๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒,ป.๑/๓ , พ ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒,ป.๑/๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

.....
ศึกษาลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย การดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม ลักษณะของการมีสุขภาพดี การเลือกอาหาร ของใช้และของเล่นที่มีประโยชน์และผลเสียต่อสุขภาพ อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทั้งทางน้ำและทางบกยาสามัญประจำบ้าน โทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว สัญลักษณ์และป้ายเตือนสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย และอันตรายที่เกิดจากการเกิดอัคคีภัยและการป้องกัน

โดยใช้ทักษะการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา ทักษะชีวิต และทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ และมีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี แข็งแรงสมบูรณ์

เห็นคุณค่าของตนเอง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่ เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒, พ ๒.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓,ป.๒/๔, พ ๓.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,
พ ๓.๒ ป.๒/๑,ป.๒/๒ , พ ๔.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓,ป.๒/๔,ป.๒/๕,
พ ๕.๑, ป.๒/๑,ป.๒/๒,ป.๒/๓,ป.๒/๔,ป.๒/๕

รวมทั้งหมด ๒๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

.....
ศึกษาลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ เภศนศาสตร์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญกับครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพและวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง กฎ กติกา และข้อตกลงในการออกกำลังกาย การป้องกันการแพร่กระจายของโรค อาหารหลัก ๕ หมู่ การแปรสภาพที่ถูกรื้อ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุร้าย

โดยใช้ทักษะการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา ทักษะชีวิต ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย และการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม

สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา มีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป. ๓/๑, ป.๓/๒,ป.๓/๓ , พ ๒.๑ ป.๓/๑,ป.๓/๒,ป.๓/๓ , พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒ ,

พ ๓.๒ ป.๓/๑,ป.๓/๒ , พ ๔.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒,ป.๓/๓ , ป.๓/๔,ป.๓/๕,พ ๕.๑, ป.๓/๑,ป.๓/๒, ป.๓/๓

รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

.....
ศึกษาการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ ๘ - ๑๒ ปี วิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย และวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ การเล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด ออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น มีความสามารถในการวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะและ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การสืบค้น ทักษะชีวิต ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม

เห็นคุณค่าการเสริมสร้างสุขภาพการดำรงสุขภาพ รักษาการออกกำลังกาย เล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีระเบียบวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓, พ ๒.๑ ป. ๔/ ๑ ป. ๔/ ๒ ป. ๔/ ๓

พ ๓.๑ ป.๔ /๑, ป.๔ / ๒ ป. ๔/ ๓ ป. ๔/ ๔ พ ๓.๒ ป.๔/๑ ป. ๔/ ๒

พ ๔.๑ ป.๔ / ๑ ป. ๔/ ๒ ป. ๔/ ๓ ป. ๔/ ๔ พ ๕.๑ ป. ๔ / ๑ ป. ๔/ ๒ ป. ๔/๓

รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

.....

ศึกษาความสำคัญและวิธีการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนเหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เกมนำไปสู่กีฬา การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา กีฬาไทย กีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย เกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา กฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬา กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬา สิทธิของตนเองและผู้อื่น ความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ วิธีค้นหาข้อมูลข่าวสาร และการใช้ข้อมูลในการสร้างเสริมสุขภาพ การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน การทดสอบและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลและผลกระทบต่อการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การสืบค้น ทักษะชีวิต ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม

เห็นคุณค่าการเสริมสร้างสุขภาพการดำรงสุขภาพ รักษาการออกกำลังกาย เล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีระเบียบวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๕/๑ , ป.๕/๒ , พ ๒.๑ ป. ๕/ ๑ ป. ๕/ ๒ ป. ๕/ ๓
พ ๓.๑ ป.๕ /๑, ป.๕ / ๒ ป. ๕/ ๓ ป. ๕/ ๔, ป. ๕/ ๕,ป. ๕/ ๖
พ ๓.๒ ป.๕ /๑, ป.๕ / ๒ ป. ๕/ ๓ ป. ๕/ ๔
พ ๔.๑ ป.๕ /๑, ป.๕ / ๒ ป. ๕/ ๓ ป. ๕/ ๔ ป. ๕/ ๕
พ ๕.๑ ป. ๕ /๑, ป.๕ / ๒ ป. ๕/ ๓ ป. ๕/ ๔ ป. ๕/ ๕

รวมทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

.....

ศึกษาความสำคัญและวิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครภ์ก่อนวัยอันควร การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง หลักการเคลื่อนไหวในการใช้แรง การรับแรงและความสมดุลกับการพัฒนาในการเล่นเกมส์กีฬา ไทย กีฬาสากล การนำความรู้ด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ เกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตนเอง กฎ กติกาในการเล่นกีฬา กลวิธีการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬา ความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬา ความสำคัญ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โรคติดต่อที่สำคัญในปัจจุบัน ผลกระทบและการป้องกันการระบาดของโรคที่พบในประเทศไทย พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพของส่วนรวม การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภัยธรรมชาติและการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย สาเหตุของการติดสารเสพติดและทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การสืบค้น ทักษะชีวิต ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม

เห็นคุณค่าการเสริมสร้างสุขภาพการดำรงสุขภาพ รักษาการออกกำลังกาย การเล่นเกมส์และการเล่นกีฬาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีระเบียบวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒ , พ ๒.๑ ป. ๖/ ๑ ป. ๖/ ๒

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

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

พ ๔.๑ ป.๖ /๑, ป.๖ / ๒ ป. ๖/ ๓ ป. ๖/ ๔

พ ๕.๑ ป. ๖ /๑, ป.๖ / ๒ ป. ๖/ ๓

รวมทั้งหมด ๒๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา
รายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

รายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	จำนวน ๔๐ ชั่วโมง	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	จำนวน ๔๐ ชั่วโมง	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	จำนวน ๔๐ ชั่วโมง	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	จำนวน ๔๐ ชั่วโมง	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	จำนวน ๔๐ ชั่วโมง	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	จำนวน ๔๐ ชั่วโมง	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

ไม่มี

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๒๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

.....
ศึกษาความสำคัญและวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานและแนวทางในการ พัฒนาการตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ ทางเพศอย่างเหมาะสม มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

โดยใช้กระบวนการอธิบาย การวิเคราะห์ แสวงหาแนวทาง และทักษะการปฏิเสธ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

มีค่านิยมที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงานและมีจิตสาธารณะ

ศึกษาหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางการ ตามผลการทดสอบ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้

โดยใช้กระบวนการค้นคว้า การปฏิบัติ และการนำไปใช้ในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้ง ประเภททีมและประเภทบุคคล

เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ซื่อสัตย์ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, พ ๓.๑ ม.๑/๒, พ ๓.๑ ม.๑/๓, พ ๔.๑ ม.๑/๔พ ๑.๑ ม.๑/๑, พ ๑.๑ ม.๑/๒, พ ๑.๑ ม.๑/๓, พ ๑.๑ ม.๑/๔, พ ๒.๑ ม.๑/๑, พ ๒.๑ ม.๑/๒

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน
มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน รวมทั้งการ
ปฐมพยาบาล การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการและการป้องกันการติดสารเสพติดและ
ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ มีทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสาร
เสพติด

โดยใช้กระบวนการอธิบาย การวิเคราะห์ ปฏิบัติและนำทักษะไปใช้ในการตัดสินใจเพื่อให้เกิดความรู้
ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

มีความรับผิดชอบและซื่อสัตย์สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงานและมี จิตสาธารณะ
ศึกษาอธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เช่น กายบริหารแบบต่างๆ การเล่นกีฬา
ไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม ประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น กฎ กติกาการ เล่นเกม
การแข่งขัน รูปแบบวิธีการรุกและการป้องกันการเล่นกีฬา รวมทั้งวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริม
ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการอธิบาย วิเคราะห์ และปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้และทักษะกายบริหารแบบต่างๆ
เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม

เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ซื่อสัตย์ มุ่งมั่นในการทำงาน จิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๑/๑, พ ๓.๒ ม.๑/๒, พ ๓.๒ ม.๑/๓, พ ๔.๑ ม.๑/๔พ ๔.๑ ม.๑/๑, พ ๔.๑ ม.๑/๒,
พ ๔.๑ ม.๑/๓, พ ๕.๑ ม.๑/๑, พ ๕.๑ ม.๑/๒, พ ๕.๑ ม.๑/๓, พ ๕.๑ ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๑๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๒๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

.....
ศึกษา สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ อภิปราย และอธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะและมีความเป็นผู้นำ

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและนำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้กระบวนการปฏิบัติและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา รู้กฎกติกาในการแข่งขันกีฬา รู้หน้าที่ในการเล่นกีฬาเป็นทีม มีน้ำใจนักกีฬา รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย นำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

รหัสตัวชี้วัด:

พ ๓.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔ พ ๑.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, พ ๒.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๒๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจการเลือกบริการเพื่อสุขภาพอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ และสามารถวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพรวมทั้งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตอธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอแนะวิธีการปฏิบัติตนเพื่อเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

โดยใช้กระบวนการอธิบาย การวิเคราะห์ ปฏิบัติและนำทักษะไปใช้ในการตัดสินใจเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบและซื่อสัตย์สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงานและมี จิตสาธารณะ

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ จนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัยในการฝึกและเล่นกีฬาดำเนินการ กติกา และข้อตกลงรูปแบบกลวิธีการรุกรการป้องกัน ประโยชน์และหลักการให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาเป็นทีม รวมทั้งพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมกับตนเอง สร้างแรงจูงใจและสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นการแข่งขันกีฬา

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิดวิเคราะห์ การอธิบายอย่างมีเหตุผลเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเป็นประจำ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกาในการแข่งขันกีฬา รู้หน้าที่ในการเล่นกีฬาเป็นทีม มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคี มีมารยาทในการดูและเล่นกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย นำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

รหัสตัวชี้วัด:

พ ๓.๒ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕ พ ๔.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕, ม.๒/๖, ม.๒/๗, พ ๕.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๒๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัย อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ สาเหตุและแนวทางป้องกันความขัดแย้งในครอบครัว

โดยใช้กระบวนการสืบค้น วิเคราะห์ อภิปราย นำเสนอและใช้บทบาทสมมุติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

มีค่านิยมที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เห็นคุณค่าและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

ศึกษาประวัติความเป็นมา เทคนิค กติกา วิธีการเล่นของกีฬาไทย กีฬาสากล การนำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางการกีฬา การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายอย่างต่อเนื่อง และการจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการสืบค้น วิเคราะห์ อภิปราย ฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดทักษะ ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลและนันทนาการ

เพื่อให้เกิด ค่านิยมที่ดี รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะและมีความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี

รหัสตัวชี้วัด:

พ ๓.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓ พ ๑.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, พ ๒.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๒๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาและกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหา แนวทางและวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ และวิธีช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการสืบค้น วิเคราะห์ อภิปราย นำเสนอและใช้บทบาทสมมุติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม มีค่านิยมที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เห็นคุณค่าและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ศึกษากฎ กติกา มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาทั้งประเภทบุคคล ประเภททีม การมีน้ำใจนักกีฬา การออกกำลังกาย วิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา และพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ

โดยใช้กระบวนการสืบค้น วิเคราะห์ อภิปราย ฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดทักษะในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล และนันทนาการตามที่ตนเองถนัด มีค่านิยมที่ดี มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะและมีความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี

รหัสตัวชี้วัด:

พ ๓.๒ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕ พ ๔.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕,
พ ๕.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา
รายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

รายวิชาพื้นฐาน

พ๓๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	จำนวน ๒๐	ชั่วโมง	หน่วยกิต ๐.๕	หน่วยกิต
พ๓๑๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	จำนวน ๒๐	ชั่วโมง	หน่วยกิต ๐.๕	หน่วยกิต
พ๓๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	จำนวน ๒๐	ชั่วโมง	หน่วยกิต ๐.๕	หน่วยกิต
พ๓๒๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	จำนวน ๒๐	ชั่วโมง	หน่วยกิต ๐.๕	หน่วยกิต
พ๓๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	จำนวน ๒๐	ชั่วโมง	หน่วยกิต ๐.๕	หน่วยกิต
พ๓๓๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	จำนวน ๒๐	ชั่วโมง	หน่วยกิต ๐.๕	หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

ไม่มี

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๓๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ พร้อมทั้งมีความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

โดยใช้กระบวนการวางแผน การสืบค้นข้อมูล การทำรายงาน การอภิปราย การถามตอบและการทำแบบทดสอบ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำเสนอสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รหัสตัวชีวิต

พ๑.๑ ม. ๔/๑ , พ๑.๑ ม. ๔/๒

รวมทั้งหมด ๒ ตัวชีวิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๓๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม สามารถเล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

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

รหัสตัวชี้วัด

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

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๓๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ เลือกใช้แนวทางในการ เลือกใช้ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการต่อรอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไข

โดยนำกระบวนการ การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย กระบวนการกลุ่ม แสดงบทบาทสมมุติ กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ แสดงออกถึงความรักความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด:

พ ๒.๑ ม. ๕/๑ , พ ๒.๒ ม. ๕/๒ , พ ๒.๒ ม. ๕/๓ , พ ๒.๒ ม. ๕/๔ , พ ๒.๒ ม. ๕/๕

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๓๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รู้และเข้าใจถึงสิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา กลวิธี หลักการรุก การป้องกัน อย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดูการเล่น การแข่งขัน

โดยนำกระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ การตัดสินใจและเข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัย ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม มีมารยาทในการดูการเล่นในการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม และนำไปปฏิบัติในทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

รหัสตัวชีวิต:

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

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชีวิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๓๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
ในชุมชน อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค
วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

โดยใช้กระบวนการ การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย กระบวนการกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การทำ
รายงาน วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถกำหนดกลวิธีลด
ความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค การจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่าง
ถูกต้อง เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่
เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด:

พ ๔.๑ ม. ๖/๑ , พ ๔.๑ ม. ๖/๒ , พ ๔.๑ ม. ๖/๓ , พ๔.๑ ม. ๖/๔ , พ๔.๑ ม. ๖/๕ ,
พ ๔.๑ ม. ๖/๖ พ๔.๑ ม. ๖/๗

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

ส๓๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์วางแผน การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคมผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่าย สารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน วางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล กรณีศึกษา การสาธิตการปฏิบัติจริง และกระบวนการทางประชาสังคม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำเสนอสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม สามารถสร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็ง ปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

รหัสตัวชีวิต:

พ๕.๑ ม. ๖/๑ , พ ๕.๑ ม. ๖/๒ , พ๕.๑ ม. ๖/๓ , พ๕.๑ ม. ๖/๔ , พ๕.๑ ม. ๖/๕ ,
พ๕.๑ ม. ๖/๖ , พ๕.๑ ม. ๖/๗

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชีวิต