

เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี  
ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗

ตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬา  
สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๓  
(ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐))

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี  
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

## คำนำ

เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดทำขึ้นตามแนวทางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) และเป็นไปตามมาตรา ๒๗ วรรคสอง แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งกำหนดให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบกับการปรับปรุงตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง และเกณฑ์การตัดสินผลการเรียน

เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วยความสำคัญ สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ คุณภาพผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์กลุ่มสาระการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา และการประเมินผลการเรียนรู้

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ช่วยในการจัดทำเอกสารฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์ และเหมาะสมสำหรับการจัดการเรียนการสอนในแต่ละระดับชั้น สามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

## สารบัญ

|                                            | หน้า |
|--------------------------------------------|------|
| ความสำคัญ                                  | ๒    |
| สาระและมาตรฐานการเรียนรู้                  | ๓    |
| คุณภาพผู้เรียน                             | ๓    |
| คุณลักษณะอันพึงประสงค์กลุ่มสาระการเรียนรู้ | ๔    |
| ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง         | ๖    |
| ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง     | ๒๐   |
| โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้      | ๓๒   |
| คำอธิบายรายวิชา                            | ๓๔   |
| การประเมินผลการเรียนรู้                    | ๕๔   |
| คณะผู้จัดทำ                                | ๕๘   |

## สมรรถนะสำคัญ ๖ ประการ ของผู้เรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๖ ประการ ตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๓ (ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)) ดังนี้

๑. ความสามารถในการกีฬา
๒. ความสามารถในการสื่อสาร
๓. ความสามารถในการคิด
๔. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๕. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๖. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๙ ประการ ของผู้เรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีลักษณะที่สังคมต้องการในด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม จิตสำนึก สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งในฐานะพลเมืองไทยและพลโลก ตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬา สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๓ (ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)) ดังนี้

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

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยอันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

### เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

**สุขศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

**พลศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

## สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ

- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย

- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ตามความถนัดและความสนใจ

- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง

- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

### จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ

- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการ เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม

- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไป ปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม

- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

๑. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และแสวงหาความรู้ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสร้างสรรค์

๒. มีทักษะในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าของตนเองและครอบครัว ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๓. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ โดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๔. มีวินัย มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัยเกี่ยวกับสุขภาพ และรักการออกกำลังกาย

๕. ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนา ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสร้างสรรค์ และมีน้ำใจนักกีฬา

## ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                    | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๑  | ๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น     | • ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น                                                                                                                                           |
|      | ๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ                                             | • วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ                                                                                                                                                                                  |
|      | ๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน                                              | • การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง                                                                                                                                                                       |
|      | ๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย                                                            | • แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย                                                                                                                                                                                                   |
| ม.๒  | ๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น                                   | • การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น                                                                                                                                                                          |
|      | ๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น | • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา <ul style="list-style-type: none"> <li>- พันธุกรรม</li> <li>- สิ่งแวดล้อม</li> <li>- การอบรมเลี้ยงดู</li> </ul>                                 |
| ม.๓  | ๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต                   | • การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัยทารก</li> <li>- วัยก่อนเรียน</li> <li>- วัยเรียน</li> <li>- วัยรุ่น</li> <li>- วัยผู้ใหญ่</li> <li>- วัยสูงอายุ</li> </ul> |
|      | ๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น                                         | • อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น                                                                                                                                                                              |

| ชั้น  | ตัวชี้วัด                                                                         | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | ๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น               <ul style="list-style-type: none"> <li>- โทรทัศน์</li> <li>- วิทยุ</li> <li>- สื่อสิ่งพิมพ์</li> <li>- อินเทอร์เน็ต</li> </ul> </li> </ul>                                                               |
| ม.๔-๖ | ๑. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ</li> <li>- การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)</li> </ul> </li> </ul> |
|       | ๒. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |

## สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                    | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๑  | ๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การป้องกันทางเพศ</li> </ul> </li> </ul> |
|      | ๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| ชั้น  | ตัวชี้วัด                                                                                                     | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๒   | ๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติ<br>ในเรื่องเพศ                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัว</li> <li>- วัฒนธรรม</li> <li>- เพื่อน</li> <li>- สื่อ</li> </ul> </li> </ul>                                                                     |
|       | ๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจาก<br>การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจาก<br/>การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
|       | ๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง<br>จากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์<br>และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ | <ul style="list-style-type: none"> <li>โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>โรคเอดส์</li> <li>การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์</li> </ul>                                                                                                                                                              |
|       | ๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาค<br>ทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ</li> <li>การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</li> <li>ปัญหาทางเพศ</li> <li>แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ</li> </ul>                                                                                                                        |
| ม.๓   | ๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผน<br>ครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์               <ul style="list-style-type: none"> <li>- อนามัยแม่และเด็ก</li> <li>- การวางแผนครอบครัว</li> </ul> </li> </ul>                                                                                              |
|       | ๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบ<br>ต่อการตั้งครรภ์                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์               <ul style="list-style-type: none"> <li>- แอลกอฮอล์</li> <li>- สารเสพติด</li> <li>- บุหรี่</li> <li>- สภาพแวดล้อม</li> <li>- การติดเชื้อ</li> <li>- โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์</li> </ul> </li> </ul> |
|       | ๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน<br>แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้ง<br/>ในครอบครัว</li> </ul>                                                                                                                                                           |
| ม.๔-๖ | ๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน<br>สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม<br>ทางเพศและการดำเนินชีวิต       | <ul style="list-style-type: none"> <li>อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม<br/>และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ<br/>และการดำเนินชีวิต</li> </ul>                                                                                                                                                  |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                            | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ<br>ตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|      | ๓. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน<br>ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ<br>และครอบครัว                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ<br/>ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง<br/>และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>- ทักษะการต่อรอง</li> <li>- ทักษะการปฏิเสธ</li> <li>- ทักษะการคิดวิเคราะห์</li> <li>- ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา<br/> ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul> |
|      | ๔. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้ง<br>ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชน<br>ในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน<br/>หรือเยาวชนในชุมชน               <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของความขัดแย้ง</li> <li>- ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่าง<br/>นักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน</li> <li>- แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิด<br/>จากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชน<br/>ในชุมชน</li> </ul> </li> </ul>              |

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                    | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๑  | ๑. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลัก<br>การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะ<br>พื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะ<br>การเล่นกีฬา | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หลักการเพิ่มพูนความสามารถ<br/>ในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก<br/>และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนา<br/>ทักษะการเล่นกีฬา</li> </ul> |
|      | ๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคล<br>และทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา<br>อย่างละ ๑ ชนิด                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก<br/>เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล<br/>กระโดด เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอล</li> </ul>    |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                                 | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น</li> </ul>                                                                             |
| ม.๒  | ๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง | <ul style="list-style-type: none"> <li>การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา</li> </ul> |
|      | ๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วูตวู้ เทควันโด</li> </ul>                     |
|      | ๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</li> </ul>                                                                       |
|      | ๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</li> </ul>                                                                                      |
| ม.๓  | ๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล</li> </ul>                 |
|      | ๒. นำหลักการความรู้และทักษะในการเล่นเกมส์และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเล่นเกมส์ การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง</li> </ul>                                                        |
|      | ๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผล การเรียนรู้ให้กับผู้อื่น                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น</li> </ul>                                                                                                                       |

| ชั้น  | ตัวชี้วัด                                                                                           | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๔-๖ | ๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา</li> <li>• การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา</li> </ul> |
|       | ๒. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</li> </ul>                                                   |
|       | ๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง จ้าว</li> </ul>                |
|       | ๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์</li> </ul>                                                                                   |
|       | ๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตน และสังคม</li> </ul>                                                               |

### สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                  | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                             |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๑  | ๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</li> </ul>                                                                                                             |
|      | ๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬา ตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน</li> <li>• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม</li> <li>• การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น</li> </ul> |
|      | ๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น</li> </ul>                                                                                                                               |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                                    | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก</li> </ul>                                                                                                                                                            |
|      | ๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
|      | ๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา</li> </ul>                                                                                                                                                  |
| ม.๒  | ๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต              | <ul style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต</li> <li>การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ</li> </ul> |
|      | ๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง | <ul style="list-style-type: none"> <li>การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม</li> <li>การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</li> </ul>                          |
|      | ๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลง</li> </ul>                                                                                                                                                      |
|      | ๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม</li> <li>ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม</li> <li>หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม</li> </ul>                                  |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                      | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุป เป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือกวิธีเล่น</li> <li>- การแก้ไขข้อบกพร่อง</li> <li>- การเพิ่มทักษะ</li> </ul> </li> <li>• การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่น และแข่งขันกีฬา</li> </ul> |
| ม.๓  | ๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• มารยาทในการเล่นและการดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
|      | ๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่น ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ประเภทบุคคล และประเภททีม</li> <li>• การนำประสบการณ์ แนวคิด จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต</li> </ul>                                                                                        |
|      | ๓. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬา ที่เลือกเล่น</li> <li>• การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้ พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม</li> </ul>                                                                                      |
|      | ๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือก และตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น | <ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬา ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น</li> </ul>                                                                                                                                                            |
|      | ๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ</li> </ul>                                                                                                                                                                             |

| ชั้น  | ตัวชี้วัด                                                                                                                                                     | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๔-๖ | ๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่าง ๆ ซึ่งจักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน</li> <li>• การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม</li> <li>• การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬา และการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม</li> <li>• การวางแผนกำหนดกิจกรรม การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา</li> </ul> |
|       | ๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง | <ul style="list-style-type: none"> <li>• สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา</li> <li>• กลวิธี หลักการรุก การป้องกัน อย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา</li> <li>• การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |
|       | ๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา</li> <li>• บุคลิกภาพที่ดี</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
|       | ๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่า และความงามของการกีฬา                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา</li> <li>• คุณค่าและความงามของการกีฬา</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                               |

## สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                            | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๑  | ๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย</li> </ul>                                                                                                                                    |
|      | ๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ภาวะการขาดสารอาหาร</li> <li>ภาวะโภชนาการเกิน</li> </ul> </li> </ul>                            |
|      | ๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</li> <li>วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</li> </ul>                                                                      |
|      | ๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ</li> </ul>                                                                                |
| ม.๒  | ๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ</li> </ul>                                                                                                                                           |
|      | ๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ</li> </ul>                                                                                                                                    |
|      | ๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ</li> </ul>                                                                                                                         |
|      | ๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</li> </ul>                                                                                                                                |
|      | ๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</li> </ul>                                                                                                                                |
|      | ๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด</li> </ul>                                                                                                                       |
|      | ๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย</li> <li>การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>                                                                                                                  |
| ม.๓  | ๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ | <ul style="list-style-type: none"> <li>การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ</li> <li>วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ</li> </ul> |

| ชั้น  | ตัวชี้วัด                                                                                    | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | ๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย</li> <li>โรคติดต่อ เช่น               <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์</li> <li>- โรคเอดส์</li> <li>- โรคไข้หวัดนก</li> <li>ฯลฯ</li> </ul> </li> <li>โรคไม่ติดต่อ เช่น               <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคหัวใจ</li> <li>- โรคความดันโลหิตสูง</li> <li>- เบาหวาน</li> <li>- มะเร็ง</li> <li>ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul> |
|       | ๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ปัญหาสุขภาพในชุมชน</li> <li>แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|       | ๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย                | <ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       | ๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ม.๔-๖ | ๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน | <ul style="list-style-type: none"> <li>บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | ๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ</li> <li>แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | ๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | ๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม</li> <li>แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                   | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                    |
|------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|      | ๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว  | • การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว                |
|      | ๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน     | • การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน |
|      | ๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก | • การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก             |

### สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                           | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                                  |
|------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๑  | ๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย</li> <li>- เป็นลม</li> <li>- บาดแผล</li> <li>- ไฟไหม้</li> <li>- กระตุกหัก</li> <li>- น้ำร้อนลวก</li> <li>ฯลฯ</li> </ul>                         |
|      | ๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด</li> <li>• อาการของผู้ติดสารเสพติด</li> <li>• การป้องกันการติดสารเสพติด</li> </ul>                                                                                    |
|      | ๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ</li> </ul>                                                                                                                            |
|      | ๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด</li> <li>- ทักษะการคิดวิเคราะห์</li> <li>- ทักษะการสื่อสาร</li> <li>- ทักษะการตัดสินใจ</li> <li>- ทักษะการแก้ปัญหา</li> <li>ฯลฯ</li> </ul> |

| ชั้น  | ตัวชี้วัด                                                                                                                    | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.๒   | ๑. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ<br>ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด                                                           | • วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟู<br>ผู้ติดสารเสพติด                                                                                               |
|       | ๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง<br>และสถานการณ์เสี่ยง                                                               | • การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง<br>และสถานการณ์เสี่ยง<br>- การมั่วสุม<br>- การทะเลาะวิวาท<br>- การเข้าไปในแหล่งอบายมุข<br>- การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน<br>ฯลฯ |
|       | ๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง<br>และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจ<br>นำไปสู่อันตราย                                    | • ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง<br>(ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ)<br>และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่<br>อาจนำไปสู่อันตราย                                    |
| ม.๓   | ๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยง<br>ที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน                                               | • ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ<br>• แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ                                                                           |
|       | ๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวน<br>เพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง<br>ในการแก้ปัญหา                               | • ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง<br>• วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง                                                                                     |
|       | ๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม<br>สุขภาพและความรุนแรง                                                                 | • อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ<br>และความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะ<br>วิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)                                                      |
|       | ๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม<br>ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิด<br>อุบัติเหตุ                            | • ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มี<br>แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ                                                                          |
|       | ๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี                                                                                     | • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ                                                                                                                                      |
| ม.๔-๖ | ๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยง<br>ต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด<br>และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง<br>ครอบครัว และสังคม | • การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา<br>สารเสพติด และความรุนแรง                                                                                       |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                      | สาระการเรียนรู้แกนกลาง                                                                                                                                                                                                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครองการใช้และการจำหน่ายสารเสพติด           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเองครอบครอง เศรษฐกิจ สังคม)</li> <li>• โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครองการใช้และการจำหน่ายสารเสพติด</li> </ul> |
|      | ๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือ ความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน</li> </ul>                                                                                                                           |
|      | ๔. วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</li> </ul>                                                                                                             |
|      | ๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</li> </ul>                                                                                                                                        |
|      | ๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ</li> </ul>                                                                                                                         |
|      | ๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</li> </ul>                                                                                                                                             |

## ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

## ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

## สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

| กลุ่มที่                                                             | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                              | ตัวชี้วัดปลายทาง                                           |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ |                                                                                                                  |                                                            |
| ๑                                                                    | พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น | พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย |
|                                                                      | พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ                                       |                                                            |
|                                                                      | พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน                                         |                                                            |

## สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

| กลุ่มที่                                                                            | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                    | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต |                                                                                                        |                                                                          |
| ๒                                                                                   | พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม | พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ |

## สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

| กลุ่มที่                                                                     | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                                     | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา |                                                                                                                         |                                                                                                          |
| ๓                                                                            | พ ๓.๑ ม.๑/๑ เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา | พ ๓.๑ ม.๑/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด          |
| ๔                                                                            | -                                                                                                                       | พ ๓.๑ ม.๑/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น |

| กลุ่มที่                                                                                                                                                                                          | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                                                 | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>มาตรฐาน พ ๓.๒</b> รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา |                                                                                                                                     |                                                                  |
| ๕                                                                                                                                                                                                 | พ ๓.๒ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี                                                | พ ๓.๒ ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน |
|                                                                                                                                                                                                   | พ ๓.๒ ม.๑/๒ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น |                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                   | พ ๓.๒ ม.๑/๓ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น                                                                |                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                   | พ ๓.๒ ม.๑/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ                                          |                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                   | พ ๓.๒ ม.๑/๖ วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น                                      |                                                                  |

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

| กลุ่มที่                                                                                                                       | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                   | ตัวชี้วัดปลายทาง                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>มาตรฐาน พ ๔.๑</b> เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ |                                                                       |                                                        |
| ๖                                                                                                                              | พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย                             | พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน |
|                                                                                                                                | พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ |                                                        |
|                                                                                                                                | พ ๔.๑ ม.๑/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ          |                                                        |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

| กลุ่มที่                                                                                                          | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                         | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง |                                                                             |                                                                              |
| ๗                                                                                                                 | -                                                                           | พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย              |
| ๘                                                                                                                 | พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด | พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ |
|                                                                                                                   | พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ  |                                                                              |

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| รวม ๒๓ ตัวชี้วัด ๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๘ ตัวชี้วัดปลายทาง |
|------------------------------------------------------------|

## ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| กลุ่มที่                                                          | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                 | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ |                                                                                     |                                                                                                                   |
| ๑                                                                 | พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น | พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น |

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

| กลุ่มที่                                                                            | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                      | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต |                                                                          |                                                                                                                 |
| ๒                                                                                   | พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ              | พ ๒.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ |
|                                                                                     | พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน |                                                                                                                 |
|                                                                                     | พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม  |                                                                                                                 |

### สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

| กลุ่มที่                                                                                                                                                                                                                                                                   | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                                                              | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา<br>มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา |                                                                                                                                                  |                                                                        |
| ๓                                                                                                                                                                                                                                                                          | พ ๓.๑ ม.๒/๑ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง | พ ๓.๑ ม.๒/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ ๑ ชนิด |
|                                                                                                                                                                                                                                                                            | พ ๓.๑ ม.๒/๓ เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน                                          |                                                                        |

| กลุ่มที่ | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                                                                     | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | พ ๓.๒ ม.๒/๑ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต                  |                                                                                                                        |
|          | พ ๓.๒ ม.๒/๒ เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง |                                                                                                                        |
|          | พ ๓.๒ ม.๒/๓ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก                                                                              |                                                                                                                        |
|          | พ ๓.๒ ม.๒/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม                                                         |                                                                                                                        |
|          | พ ๓.๒ ม.๒/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น                                                                |                                                                                                                        |
| ๔        | -                                                                                                                                                       | พ ๓.๑ ม.๒/๔ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ |

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

| กลุ่มที่                                                                                                                | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                               | ตัวชี้วัดปลายทาง                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ |                                                                   |                                                   |
| ๕                                                                                                                       | พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ           | พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทาง สุขภาพอย่างมีเหตุผล |
|                                                                                                                         | พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ |                                                   |

| กลุ่มที่ | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                        | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ๖        | พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต | พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด |
|          | พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิต                |                                                                    |
|          | พ ๔.๑ ม.๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด             |                                                                    |

#### สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

| กลุ่มที่                                                                                                          | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                     | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง |                                                                         |                                                                                              |
| ๗                                                                                                                 | พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือ พันพผู้ติดสารเสพติด | พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย |
|                                                                                                                   | พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง     |                                                                                              |

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| รวม ๒๕ ตัวชี้วัด ๑๘ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๗ ตัวชี้วัดปลายทาง |
|------------------------------------------------------------|

### ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| กลุ่มที่                                                          | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                 | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ |                                                                                                     |                                                                                  |
| ๑                                                                 | พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต | พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น |
|                                                                   | พ ๑.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น                       |                                                                                  |

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

| กลุ่มที่                                                                            | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                               | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต |                                                                                   |                                                                             |
| ๒                                                                                   | พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม | พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์                    |
| ๓                                                                                   | -                                                                                 | พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว |

#### สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

| กลุ่มที่                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                                                      | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>มาตรฐาน พ ๓.๑</b> เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา<br><b>มาตรฐาน พ ๓.๒</b> รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา |                                                                                                                                          |                                                                                       |
| ๔                                                                                                                                                                                                                                                                                        | พ ๓.๑ ม.๓/๒ นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ | พ ๓.๑ ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | พ ๓.๒ ม.๓/๑ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา                                                                             |                                                                                       |

| กลุ่มที่ | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                                                    | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                                           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | พ ๓.๒ ม.๓/๒ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ                   |                                                                                                            |
|          | พ ๓.๒ ม.๓/๓ ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม            |                                                                                                            |
|          | พ ๓.๒ ม.๓/๔ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น |                                                                                                            |
|          | พ ๓.๒ ม.๓/๕ เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ                                               |                                                                                                            |
| ๕        | -                                                                                                                                      | พ ๓.๑ ม.๓/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น |

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

| กลุ่มที่                                                                                                                | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                            | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ |                                                                                                |                                                                                    |
| ๖                                                                                                                       | พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และคุณค่าทางโภชนาการ | พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย |
|                                                                                                                         | พ ๔.๑ ม.๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน                                   |                                                                                    |
| ๗                                                                                                                       | พ ๔.๑ ม.๓/๔ วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย          | พ ๔.๑ ม.๓/๕ ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล               |

## สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

| กลุ่มที่                                                                                                          | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                               | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง |                                                                                                   |                                                                                                  |
| ๘                                                                                                                 | พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน                | พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา |
|                                                                                                                   | พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง                                 |                                                                                                  |
|                                                                                                                   | พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ |                                                                                                  |
| ๙                                                                                                                 | -                                                                                                 | พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี                                                |

รวม ๒๔ ตัวชี้วัด ๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๙ ตัวชี้วัดปลายทาง

## ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ - ๖

### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

| กลุ่มที่                                                             | ตัวชี้วัดระหว่างทาง | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ |                     |                                                                                      |
| ๑                                                                    | -                   | พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ |

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

| กลุ่มที่                                                                            | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                                    | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต |                                                                                                                        |                                                                                                 |
| ๒                                                                                   | พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต            | พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว |
|                                                                                     | พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ                                               |                                                                                                 |
|                                                                                     | พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา |                                                                                                 |

### สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

| กลุ่มที่                                                                     | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                         | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา |                                                                                             |                                                                                                                |
| ๓                                                                            | พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา        | พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์                                                              |
| ๔                                                                            | พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม | พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย ๑ ชนิด                                |
| ๕                                                                            | -                                                                                           | พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม |

| กลุ่มที่                                                                                                                                                                                          | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                                                                                       | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>มาตรฐาน พ ๓.๒</b> รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา |                                                                                                                                                                           |                                                                                              |
| ๖                                                                                                                                                                                                 | พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถ ของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม                  | พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔ ร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา |
|                                                                                                                                                                                                   | พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขัน กีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง |                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                   | พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี                                 |                                                                                              |

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

| กลุ่มที่                                                                                                                                                                                                   | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                                    | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>มาตรฐาน พ ๑.๑</b> เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์<br><b>มาตรฐาน พ ๔.๑</b> เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ |                                                                                                        |                                                                       |
| ๗                                                                                                                                                                                                          | พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน | พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน    |
| ๘                                                                                                                                                                                                          | พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค                           | พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค                           |
| ๙                                                                                                                                                                                                          | พ ๔.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย                       | พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว |
|                                                                                                                                                                                                            | พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก                                 |                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์ เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคล ในครอบครัว           |                                                                       |

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

| กลุ่มที่                                                                                                          | ตัวชี้วัดระหว่างทาง                                                                        | ตัวชี้วัดปลายทาง                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง |                                                                                            |                                                                                                                                  |
| ๑๐                                                                                                                | พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่าย สารเสพติด          | พ ๕.๑ ม.๔-๖/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวยุ และสังคม |
|                                                                                                                   | พ ๕.๑ ม.๔-๖/๔ วางแผน กำหนดแนวทางลด อุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน              | พ ๕.๑ ม.๔-๖/๕ มีส่วนร่วมในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน                                                                       |
| ๑๑                                                                                                                | พ ๕.๑ ม.๔-๖/๓ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทย และเสนอแนวทาง ป้องกัน | พ ๕.๑ ม.๔-๖/๖ ใช้ทักษะการตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ และความรุนแรง                                            |
| ๑๒                                                                                                                | -                                                                                          | พ ๕.๑ ม.๔-๖/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืน ชีพ อย่างถูกวิธี                                                                            |

รวม ๒๙ ตัวชี้วัด ๑๖ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๑๓ ตัวชี้วัดปลายทาง

## โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓)

รายวิชาพื้นฐาน

| รหัสวิชา          | รายวิชา                            | หน่วยกิต | เวลาเรียน/ภาคเรียน                | ระดับชั้น<br>ภาคเรียน |
|-------------------|------------------------------------|----------|-----------------------------------|-----------------------|
| พ21101<br>HP21101 | สุขศึกษา 1<br>Health and hygiene 1 | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๑<br>ภาค ๑          |
| พ21102<br>HP21102 | พลศึกษา 1<br>Physical Education 1  | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๑<br>ภาค ๑          |
| พ21103<br>HP21103 | สุขศึกษา 2<br>Health and hygiene 2 | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๑<br>ภาค ๒          |
| พ21104<br>HP21104 | พลศึกษา 2<br>Physical Education 2  | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๑<br>ภาค ๒          |
| พ22101<br>HP22101 | สุขศึกษา 3<br>Health and hygiene 3 | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๒<br>ภาค ๑          |
| พ22102<br>HP22102 | พลศึกษา 3<br>Physical Education 3  | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๒<br>ภาค ๑          |
| พ22103<br>HP22103 | สุขศึกษา 4<br>Health and hygiene 4 | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๒<br>ภาค ๒          |
| พ22104<br>HP22104 | พลศึกษา 4<br>Physical Education 4  | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๒<br>ภาค ๒          |
| พ23101<br>HP23101 | สุขศึกษา 5<br>Health and hygiene 5 | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๓<br>ภาค ๑          |
| พ23102<br>HP23102 | พลศึกษา 5<br>Physical Education 5  | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๓<br>ภาค ๑          |
| พ23103<br>HP23103 | สุขศึกษา 6<br>Health and hygiene 6 | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๓<br>ภาค ๒          |
| พ23104<br>HP23104 | พลศึกษา 6<br>Physical Education 6  | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๓<br>ภาค ๒          |

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖)

รายวิชาพื้นฐาน

| รหัสวิชา          | รายวิชา                            | หน่วยกิต | เวลาเรียน/ภาคเรียน                | ระดับชั้น<br>ภาคเรียน |
|-------------------|------------------------------------|----------|-----------------------------------|-----------------------|
| พ31101<br>HP31101 | สุขศึกษา 1<br>Health and hygiene 1 | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๔<br>ภาค ๑          |
| พ31102<br>HP31102 | พลศึกษา 1<br>Physical Education 1  | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๔<br>ภาค ๒          |
| พ32101<br>HP32101 | สุขศึกษา 2<br>Health and hygiene 2 | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๕<br>ภาค ๑          |
| พ32102<br>HP32102 | พลศึกษา 2<br>Physical Education 2  | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๕<br>ภาค ๒          |
| พ33101<br>HP33101 | สุขศึกษา 3<br>Health and hygiene 3 | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๖<br>ภาค ๑          |
| พ33102<br>HP33102 | พลศึกษา 3<br>Physical Education 3  | ๐.๕      | ๒๐ ชั่วโมง<br>(๑ ชั่วโมง/สัปดาห์) | ม.๖<br>ภาค ๒          |

คำอธิบายรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา 1

รหัสวิชา พ21101

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ เสนอ ความสำคัญของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต สมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ สมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

โดยการแสดง การแสวงหา การเสริมสร้าง ปรับปรุง ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้เห็นคุณค่าตนเองและการเสริมสร้างสุขภาพ มีความรอบคอบ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแสวงหาและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง       | ตัวชี้วัดปลายทาง |
|---------------------------|------------------|
| พ ๑.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓ | พ ๑.๑ ม.๑/๔,     |
| พ ๒.๑ ม.๑/๑               | พ ๒.๑ ม.๑/๒      |
| พ ๔.๑ ม.๑/๔               |                  |
| ๕ ตัวชี้วัด               | ๒ ตัวชี้วัด      |
| รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด    |                  |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย ระบุ สรุป เลือก นำไปใช้ วิเคราะห์ เปรียบเทียบ วางแผน ประเมิน หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาไทยประเภทบุคคลและทีมอย่างน้อย ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการ ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา กฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬา การรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีม ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยเพิ่มพูนทักษะพื้นฐาน การร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การควบคุมน้ำหนัก ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้เห็นคุณค่าตนเอง และการเสริมสร้างสุขภาพ มีวินัย เคารพสิทธิ์ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

## รหัสตัวชีวิต

| ตัวชีวิตระหว่างทาง                      | ตัวชีวิตปลายทาง    |
|-----------------------------------------|--------------------|
| พ ๓.๑ ม.๑/๑                             | พ ๓.๑ ม.๑/๒, ม.๑/๓ |
| พ ๓.๒ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔, ม.๑/๖ | พ ๓.๒ ม.๑/๕        |
| ๖ ตัวชีวิต                              | ๓ ตัวชีวิต         |
| รวมทั้งหมด ๙ ตัวชีวิต                   |                    |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ21103

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย เลือกรับ วิเคราะห์ อาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ น้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อและโรค และป้องกันการติดเชื้อและโรค ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ

โดยใช้การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน และแสดงวิธีการตามหลักการปฐมพยาบาล รวมทั้งมีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการปฏิบัติที่ถูกหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพ

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง    | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|------------------------|--------------------|
| พ ๔.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒     | พ ๔.๑ ม.๑/๓        |
| พ ๕.๑ ม.๑/๒, ม.๑/๓     | พ ๕.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๔ |
| ๔ ตัวชี้วัด            | ๓ ตัวชี้วัด        |
| รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด |                    |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา 2

รหัสวิชา พ21104

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย เลือก ปฏิบัติ วางแผน ประเมิน วิเคราะห์ เปรียบเทียบ หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมอย่างน้อย ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม นำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ การเล่นของตนและผู้อื่น กฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น การรุกและการป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬา กระบวนการออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา กระบวนการกลุ่ม เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

เพื่อให้มีน้ำใจนักกีฬา ตระหนักในการเล่นกีฬาเพื่อรักษาสุขภาพตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเหมาะสม ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบนความแตกต่างที่หลากหลาย

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง                     | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|-----------------------------------------|--------------------|
| พ ๓.๑ ม.๑/๑                             | พ ๓.๑ ม.๑/๒, ม.๑/๓ |
| พ ๓.๒ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔, ม.๑/๖ | พ ๓.๒ ม.๑/๕        |
| ๖ ตัวชี้วัด                             | ๓ ตัวชี้วัด        |
| รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด                  |                    |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา 3

รหัสวิชา พ22101

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา เลือก อธิบาย ระบุ วิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์และการตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้เกิดความตระหนักของพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีเจตคติที่ดี ในเรื่องเพศ และมีความเป็นตัวของตัวเอง

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง              | ตัวชี้วัดปลายทาง |
|----------------------------------|------------------|
| พ ๑.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒               | พ ๑.๑ ม.๒/๒      |
| พ ๒.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔ | พ ๒.๑ ม.๒/๓      |
| พ ๔.๑ ม.๒/๗                      |                  |
| ๕ ตัวชี้วัด                      | ๒ ตัวชี้วัด      |
| รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด           |                  |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา 3

รหัสวิชา พ22102

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย เลือก วางแผน เปรียบเทียบ นำไปใช้ สรุป เกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาไทยทั้งประเภทบุคคลและทีม รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนันทนาการ และนำความรู้หลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นระบบ สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาไทยตามความถนัด และความสนใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาไทย การรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาชนิดที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นที่เหมาะสมตนเองกับทีม รวมทั้งสรุปแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองจากการปฏิบัติการเล่นกีฬา

โดยการปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล ปฏิบัติตนเหมาะสมกับบริบทของตนเอง ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาและมีน้ำใจนักกีฬา ให้ความร่วมมือในการทำงานจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

## รหัสตัวชีวิต

| ตัวชีวิตระหว่างทาง               | ตัวชีวิตปลายทาง |
|----------------------------------|-----------------|
| พ ๓.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๓, ม.๒/๔        | พ ๓.๑ ม.๒/๒     |
| พ ๓.๒ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔ | พ ๓.๒ ม.๒/๔     |
| ๗ ตัวชีวิต                       | ๒ ตัวชีวิต      |
| รวมทั้งหมด ๙ ตัวชีวิต            |                 |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา 4

รหัสวิชา พ22103

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ การเลือกใช้ เสนอแนะ บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล การใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต อารมณ์และความเครียด วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล มีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการ คิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้ เทคโนโลยี

เพื่อให้เกิดความตระหนัก ในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัย เสี่ยงต่อสุขภาพ เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรค อุบัติเหตุ และสารเสพติด

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง              | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|----------------------------------|--------------------|
| พ ๔.๑ ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕ | พ ๔.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๖ |
| พ ๕.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒               | พ ๕.๑ ม.๒/๓        |
| ๖ ตัวชี้วัด                      | ๓ ตัวชี้วัด        |
| รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด           |                    |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา 4

รหัสวิชา พ22104

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วางแผน ปฏิบัติ เปรียบเทียบ นำไปใช้ สรุป เกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาไทยจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายเหมาะสมในบริบทของตนเอง เล่นกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาสากลร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้หลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาสากลตามความถนัดและความสนใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาไทย การรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาชนิดที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นที่เหมาะสมตนเองกับทีม รวมทั้งสรุปแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองจากการปฏิบัติการเล่นกีฬา

โดยการปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล ปฏิบัติตนเหมาะสมกับบริบทของตนเอง ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาและมีน้ำใจนักกีฬา ให้ความร่วมมือในการทำงานจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

## รหัสตัวชีวิต

| ตัวชีวิตระหว่างทาง               | ตัวชีวิตปลายทาง |
|----------------------------------|-----------------|
| พ ๓.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๓, ม.๒/๔        | พ ๓.๑ ม.๒/๒     |
| พ ๓.๒ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔ | พ ๓.๒ ม.๒/๔     |
| ๗ ตัวชีวิต                       | ๒ ตัวชีวิต      |
| รวมทั้งหมด ๙ ตัวชีวิต            |                 |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ23101

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย ทดสอบ วิเคราะห์ วางแผน เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต อธิบายความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้ง ในครอบครัว การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การปฏิบัติ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้เห็นความสำคัญและยอมรับ มีทักษะการป้องกันและหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพสำนึกในคุณค่าศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง    | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|------------------------|--------------------|
| พ ๑.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒     | พ ๑.๑ ม.๓/๓        |
| พ ๒.๑ ม.๓/๑            | พ ๒.๑ ม.๓/๒, ม.๓/๓ |
| พ ๔.๑ ม.๓/๔            | พ ๔.๑ ม.๓/๕        |
| ๔ ตัวชี้วัด            | ๔ ตัวชี้วัด        |
| รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด |                    |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา 5

รหัสวิชา พ23102

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา จำแนก นำหลักการ แนวคิดและความรู้ไปใช้ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย กิจกรรมนันทนาการ การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาและข้อตกลง รู้กลวิธีการรุก การป้องกันสถานการณ์ของการเล่นกีฬาไทย

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม และการปฏิบัติตน ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม มีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎกติกา ให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่น และมีมารยาท มีน้ำใจนักกีฬา ความภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสม

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง                     | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|-----------------------------------------|--------------------|
| พ ๓.๑ ม.๓/๒                             | พ ๓.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๓ |
| พ ๓.๒ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕ | -                  |
| ๖ ตัวชี้วัด                             | ๒ ตัวชี้วัด        |
| รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด                  |                    |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา 6

รหัสวิชา พ23103

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วางแผน รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ เสนอแนวทางการกำหนดอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ คุณค่าทางโภชนาการ ป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ปัญหาสุขภาพในชุมชน ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน การใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นและรวบรวมข้อมูล การปฏิบัติ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้เห็นความสำคัญและยอมรับ มีทักษะการป้องกันและหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพสำนึกในคุณค่าศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

## รหัสตัวชีวิต

| ตัวชีวิตระหว่างทาง        | ตัวชีวิตปลายทาง    |
|---------------------------|--------------------|
| พ ๔.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๓        | พ ๔.๑ ม.๓/๒        |
| พ ๕.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๓, ม.๓/๔ | พ ๕.๑ ม.๓/๒, ม.๓/๕ |
| ๕ ตัวชีวิต                | ๓ ตัวชีวิต         |
| รวมทั้งหมด ๘ ตัวชีวิต     |                    |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา 6

รหัสวิชา พ23104

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา นำหลักการ แนวคิดและความรู้ไปใช้ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย กิจกรรมนันทนาการ เล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง รู้กลวิธีการรุก การป้องกันสถานการณ์ของการเล่นกีฬาสากล

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม และการปฏิบัติตน ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎกติกา ให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่น และมีมารยาท มีน้ำใจนักกีฬา ความภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสม

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง                     | ตัวชี้วัดปลายทาง   |
|-----------------------------------------|--------------------|
| พ ๓.๑ ม.๓/๒                             | พ ๓.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๓ |
| พ ๓.๒ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕ | -                  |
| ๖ ตัวชี้วัด                             | ๒ ตัวชี้วัด        |
| รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด                  |                    |

คำอธิบายรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา 1

รหัสวิชา พ31101

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วางแผน วิเคราะห์ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด ในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การปฏิบัติ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการร่วมทำงานกับผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็น แสดงออกถึงความรักต่อครอบครัว เพื่อนและสังคม รวมทั้งเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง    | ตัวชี้วัดปลายทาง       |
|------------------------|------------------------|
| พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑          | พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑          |
| พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒ | -                      |
| -                      | พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕, ม.๔-๖/๖ |
| พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒          | พ ๕.๑ ม.๔-๖/๕          |
| ๔ ตัวชี้วัด            | ๔ ตัวชี้วัด            |
| รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด |                        |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา 1

รหัสวิชา พ31102

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ ใช้หลักการ สรุป ปรับปรุงพัฒนา เกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ในรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่/ทีม อย่างน้อย ๑ ชนิด เช่น มวยไทย เซปักตะกร้อ เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการ นอกโรงเรียน หลักการแนวคิดพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสม กับตนเอง การใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีมและลดความเป็นตัวตน สิทธิ กฎ กติกา กลวิธี ในการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

โดยปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย ใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล ทักษะปฏิบัติการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรม และนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้มีน้ำใจนักกีฬา คำนึงถึงผลที่เกิดต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม เห็นคุณค่าของการมีมารยาท ในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายเพื่อความ ปลอดภัย

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง                      | ตัวชี้วัดปลายทาง       |
|------------------------------------------|------------------------|
| พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒                   | พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔ |
| พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๕ | พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔          |
| ๖ ตัวชี้วัด                              | ๓ ตัวชี้วัด            |
| รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด                   |                        |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ32101

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วางแผน เลือกใช้ วิเคราะห์ กำหนดและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะ ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค สิทธิของผู้บริโภค สาเหตุและการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย การป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้จ่าย การใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทย มีแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การปฏิบัติ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการทำงานกับผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็น แสดงออกถึงความรักต่อครอบครัว เพื่อนและสังคม รวมทั้งเกิดความตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง             | ตัวชี้วัดปลายทาง |
|---------------------------------|------------------|
| -                               | พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑    |
| -                               | พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓    |
| พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๔          | พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓    |
| พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔ | -                |
| ๔ ตัวชี้วัด                     | ๔ ตัวชี้วัด      |
| รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด          |                  |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา 2

รหัสวิชา พ32102

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ ใช้หลักการ สรุป ปรับปรุงพัฒนา เกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ในรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่/ทีม อย่างน้อย ๑ ชนิด เช่น มวยไทย เซปักตะกร้อ เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการ นอกโรงเรียน หลักการแนวคิดพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสม กับตนเอง การใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีมและลดความเป็นตัวตน สิทธิ กฎ กติกา กลวิธี ในการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

โดยปฏิบัติตนตามหลักการออกกำลังกาย ใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล ทักษะปฏิบัติ การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรม และนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้มีน้ำใจนักกีฬา คำนึงถึงผลที่เกิดต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมเห็นคุณค่าของการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัย

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง                      | ตัวชี้วัดปลายทาง       |
|------------------------------------------|------------------------|
| พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒                   | พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔ |
| พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๕ | พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔          |
| ๖ ตัวชี้วัด                              | ๓ ตัวชี้วัด            |
| รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด                   |                        |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา 3

รหัสวิชา พ33101

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วางแผน วิเคราะห์ เสนอแนวทางแก้ไขปัญหา ใช้ทักษะการตัดสินใจ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน การพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล แสดงวิธีการปฏิบัติ มีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

เพื่อให้มีความมุ่งมั่นและเห็นคุณค่าในการร่วมทำงานกับผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็น รวมทั้งเกิดความตระหนักในการสร้างเสริมสุขภาพให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัยและมีวิถีชีวิตที่ดี

## รหัสตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัดระหว่างทาง    | ตัวชี้วัดปลายทาง       |
|------------------------|------------------------|
| -                      | พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑          |
| พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔          | -                      |
| พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๗ | -                      |
| -                      | พ ๕.๑ ม.๔-๖/๖, ม.๔-๖/๗ |
| ๓ ตัวชี้วัด            | ๓ ตัวชี้วัด            |
| รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด |                        |

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา 3

รหัสวิชา พ33102

เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภาคเรียนที่ ๒

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ ใช้หลักการ สรุป ปรับปรุงพัฒนา เกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ในรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่/ทีม อย่างน้อย ๑ ชนิด เช่น มวยไทย เซปักตะกร้อ เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการ นอกโรงเรียน หลักการแนวคิดพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสม กับตนเอง การใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีมและลดความเป็นตัวตน สิทธิ กฎ กติกา กลวิธี ในการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

โดยปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย ใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล ทักษะปฏิบัติการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรม และนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

เพื่อให้มีน้ำใจนักกีฬา คำนึงถึงผลที่เกิดต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม เห็นคุณค่าของการมีมารยาท ในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัย

## รหัสตัวชีวิต

| ตัวชีวิตระหว่างทาง                       | ตัวชีวิตปลายทาง        |
|------------------------------------------|------------------------|
| พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒                   | พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔ |
| พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๕ | พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔          |
| ๖ ตัวชีวิต                               | ๓ ตัวชีวิต             |
| รวมทั้งหมด ๙ ตัวชีวิต                    |                        |

## การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการประเมินความรู้ความสามารถ ทักษะ เจตคติ ทักษะการคิดที่กำหนดอยู่ในตัวชี้วัดในหลักสูตร ซึ่งจะนำไปสู่การสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### ๑. การกำหนดสัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับคะแนนปลายภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาให้ความสำคัญของคะแนนระหว่างเรียนมากกว่าคะแนนปลายภาคเรียน โดยกำหนดสัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับคะแนนปลายภาคเรียน ดังนี้ ๗๐ : ๓๐

### ๒. การตัดสินผลการเรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนกีฬาส่งจังหวัดชลบุรี ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ กำหนดหลักเกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อตัดสินผลการเรียนของผู้เรียน ดังนี้

- ๑) ตัดสินผลการเรียนเป็นรายวิชา
- ๒) ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนตลอดภาคเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๓) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินตัวชี้วัดปลายทางผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

### ๓. การให้ระดับผลการเรียน

การตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนรายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ ใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับ

การตัดสินผลการเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานใช้ระบบผ่านและไม่ผ่าน โดยกำหนดเกณฑ์การตัดสินผ่านแต่ละรายวิชาที่ร้อยละ ๕๐ จากนั้นจึงให้ระดับผลการเรียนที่ผ่าน โดยใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับ ซึ่งมีแนวการให้ระดับผลการเรียน และความหมายของแต่ละระดับดังแสดงในตารางดังนี้

| ระดับผลการเรียน | ความหมาย         | ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ |
|-----------------|------------------|---------------------|
| ๔               | ดีเยี่ยม         | ๘๐-๑๐๐              |
| ๓.๕             | ดีมาก            | ๗๕-๗๙               |
| ๓               | ดี               | ๗๐-๗๔               |
| ๒.๕             | ค่อนข้างดี       | ๖๕-๖๙               |
| ๒               | ปานกลาง          | ๖๐-๖๔               |
| ๑.๕             | พอใช้            | ๕๕-๕๙               |
| ๑               | ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ | ๕๐-๕๔               |
| ๐               | ต่ำกว่าเกณฑ์     | ๐-๔๙                |

ในกรณีที่ไม่สามารถให้ระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับได้ ให้ใช้ตัวอักษรระบุเงื่อนไขของผลการเรียน ดังนี้

“มส” หมายถึง ผู้เรียนไม่มีสิทธิเข้ารับการวัดผลปลายภาคเรียน เนื่องจากผู้เรียนมีเวลาเรียนไม่ถึงร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนในแต่ละรายวิชา และไม่ได้รับการผ่อนผันให้เข้ารับการวัดผลปลายภาคเรียน

“ร” หมายถึง รอการตัดสินและยังตัดสินผลการเรียนไม่ได้ เนื่องจากผู้เรียนไม่มีข้อมูลผลการเรียนรายวิชานั้นครบถ้วน ได้แก่ ไม่ได้วัดผลระหว่างภาคเรียน/ปลายภาคเรียน ไม่ได้ส่งงานที่มอบหมายให้ทำ ซึ่งงานนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินผลการเรียน หรือมีเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ประเมินผลการเรียนไม่ได้

#### ๔. การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน

##### ๑) การสรุปประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน

ในการสรุปผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน กำหนดเกณฑ์การตัดสินเป็น ๔ ระดับ และความหมายของแต่ละระดับ ดังนี้

| ระดับ    | ความหมาย                                                                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ดีเยี่ยม | มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพดีเลิศอยู่เสมอ                                                         |
| ดี       | มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ                                                          |
| ผ่าน     | มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ แต่ยังมีข้อบกพร่องบางประการ                              |
| ไม่ผ่าน  | ไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน หรือถ้ามีผลงาน ผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลายประการ |

๒) ขอบเขตการประเมิน และตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

##### ขอบเขตการประเมิน

การอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ให้ข้อมูลสารสนเทศ ข้อคิด ความรู้เกี่ยวกับสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้อ่านนำไปคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ สรุปแนวคิด คุณค่าที่ได้ นำไปประยุกต์ใช้ ด้วยวิจารณญาณ และถ่ายทอดเป็นข้อเขียนเชิงสร้างสรรค์หรือรายงานด้วยภาษาที่ถูกต้อง เหมาะสม เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือเรียน บทความ สุนทรพจน์ คำแนะนำ คำเตือน แผนภูมิ ตาราง แผนที่

ตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คิทธิวิเคราะห์ และเขียน

(๑) สามารถคัดสรรสื่อที่ต้องการอ่านเพื่อหาข้อมูลสารสนเทศได้ตามวัตถุประสงค์ สามารถสร้างความเข้าใจและประยุกต์ใช้ความรู้จากการอ่าน

(๒) สามารถจับประเด็นสำคัญและประเด็นสนับสนุน ได้แย่ง

(๓) สามารถวิเคราะห์ วิเคราะห์ ความสมเหตุสมผล ความน่าเชื่อถือ ลำดับความและความเป็นไปได้ของเรื่องทีอ่าน

(๔) สามารถสรุปคุณค่า แนวคิด แง่คิดที่ได้จากการอ่าน

(๕) สามารถสรุป อภิปราย ขยายความ แสดงความคิดเห็น ได้แย่ง สนับสนุน โน้มน้าว โดยการเขียนสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ผังความคิด เป็นต้น

๓) ขอบเขตการประเมิน และตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คิทธิวิเคราะห์ และเขียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖

ขอบเขตการประเมิน

การอ่านจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ให้ข้อมูลสารสนเทศ ความรู้ ประสบการณ์ แนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งความงดงามทางภาษาที่เอื้อให้อ่านวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ แสดงความคิดเห็น ได้แย่ง หรือสนับสนุน ทำนาย คาดการณ์ ตลอดจนประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจ แก้ปัญหา และถ่ายทอดเป็นข้อเขียนเชิงสร้างสรรค์ รายงาน บทความทางวิชาการอย่างถูกต้องตามหลักวิชา เช่น อ่านบทความวิชาการ วรรณกรรมประเภทต่าง ๆ

ตัวชี้วัดความสามารถในการอ่าน คิทธิวิเคราะห์ และเขียน

(๑) สามารถอ่านเพื่อการศึกษาค้นคว้า เพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

(๒) สามารถจับประเด็นสำคัญ ลำดับเหตุการณ์จากการอ่านสื่อที่มีความซับซ้อน

(๓) สามารถวิเคราะห์สิ่งที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารกับผู้อ่าน และสามารถวิพากษ์ ให้ข้อเสนอแนะในแง่มุมต่าง ๆ

(๔) สามารถประเมินความน่าเชื่อถือ คุณค่า แนวคิดที่ได้จากสิ่งที่อ่านอย่างหลากหลาย

(๕) สามารถเขียนแสดงความคิดเห็น ได้แย่ง สรุป โดยมีข้อมูลอธิบายสนับสนุนอย่างเพียงพอ และสมเหตุสมผล

#### ๕. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่หลักสูตรกำหนดนั้นต้องได้รับการปลูกฝังและพัฒนา ผ่านการจัดการเรียนการสอน การปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในลักษณะต่าง ๆ จนตกผลึกเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในตัวผู้เรียน การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต้องใช้ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรม ซึ่งใช้เวลาในการเก็บข้อมูลพฤติกรรมเพื่อนำมาประเมินและตัดสิน

ในการสรุปผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์รวมทุกคุณลักษณะ กำหนดเกณฑ์การตัดสินเป็น ๔ ระดับ และความหมายของแต่ละระดับ ดังนี้

| ระดับ    | ความหมาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ดีเยี่ยม | ผู้เรียนปฏิบัติตนตามคุณลักษณะจนเป็นนิสัยและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๕-๙ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี                                                                                                                                                |
| ดี       | ผู้เรียนมีคุณลักษณะในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อให้เป็นการยอมรับของสังคม โดยพิจารณาจาก<br>๑. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๑-๔ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี หรือ<br>๒. ได้ผลการประเมินระดับดีทั้ง ๙ คุณลักษณะ หรือ<br>๓. ได้ผลการประเมินตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป จำนวน ๕-๘ คุณลักษณะ และมีบางคุณลักษณะได้ผลการประเมินระดับผ่าน |
| ผ่าน     | ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจาก<br>๑. ได้ผลการประเมินระดับผ่านทั้ง ๙ คุณลักษณะ หรือ<br>๒. ได้ผลการประเมินตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป จำนวน ๑-๔ คุณลักษณะ และคุณลักษณะที่เหลือได้ผลการประเมินระดับผ่าน                                                                                                                  |
| ไม่ผ่าน  | ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับไม่ผ่าน ตั้งแต่ ๑ คุณลักษณะ                                                                                                                                                                                                                            |

การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของสัดส่วนการให้คะแนนระหว่างเรียนกับคะแนนปลายภาค เพราะในตัวชี้วัดชั้นปีระบุคุณลักษณะที่ต้องการอยู่แล้ว สำหรับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๙ ประการนี้ เป็นเป้าหมายการพัฒนาที่ตัดสินและรายงานแยกเฉพาะแต่พฤติกรรมที่ผู้เรียนแสดงออกถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรม/โครงการต่าง ๆ และในกิจวัตรประจำวันของผู้เรียนนั้น ครูสามารถประเมินด้วยการสังเกตแล้วบันทึกไว้และรายงานผลเฉพาะไม่รวมอยู่ในการตัดสินรายวิชาตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ ส่วนหลักฐาน/ร่องรอยการแสดงออกถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สามารถเป็นแหล่งที่มาเดียวกันกับการประเมินในรายวิชาแต่ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของคะแนนในรายวิชา

## คณะผู้จัดทำ

### คณะที่ปรึกษา

- |                                   |                                                                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ๑. นายยุทธพร วงศ์วิชิต            | ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี                                            |
| ๒. รศ. ดร.ชันธิชัย อธิเกียรติ     | อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตรและการสอน<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง      |
| ๓. ผศ. ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย       | อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา<br>มหาวิทยาลัยบูรพา                           |
| ๔. ผศ.อาจารย์ สัมภาวะผล           | รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา<br>คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง             |
| ๕. จ.ต.หญิง ดร.ศรีรัตน์ ศรีเสวตร์ | ผู้อำนวยการกองส่งเสริมวิชาการโรงเรียนกีฬา<br>มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ         |
| ๖. นางพิมพ์วี วงษ์ภัทรกร          | ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ<br>สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดชลบุรี                    |
| ๗. นางวิไลดา ชยธนมงคล             | ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ<br>ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายบริหาร         |
| ๘. นางสาวฉันทกานต์ คงศรี          | ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ<br>ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายกิจการนักเรียน |
| ๙. นายอดิสรณ์ จ้อยศรีเกตุ         | ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ<br>ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ        |
| ๑๐. นายกุลเดชา หมั่นหาวงค์        | ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ<br>ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายพัฒนากีฬา           |

### คณะทำงาน

- |                           |                                             |
|---------------------------|---------------------------------------------|
| ๑. นายอดิสรณ์ จ้อยศรีเกตุ | กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย                 |
| ๒. นางสาววิศรา สองศรี     | กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย                 |
| ๓. นางสาวพรพิมล ศรีบุญมา  | กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์              |
| ๔. นายสุรศักดิ์ สร้อยจิตร | กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์              |
| ๕. นายอธิบดี ศรีเขียวพงษ์ | กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| ๖. นางสาวรารวรรณ สรายหอม  | กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| ๗. นางสาวชุติมา มุ่ย      | กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| ๘. นางสาวลิลิตา สรายหอม   | กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |

|                                   |                                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
| ๙. นางสาวจิราวรรณ อ่อนตะคุ        | กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี      |
| ๑๐. นางสาวอรัญญา วงละคร           | กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม |
| ๑๑. นางกรรณิกา พลสันต์            | กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม |
| ๑๒. นางสาวฉันทกานต์ คงศรี         | กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ                  |
| ๑๓. นางวิไลดา ชยธนมงคล            | กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ                  |
| ๑๔. นางสาวพัฒนจิตา พอกกล้า        | กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ               |
| ๑๕. นายพงศกร ทองประสงค์           | กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ               |
| ๑๖. นางสาวชนิดาภา ศิริประเสริฐ    | กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                             |
| ๑๗. นางสาววนิษา ศรีตะปัญญะ        | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๑๘. นายไพฑูรย์ หงษ์วิไล           | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๑๙. นายกุลเดชา หมิ่นหาวงค์        | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๐. นายวีระชัย แสงสว่าง           | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๑. นายทวีศักดิ์ ปันคำมูล         | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๒. ว่าที่ร้อยตรี อรัญญา บัวทองใส | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๓. นายปณณเมธ ทองประสงค์          | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๔. นายสุริยา ดัชฎยาวัตร          | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๕. นางสาวสิริวรรณ วงศ์สวัสดิ์    | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๖. นายอิทธิพัทธ์ ศรบุญทอง        | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๗. นายธนชัย เดชบุรัมย์           | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๘. นางสาวกฤติกา จันทร์สุวรรณ     | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๒๙. นายวินัย วิเชียรดี            | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๐. นางสาวปทุม รุ่งโรจน์          | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๑. นายรัฐพงศ์ เป้ชาญ             | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๒. นางสาวช่อทิพย์ อินทร์โพธิสม   | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๓. นางสาวดวงกมล วิลัยมาตร        | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๔. นางสาวกุสุมาวดี ชัยชาญ        | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๕. นางสาวเกศสินี โปยิ้ม          | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๖. นางสาวปานทิพย์ ราวิวัตร       | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๗. นายไพศาล หารราชวงศ์           | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๘. นายเกียรติศักดิ์ ขาดิกุล      | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๓๙. นางสาวศิริพร คำเจริญ          | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๔๐. นางสาววิริยา สุวรรณรัตน์      | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |
| ๔๑. นางสาวอลิษา รุ่งโรจน์         | กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา           |

๔๒. นางสาวหนึ่งฤทัย ไชยรัตน์

๔๓. นายอาทิตย์ วรรณสถาน

๔๔. นางสาวเจนจิรา อินปา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

#### คณะบรรณาธิการ

๑. ดร.วนิษา ศรีตะปัญญะ

๒. นายอธิบดี ศรีเขียวพงษ์

๓. นางสาวอรรัญญา วงละคร

๔. นางสาวพรพิมล ศรีบุญมา

๕. นายสุรศักดิ์ สร้อยจิตร

๖. นางสาวพัฒนชีตา พอกกล้า

๗. นางกรรณิกา พลสันต์

ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

ครูผู้ช่วย

หัวหน้างานหลักสูตรและการสอน

ผู้ช่วยงานหลักสูตรและการสอน

ผู้ช่วยงานหลักสูตรและการสอน

ผู้ช่วยงานหลักสูตรและการสอน



## คำสั่งโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

ที่ ๕๗ /๒๕๖๗

### เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

\*\*\*\*\*

ด้วยงานหลักสูตรและการสอน ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ได้จัดดำเนินกิจกรรมปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ ระหว่างวันที่ ๘ - ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลต่อการใช้หลักสูตรสถานศึกษา พัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาให้มีความสอดคล้องกับตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง และจัดทำระเบียบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

เพื่อให้การดำเนินงานดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕๐ (๑) และ (๒) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๒ จึงขอแต่งตั้งบุคลากรปฏิบัติหน้าที่ ดังต่อไปนี้

#### ๑. คณะกรรมการอำนวยการ

|                      |             |                     |
|----------------------|-------------|---------------------|
| ๑.๑ นายยุทธพร        | วงศ์วิชิต   | ประธานกรรมการ       |
| ๑.๒ นางวิไลดา        | ชยธนมงคล    | กรรมการ             |
| ๑.๓ นางสาวธัญญานันต์ | คงศรี       | กรรมการ             |
| ๑.๔ นายกุลเดชา       | หมื่นหาวงค์ | กรรมการ             |
| ๑.๕ นายอดิสรารักษ์   | จ้อยศรีเกตุ | กรรมการและเลขานุการ |

มีหน้าที่ ให้คำปรึกษา แนะนำดูแลการดำเนินงานและอำนวยการแก่คณะกรรมการฝ่ายต่างๆ

#### ๒. คณะกรรมการดำเนินการ

|                                                 |              |                     |
|-------------------------------------------------|--------------|---------------------|
| ๒.๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย                 |              |                     |
| ๑) นายอดิสรารักษ์                               | จ้อยศรีเกตุ  | ประธานกรรมการ       |
| ๒) นางสาววิศรดา                                 | สองศรี       | กรรมการและเลขานุการ |
| ๒.๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์              |              |                     |
| ๑) นางสาวพรพิมล                                 | ศรีบุญมา     | ประธานกรรมการ       |
| ๒) นายสุรศักดิ์                                 | สร้อยจิตร    | กรรมการและเลขานุการ |
| ๒.๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |              |                     |
| ๑) นายอติบดี                                    | ศรีเขียวพงษ์ | ประธานกรรมการ       |
| ๒) นางสาวราวรรณ                                 | สรายหอม      | กรรมการ             |
| ๓) นางสาวชุติมา                                 | ม่วย         | กรรมการ             |
| ๔) นางสาวลิรดา                                  | สรายหอม      | กรรมการ             |
| ๕) นางสาวจิราวรรณ                               | อ่อนตะคุ     | กรรมการและเลขานุการ |
| ๒.๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ          |              |                     |
| ๑) นางสาวพัฒนจิตา                               | พอกกล้า      | ประธานกรรมการ       |
| ๒) นายพงศกร                                     | ทองประสงค์   | กรรมการและเลขานุการ |

/๒.๕ กลุ่มสาระ...

- ๒ -

## ๒.๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

- |                 |         |                     |
|-----------------|---------|---------------------|
| ๑) นางสาวอริญญา | วงละคร  | ประธานกรรมการ       |
| ๒) นางกรรณิกา   | พลสันต์ | กรรมการและเลขานุการ |

## ๒.๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

- |                   |          |                     |
|-------------------|----------|---------------------|
| ๑) นางสาวธัญกานต์ | คงศรี    | ประธานกรรมการ       |
| ๒) นางวิไลดา      | ชยธนมงคล | กรรมการและเลขานุการ |

## ๒.๗ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

- |                 |           |                     |
|-----------------|-----------|---------------------|
| ๑) นางสาวลิตดา  | สรายหอม   | ประธานกรรมการ       |
| ๒) นายสุรศักดิ์ | สร้อยจิตร | กรรมการและเลขานุการ |

## ๒.๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- |                        |              |                     |
|------------------------|--------------|---------------------|
| ๑) นางสาวนิชา          | ศรีตะปัญญะ   | ประธานกรรมการ       |
| ๒) นายกุลเดชา          | หมื่นหวงค์   | กรรมการ             |
| ๓) นายวีระชัย          | แสงสว่าง     | กรรมการ             |
| ๔) นายทวีศักดิ์        | ปันคำมูล     | กรรมการ             |
| ๕) นายปณณเมธ           | ทองประสงค์   | กรรมการ             |
| ๖) ว่าที่ร้อยตรีอริญญา | บัวทองใส     | กรรมการ             |
| ๗) นายสุริยา           | ดุษฎยาวัตร   | กรรมการ             |
| ๘) นายอิทธิพัทธ์       | ศรบุญทอง     | กรรมการ             |
| ๙) นางสาวสิริวรรณ      | วงศ์สวัสดิ์  | กรรมการ             |
| ๑๐) นางสาวเจนจิรา      | อินปา        | กรรมการ             |
| ๑๑) นางสาวกฤติกา       | จันทร์สุวรรณ | กรรมการ             |
| ๑๒) นางสาวปานทิพย์     | ราวีวัตร     | กรรมการ             |
| ๑๓) นางสาวช่อทิพย์     | อินทร์โพธิสม | กรรมการ             |
| ๑๔) นายธนชัย           | เดชบุรัมย์   | กรรมการ             |
| ๑๕) นายรัฐพงศ์         | เปื้อชาญ     | กรรมการ             |
| ๑๖) นางสาวดวงกมล       | วิลัยมาตร    | กรรมการ             |
| ๑๗) นางสาวกุสุมาวดี    | ชัยชาญ       | กรรมการ             |
| ๑๘) นางสาวเกศสินีย์    | โปรัมย์      | กรรมการ             |
| ๑๙) นางสาวหนึ่งฤทัย    | ไชยรัตน์     | กรรมการ             |
| ๒๐) นายอาทิตย์         | ควรสถาน      | กรรมการ             |
| ๒๑) นายวินัย           | วิเชียรดี    | กรรมการ             |
| ๒๒) นางสาวประทุม       | รุ่งโรจน์    | กรรมการ             |
| ๒๓) นายไพศาล           | हरราชวงศ์    | กรรมการ             |
| ๒๔) นายเกียรติศักดิ์   | ชาติกุล      | กรรมการ             |
| ๒๕) นางสาวศิริพร       | คำเจริญ      | กรรมการ             |
| ๒๖) นางสาวอลิษา        | รุ่งโรจน์    | กรรมการ             |
| ๒๗) นายไพฑูรย์         | หงษ์วิไล     | กรรมการและเลขานุการ |

- ๓ -

## ๒.๙ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

|                  |              |                     |
|------------------|--------------|---------------------|
| ๑) นางกรรณิกา    | พลสันต์      | ประธานกรรมการ       |
| ๒) นางสาวชุติมา  | ม่วย         | กรรมการ             |
| ๓) นางสาววนิษา   | ศรีตะปัญญะ   | กรรมการ             |
| ๔) นางสาวพรพิมล  | ศรีบุญมา     | กรรมการ             |
| ๕) นายพงศกร      | ทองประสงค์   | กรรมการ             |
| ๖) นางสาวชนิตาภา | ศิริประเสริฐ | กรรมการและเลขานุการ |

- มีหน้าที่ ๑. รวบรวมข้อมูลการปรับปรุงหลักสูตร รายวิชา คำอธิบายรายวิชา จากกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ จากการปรับปรุงในหลังครั้งนี้ จัดทำรูปเล่ม นำเสนอคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรเพื่อเสนอ คณะกรรมการสถานศึกษาอนุมัติ และประกาศใช้ในปีการศึกษา ๒๕๖๗ ตรวจสอบ ทบทวน ประเมิน มาตรฐาน การปฏิบัติงานของครู และการบริหารหลักสูตรระดับสถานศึกษาในรอบปีที่ผ่านมาแล้วใช้ผลการประเมินเพื่อวางแผนการพัฒนาปฏิบัติงานของครูและการบริหารหลักสูตรปีการศึกษาต่อไป
๒. ศึกษาวิเคราะห์เอกสารหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ สารแนกกลางของ กระทรวงศึกษาธิการข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการของสังคม ชุมชน และท้องถิ่น
๓. วิเคราะห์สภาพแวดล้อมและประเมินสถานภาพการศึกษาเพื่อกำหนดวิสัยทัศน์ ภารกิจ เป้าหมาย คุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย รวมทั้งคณะกรรมการสถานศึกษา ขั้นพื้นฐาน
๔. จัดทำโครงสร้างหลักสูตรและสาระต่างๆ ที่กำหนดให้มีในหลักสูตรสถานศึกษาที่สอดคล้อง กับวิสัยทัศน์ เป้าหมาย และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยพยายามบูรณาการเนื้อหาสาระทั้งใน กลุ่มสาระการเรียนรู้เดียวกัน และระหว่างกลุ่มสาระการเรียนรู้ตามความเหมาะสม
๕. นำหลักสูตรไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและบริหารจัดการใช้หลักสูตรให้เหมาะสม
๖. ติดตามและประเมินผลการใช้หลักสูตร
๗. ปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร

ให้คณะกรรมการที่ได้รับคำสั่งแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ด้วยความรับผิดชอบและเป็นไปด้วย ความเรียบร้อย เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเกิดผลดีแก่ทางราชการต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนเสร็จสิ้นกิจกรรม

สั่ง ณ วันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายยุทธพร วงศ์วิชิต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี