หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๘ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐)

โรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล
สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๐ ตามหลักสูตรการจัดการศึกษาสำหรับผู้เรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง) พุทธศักราช ๒๕๖๐ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้โรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ ได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาทุกคนให้มีคุณภาพด้านความรู้มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีทักษะเคลื่อนไหวที่ดี มีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทุกส่วนของร่างกาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรโรงเรียนโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ ประกอบด้วย ความสำคัญ คุณภาพผู้เรียน โครงสร้างเวลาเรียน สาระมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดรายปี คำอธิบายรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ แนวทางการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้สื่อการเรียนแหล่งเรียนรู้ ซึ่งทางโรงเรียนได้กำหนดไว้ในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องและบรรลุผลตามที่ต้องการ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๐ ตามหลักสูตรการจัดการศึกษาสำหรับผู้เรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง) พุทธศักราช ๒๕๖๐ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ฉบับนี้ จะช่วยให้ผู้สอนได้มีแนวทางในการพัฒนานักเรียนให้พัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพต่อไป

โรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
วิสัยทัศน์	๑
หลักการ	๑
จุดมุ่งหมาย	๒
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๓
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๔
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๖
คุณภาพผู้เรียน	๗
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้	๑๐
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ (ตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง)	๒๗
คำอธิบายราชวิชา	๕๑
โครงสร้างรายวิชา	๘๗
โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้	๑๔๒
ตารางวิเคราะห์หลักสูตร	๒๓๗
คณะผู้จัดทำ	๓๔๘

วิสัยทัศน์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดการศึกษาโดยเน้นการมีส่วนร่วม เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและกีฬา มีเจตคติ และค่านิยมที่เหมาะสมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา

หลักการ

๑. พัฒนาความรู้ความสามารถทางสุขศึกษาและพลศึกษาตามศักยภาพของผู้เรียน และสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาต่อ

๒. จัดทำหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้เวลาและการจัดการเรียนรู้เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน

๓. จัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้อย่างหลากหลายต่อเนื่อง ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างมีความสุข

๔. จัดแผนการเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาตามความถนัดและความสนใจ

๕. พัฒนาบุคลากรของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้มีความรู้และทักษะตลอดจนนำประสบการณ์มาใช้ในการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วม และความต้องการของผู้เรียนเป็นหลัก

๖. มีการนิเทศและติดตามอย่างเป็นระบบในด้านการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อการพัฒนา

๗. จัดการเรียนการสอนโดยการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม การมีน้ำใจนักกีฬาในทุกรายวิชาอย่างเป็นรูปธรรม จัดกิจกรรมวิชาการด้านสุขศึกษาและพลศึกษาให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา พัฒนาความเป็นเลิศด้านกีฬา และได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจ

๘. จัดกิจกรรมนำเสนอผลงานนักเรียน – ครูในงานนิทรรศการทางวิชาการภายในโรงเรียน

๙. สนับสนุน ส่งเสริมให้ครูผลิตสื่อและนวัตกรรมประกอบการเรียนการสอนตามเนื้อหาการเรียนรู้

๑๐. จัดกิจกรรมส่งเสริม พัฒนาผู้เรียนที่มีความสามารถ และช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาด้านการเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

๑๑. มีการวัดผลและประเมินผลตามสภาพจริง ด้วยวิธีการที่หลากหลายให้ครอบคลุมทั้งทางด้านความรู้ทักษะ/กระบวนการ สมรรถนะส าคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดีมีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ และผู้เรียนมีคุณภาพตามเกณฑ์ของคุณภาพผู้เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. มีคุณภาพตามเกณฑ์ของคุณภาพผู้เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๒. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๓. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

๔. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

๕. มีความรักชาติ มีจิตสานึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

๖. มีจิตสานึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. **ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. **ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์การคิดสังเคราะห์การคิดอย่างสร้างสรรค์การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. **ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยค านึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. **ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในกาดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. **ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทย และพลโลก ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. **รักชาติ ศาสน์กษัตริย์** หมายถึง มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย นิยมไทย ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนาเคารพเทิดทูนศาสนา แสดงความจงรักภักดีเทิดทูนพระเกียรติและพระราชกรณียกิจของพระมหากษัตริย์

๒. **ซื่อสัตย์สุจริต** หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสม และตรงต่อความเป็นจริงประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ทั้งกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่นรวมตลอดทั้งต่อหน้าที่การงานและคำมั่นสัญญา ความประพฤติที่ตรงไปตรงมาและจริงใจในสิ่งที่ถูกที่ควร ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมรวมไปถึงการไม่คิดคดทรยศ ไม่คดโกงและไม่หลอกลวงนอกจากนี้แล้วความซื่อสัตย์สุจริตยังรวมไปถึงการรักษาคำพูดหรือคำมั่นสัญญาและการปฏิบัติหน้าที่การงานของตนเองด้วยความรับผิดชอบและด้วยความซื่อสัตย์ไม่แสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเองและพวกพ้องด้วยการใช้อำนาจหน้าที่โดยมิชอบซึ่งความซื่อสัตย์สุจริตนี้จะดำเนินไปด้วยความตั้งใจจริงเพื่อทำหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จลุล่วง ด้วยความระมัดระวัง และเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม

๓. **มีวินัย** หมายถึง การควบคุมความประพฤติให้ถูกต้องและเหมาะสมกับจรรยามารยาท ข้อบังคับข้อตกลง กฎหมายและศีลธรรมการรู้จักควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามข้อตกลง ข้อบังคับระเบียบแบบแผน และขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามย่อมนำมาซึ่งความสงบสุขในชีวิตของตนความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคมและประเทศชาติ

๔. **ใฝ่เรียนรู้** หมายถึง การค้นคว้าหาความรู้หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

๕. **อยู่อย่างพอเพียง** หมายถึง การมีความพอดีในการบริโภค ใช้ทรัพยากรและเวลาว่างให้เป็นประโยชน์คำนึงถึงฐานะและเศรษฐกิจ คิดก่อนใช้จ่ายตามความเหมาะสมรู้จักการเพิ่มพูนทรัพย์ด้วยการเก็บและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ดูแลรักษาบูรณทรัพย์ของตนเอง มีการเก็บออมเงินไว้ตามสมควร

๖. **มุ่งมั่นในการทำงาน** หมายถึง การศึกษาเรียนรู้เพื่อหาข้อเท็จจริง ซึ่งอาจพัฒนาไปสู่ความจริงในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้หรือต้องการหาคำตอบเพื่อนำคำตอบที่ได้นั้นมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ เช่น การยกระดับความรู้การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำมาสรุปเป็นความจริงได้

๗. **รักความเป็นไทย** หมายถึง เข้าใจ หวงแหนความเป็นไทยซึ่งถือเป็นต้นทุนทางสังคมทำให้ทุกศาสนาสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติโดยต้องมีการดำเนินชีวิตโดยกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริตเป็นคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความมีกิริยามารยาทการปรับตัว ความตรงต่อเวลา ความสุภาพ การมีสัมมาคารวะ การพูดจาไพเราะ และอ่อนน้อมถ่อมตน

๘. **มีจิตสาธารณะ** หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่า หรือการให้คุณค่าแก่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่างๆ ที่เป็นสิ่งสาธารณะที่ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นเจ้าของหรือเป็นสิ่งที่คนในสังคมเป็นเจ้าของร่วมกันเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้จากความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แสดงออกมา ได้แก่การหลีกเลี่ยงการใช้หรือการกระทำที่จะทำให้เกิดความชำรุดเสียหายต่อส่วนรวมที่ใช้ประโยชน์ร่วมกันของกลุ่มการถือเป็นหน้าที่ที่จะมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาของส่วนรวมในวิสัยที่ตนสามารถทำได้และการเคารพสิทธิในการใช้ของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวโยงกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

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 เคารพสิทธิกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิงเมื่อย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากล ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิหลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป.๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	- ลักษณะการเจริญเจริญเติบโต พัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย
ป.๕	๑.อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	- ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๒.บอกวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานปกติ	- วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	- ความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบดตและพัฒนาการ
	๒. อธิบายการดูแลรักษาระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบภายในร่างกาย - ระบบสืบพันธ์ - ระบบไหลเวียนโลหิต - ระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	• การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี) - การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แก่ เพศพฤติกรรม และอารมณ์ - การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและรูปร่าง
	๒.แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	- แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย - ปัจจัยทางชีวภาพและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม
ม.๒	๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	- การปรับตัวให้เข้ากับบุคลิกภาพที่ดี - ส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม ป้องกันปัญหาต่างๆในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด
	๒.ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการดด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อมรอบตัว - การอบรมเลี้ยงดู

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ม.๓	๑.เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	• การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - - วัยสูงอายุ
	๒.วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	• สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต - - สื่อทางโซเชียลต่าง ๆ เช่น เฟสบุ๊ค ไลน์ TIKTOK
ม.๔-ม.๖	๑.อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ	• กระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบสืบพันธ์ - การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต - การทำงานของระบบทางเดินหายใจ - การสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ)
	๒.วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	• การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว - เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ - การออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพ - หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป. ๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	• สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจ - ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	• ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป. ๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	• บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป.๓	๑.อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	• ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
ป.๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว	- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. บอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	- พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ
ป.๕	๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ของเด็กแต่ละวัย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	- ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน	- ลักษณะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไข้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป.๖	๑ อธิบายความ สำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	- สัมพันธภาพ
	๒.วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	- พฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
ม.๑	๑.อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
		- การยอมรับและการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจอารมณ์และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ
	๒.แสดงทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	๑. อธิบายความหมาย และความสำคัญของทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ๒. บอกวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ - เพศชาย และเพศหญิงแสดงถึงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศให้ผู้อื่นเข้าใจ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ม.๒	๑.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	๑.การรับรู้ภัยเรื่องเพศ ๒.ค่านิยมเรื่องเพศ ๓.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น - อิทธิพลที่เกิดจากตัวเอง - อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว - อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน - อิทธิพลที่เกิดจากสังคมและวัฒนธรรม
	๒.วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	• ปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - ปัจจัยด้านความรัก - ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม - ปัจจัยด้านการเลียนแบบ • โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การ วางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	• องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - การวางแผนครอบครัว - การปฏิบัติตนที่เหมาะสม
	๒.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	๑. สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - การทะเลาะวิวาท - ความไม่เข้าใจ - สภาพแวดล้อม ๒. แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว - การสร้างกิจกรรมในครอบครัว - การสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมรอบตัว
ม.๔-ม.๖	๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	• อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต - สิ่งแวดล้อม - สื่อโฆษณา - สื่อทางอินเตอร์ โซเชียลต่าง ๆ
	๑.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ	• ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ - การแต่งกาย - สภาพแวดล้อม
	๓.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว	• แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป. ๑	๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	๑. ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - ออกกำลังกายอยู่กับที่ - เดินตามเส้นที่กำหนด - วิ่งทางตรง - วิ่งตามเส้นที่กำหนด - วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร - วิ่งเก็บของ ๒๐ เมตร ๒. กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - เกมน้ำนิ่งน้ำไหล - เกมเปลี่ยนคู่ - เธอจำอยู่ไหน - เกมแย่งที่
ป.๒	๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ - กระโดด บิดตัว - ดึง ผลัก ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ - กระโดด เขย่ง - ก้าวชิดก้าว - วิ่งตามทิศทางที่กำหนด ๓. การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ - จับ - ขว้าง - ตี

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป.๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	๑. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - ย่อยืด เขย่ง - พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว ๒.การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง - กระโจน ๓.การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง - ดีด - ขว้าง - โยน - รับ ๔. การทรงตัวโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ - เดินบนเส้นเชือก - เดินบนคานไม้
ป.๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ๑. แบบอยู่กับที่ - กระโดดหมุนตัว - กระโดดเหยียดตัว ๒. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - ซิกแซ็ก - วิ่งเปลี่ยนทิศทาง - ควบม้า ๓. กิจกรรมแบบผลัด - วิ่งเปี้ยว - เดินผลัดแบบเป็ด ๔. เกมเลียนแบบ และกิจกรรมแบบผลัด - เกมตีไก่ - เกมปลากินหาง

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
ป.๕	๑. เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่แบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสานและการปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด ๑. วิ่งเก็บของ ๒. การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ๓. เกมนำไปสู่กีฬา ๔. การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน - รับ-ส่ง สิ่งของ - ปาบอลโดนเป้า - รับ-ส่งบอล ๕. การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล - กรีฑา - ตะกร้อวง - เปตอง
ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะ แบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ๑. กิจกรรมแบบผลัดกายบริหารประกอบเพลง
	๒. เล่นกีฬาไทยหรือกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	๒. การเล่นกีฬาไทย - ชักเย่อ วิ่งเปรี้ยว วิ่งกระสอบ วิ่งสามขา - เปตอง วอลเลย์บอล ฟุตบอล
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	๓. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ - ร้องประกอบท่าทาง - การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ
ม.๑	๑.เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ๑. เปตอง - ประวัติความเป็นมาของกีฬาเปตอง - สร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ - การโยนลูกเรียด - ๑.๔ การโยนลูกโด่ง
	๒.ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น - กิจกรรมเข้าจังหวะ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
ม. ๒	๑.เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้ อย่างละ ๑ ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือกเล่น กรีฑา - ประวัติและความเป็นมาของกรีฑา - การฝึกประสาทรับรู้ทางสายตา - การออกตัว - การแกว่งแขน - การลงเท้า
	๒.ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	• การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน - ผู้นำออกกำลังกาย
ม. ๓	๑.เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้ อย่างละ ๑ ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือกเล่น กรีฑาประเภทลาน ขว้างจักร - ความเป็นมาและความสำคัญของกีฬาขว้างจักร - สร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์กีฬา - ฝึกทักษะการจับจักร - การปล่อยจักร - การทรงตัว
	๒.ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักการความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	• การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน - ผู้นำออกกำลังกาย
	๓.อธิบายผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาเป็นประจำ	• การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ - วิ่งรอบสนาม
ม.๔-ม.๖	๑.วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	๑. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ๒. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	๑. การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือกเล่น - ความสำคัญของบาสเกตบอล - สร้างความคุ้นเคยกับลูกบาส - ฝึกทักษะการโยนลูกบาส
	๓.แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	๑. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์ ฝึกทักษะการเล่นทีม
	๔. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๑. สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา ๒. กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬาแบดมินตัน ๓. การฝึกเล่นประเภทคู่

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
		๔. การแข่งขัน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิกฎ กติกา มีน้ าใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑(ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
ป. ๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - การเล่นเกมคนขาเก - กาฟักไข่ - ชักเย่อ - เกมจับหมู่
	๒.ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - กฎ กติกา การเล่นเกมคนขาเก - กฎ กติกา กาฟักไข่ - กฎ กติกา ชักเย่อ - กฎ กติกา เกมจับหมู่
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - เกมน้ำขึ้นน้ำลง - เกมดนตรีสมมุติ - เกมสมมุติการจับสัตว์ - เกมสมมุติการท่องเที่ยว - เกมสมมุติทำความสะอาดบ้าน ฯลฯ
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงใน การเล่นเกมเป็นกลุ่ม	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม ๑.การเล่นเกมพื้นบ้าน - อีมอญซ่อนผ้า - งูกินหาง - รีรีข้าวสาร
ป.๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง	• แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ๑. แบบอยู่กับที่ - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ๒. แบบเคลื่อนที่ - แย้ลงรู - กระรอกเปลี่ยนโพรง

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑(ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป. ๓	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่น-พื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	๑. การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง - วิ่งเปี้ยว - วิ่งกระสอบ - ลากกาบหมาก ๒. กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ	• การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของ ตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - โยนบอลลงตะกร้า ๓ เมตร - โยนบอลลงตะกร้า ๕ เมตร - วิ่งเก็บของ ๕ เมตร - วิ่งเก็บของ ๗ เมตร
	๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	• กฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น - กฎ กติกาโยนบอลลงตะกร้า - กฎ กติกาวิ่งเก็บของ
ป.๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	๑.หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปร่าง อายุ และเพศ - เลือกท่าทางที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ - ใช้เวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่หักโหมเกินไป - อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง - เลือกออกกำลังกายในสถานที่ที่เหมาะสม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ๒.การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกม เบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่น พื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ ตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจ นักกีฬา	๑.กีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ - แชร์บอล - ตะกร้อ
	๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล	๑.ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมและกีฬา ๒.ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑(ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป. ๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	๑. ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ - องค์ประกอบของร่างกาย - ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ความอ่อนตัว - ความอดทนของกล้ามเนื้อ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และ สามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	๑. เกมที่ใช้ทักษะการวางแผน เช่น ชักเย่อ วิ่งเปรี้ยว วิ่งกระสอบ วิ่งสามขา ลิงพันหลัก ฯลฯ ๒.ทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	๑. กีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ ๒.การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	๑.กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เล่น - การเล่นกีฬาไทย เช่น ชักเย่อ วิ่งเปรี้ยว วิ่งกระสอบ วิ่งสามขา ลิงพันหลัก ฯลฯ - กีฬาสากล กรีฑาประเภทลู่ และลาน เช่น กรีฑา เปตอง ฟุตซอล แบดมินตัน
	๕. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	ความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลัง กายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี	• ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - กฎ กติกา การเล่นกีฬาเปตอง
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดความสนใจอย่างเต็ม ความสามารถ	๑. การเล่นกีฬาเปตอง - การเข้าลูกระยะ ๖ เมตร - การเข้าลูกระยะ ๗ เมตร - การตีลูกในระยะ ๖ เมตร - การตีลูกในระยะ ๖ เมตร
	๓. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	• การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑(ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ม.๒	๑. บอกสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	• สร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพ โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ - วิ่งระยะ ๖๐ เมตร - วิ่งระยะ ๘๐ เมตร - วิ่งระยะ ๑๐๐ เมตร
	๒. เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ	การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	๓. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาปรับใช้ในการพัฒนาให้เหมาะสมกับตนเอง	๑.การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง ๒.การเลือกวิธีเล่น ๓.การแก้ไขข้อบกพร่อง ๔.การเพิ่มทักษะ ๕.แรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	• มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
ม.๔-ม.๖	๑. นำหลักความรู้และทักษะใน การเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การ เล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้าง เสริมสุขภาพของตนเอง	• การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรม ทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริม สุขภาพอย่างต่อเนื่อง - การแข่งขัน
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	• การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกาย บริหารแบบต่างๆ การออกกำลังกายจากการทำงาน การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ๑. ฟุตซอล - ประวัติความสำคัญของการเล่นกีฬาฟุตซอล - สร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตซอล - ฝึกทักษะการส่งลูกข้างเท้าด้านใน - ฝึกทักษะการส่งลูกหลังเท้า
	๓. แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๑. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา ๒.บุคลิกภาพที่ดี
	๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	๑. ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาฟุตซอล ๒. คุณค่าและความงามของการกีฬาฟุตซอล

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป. ๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป.๓	๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	• อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป.๔	๑.อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	- ความสัมพันธ์สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	- สภาวะทางอารมณีและความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้า ฯลฯ - ผลที่มีต่อสุขภาพ - วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
	๓.วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภคอาหาร	- การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
ป.๕	๑.แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	• สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	- แหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การตัดสินใจ เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ที่ดูแลสุขภาพในช่องปาก
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	• การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน
ป.๖	๑. พฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพและส่วนรวม	• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ม.๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	• หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย - อาหารหลัก ๕ หมู่ - หมู่ที่๑ โปรตีน - หมู่ที่๒ คาร์โบไฮเดรต - หมู่ที่๓ เกลือแร่ หรือแร่ธาตุ - หมู่ที่๔ วิตามิน - หมู่ที่๕ ไขมัน • การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับช่วงวัย
	๒.วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	• วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน - การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
ม.๒	๑.วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	• ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ - เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ - เทคโนโลยีเกี่ยวกับบริการสุขภาพ - เทคโนโลยีเกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ
	๒.เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	- การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	๓.เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด - การพักผ่อน - การเลือกสังคม และสภาพแวดล้อม - การวางแผน และการจัดการกับเวลาในการดำเนินชีวิต (กิจวัตรประจำวัน)

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ม. ๓	๑.กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย ๒. โรคติดต่อ - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ ๓. โรคไม่ติดต่อ - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ๔. วิธีการป้องกัน และการดูแลการเจ็บป่วย
	๓.วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	• การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย - ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย - สถานที่ออกกำลังกาย - สภาพร่างกาย

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ม. ๔-๖	๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	• บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย - การเสริมสร้างสุขภาพทางจิต - การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม - การเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา
	๒. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	• สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
	๓.วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	• ความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ ปฏิบัติตามแผนการดูแลพัฒนาสุขภาพ - วางแผนการพัฒนาสุขภาพตนเอง - วางแผนการพัฒนาสุขภาพในครอบครัว - การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิตใจ
	๔. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคล ในชุมชน	• การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน - การร่วมกิจกรรมสังคมในชุมชน - ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน - พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ป. ๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. ๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
ป.๔	๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และอุบัติเหตุ	๑. วิธีการปฐมพยาบาล ๒. วิธีการปฐมพยาบาลโดยใช้พืช
	๒ บอกผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพ และการหลีกเลี่ยง	๑. ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ๒. โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ๓. การหลีกเลี่ยงจากากรสูบบุหรี่
ป.๕	๑ บอกผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา
	๒. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	• วิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป.๖	๑ ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	• ความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๒ บอกสาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวน ให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยง สารเสพติด	• สารเสพติด
ม.๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	• การปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	๑. ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - ร่างกาย - อารมณ์ ๒. อาการของผู้ติดสารเสพติด - จิตใจ - การแสดงพฤติกรรม ๓. การป้องกันการติดสารเสพติด - การคบเพื่อน สังคม - การหลีกเลี่ยงจากคนที่ติดยาเสพติด
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	- สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ - ความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคและความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ - กิจกรรมที่เหมาะสมในการจัดให้ผู้กระทำผิดคดีจราจรทำงานบริการสังคม

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้
ม.๒	๑.ระบุวิธีการปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	๑. วิธีการ ปัจจัย ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด - คำแนะนำ - การพูดให้กำลังใจ ๒. แหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด - สถานที่บำบัด ๓. งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนพืชสมุนไพรบำบัดยาเสพติด
	๒.อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	๓.ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	- ความหมายและอันตรายของสถานการณ์คับขัน - แนวปฏิบัติเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน - การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์คับขัน - การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย
ม.๓	๑.วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	๒.หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	๑. ปัญหา และผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - ความสูญเสียต่อตนเอง ครอบครัว ๒. วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง - ไม่มั่วสุม แหล่งอบายมุข - สถานบันเทิง - การคาดเดาสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น
	๓.วิเคราะห์ความ สัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ - โทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ การเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ - วิธีการหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุจากแอลกอฮอล์

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)	
	ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**
ม. ๔-๖	๑.มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	• การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การรณรงค์ - ประสาสัมพันธ์
	๒.มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	• กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กีฬานันทนาการ - ประชาสัมพันธ์
	๓.ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	• ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ - ทักษะการสื่อสาร - การแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
	๔. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	• การปฐมพยาบาลเบื้องต้น วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี - การปั๊มหัวใจ - การชัก - การเป็นลม

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๑	พ ๑.๑ ป.๑/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.๒	พ ๑.๑ ป.๒/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน พ ๑.๑ ป.๒/๓ อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๒/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	- ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ) การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร - ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	พ ๑.๑ ป.๓/๑ อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	พ ๑.๒ ป.๓/๑ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	- ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๔	พ ๑.๑ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย พ ๑.๑ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อและกระดูกและข้อต่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายการการดูแลกล้ามเนื้อกระดูกและข้อทำให้มีประสิทธิภาพ	- ลักษณะการเจริญเจริญเติบโต พัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย
ป.๕	พ ๑.๑ ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทีมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ พ ๑.๑ ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๕/๒ อธิบายระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	- ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ป.๖	พ ๑.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๖/๒ อธิบายวิธีการดูแลระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และหายใจทำงานตามได้ปกติ	- ความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบดตและพัฒนาการ
ม.๑	พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มี ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๑/๔ ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	- อธิบายความสำคัญของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผล ต่อสุขภาพ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
	- อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ - วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน - แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	- วิธีการดูแลรักษาระบบประสาท และต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ - ภาวะการเจริญเติบโตทาง ร่างกายของตนเองตามเกณฑ์ มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง - แนวทางการพัฒนาตนเองให้ เจริญเติบโตสมวัย	- อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบ ประสาท และต่อมไร้ท่อให้ทำงาน ตามปกติ - วิเคราะห์และติดตามการ เจริญเติบโตเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จะทำให้ทราบ พัฒนาการของตนเอง - ค้นหา / สืบค้น กำหนดแนวทาง ปฏิบัติตาม ประเมินผล นำผลมา ปรับปรุงและพัฒนา

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ม.๒	พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น - ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๒/๒ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญาในวัยรุ่น	- อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น - อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น
ม.๓	พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต - วิเคราะห์อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น - วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๓/๓ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของคนแต่ละช่วงของชีวิต - อิทธิพลและความคาดหวังของ สังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น - สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น	- เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของคนแต่ละ ช่วงของชีวิต - วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น - วิเคราะห์สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพล ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของวัยรุ่น เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สื่อตีพิมพ์ อินเตอร์เน็ต เป็นต้น
ม.๔-ม.๖	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	- กระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบสืบพันธ์ - การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต - การทำงานของระบบทางเดินหายใจ - การสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ)

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้
			- การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว - เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ - การออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพ - หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๑	พ ๒.๑ ป.๑/๑ ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน พ ๒.๑ ป.๑/๒ บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	พ ๒.๑ ป.๑/๓ บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว - สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) - ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป.๒	พ ๒.๑ ป.๒/๑ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และ สมาชิกในครอบครัว พ ๒.๑ ป.๒/๒ บอกความสำคัญของเพื่อน พ ๒.๑ ป.๒/๓ ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	พ ๒.๑ ป.๒/๔ อธิบายความภาคภูมิใจ ในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ - ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ) - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๓	พ ๒.๑ ป.๓/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง พ ๒.๑ ป.๓/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๒ อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา - วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมินทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) - วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป.๔	พ ๒.๑ ป.๔/๑.อธิบายลักษณะความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว พ ๒.๑ป.๔/๓ ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ป.๔/๒ แสดงเพศที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว
ป.๕	พ ๒.๑ ป.๕/๒ อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พ ๒.๑ ป.๕/๓ ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๕/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ของเด็กแต่ละวัย - ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย - ลักษณะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไข้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๖	พ ๒.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์การตั้งครรภ์ก่อวัยอันควร	- สัมพันธภาพ - พฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
ม.๑	พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ อย่างเหมาะสม - แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	พ ๒.๑ ม.๑/๒ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ และวิธีการปรับตัวอย่างเหมาะสม - ทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	- อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ใช้ทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม
ม.๒	พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อเจตคติในเรื่องเพศ - วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ - อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	พ ๒.๑ ม.๒/๓ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่อง เพศ - ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง จากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ - ๑. ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม ๒. ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	- วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ เช่น ครอบครัว เพื่อน วัฒนธรรม สื่อ ฯลฯ - ระบุและสรุปปัญหารวมทั้งผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - ระบุวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ - ๑. อธิบายความสำคัญของความเสมอ ภาคทางเพศและสรุปแนวทางการ วางตัวต่อเพศตรงข้ามได้อย่าง เหมาะสม ๒. ระบุปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ม.๓	พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และ วิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม - วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	พ ๒.๑ ม.๓/๓ การปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับ อนามัยแม่และเด็ก และการวางแผน ครอบครัว ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - สาเหตุและแนวทางป้องกันแก้ไข ความขัดแย้งในครอบครัว	- อธิบายอนามัยแม่และเด็กและ การวางแผนครอบครัว ซึ่งเป็นส่วนประกอบของอนามัยเจริญพันธ์ - วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ เช่น แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ โรคที่เกิดจากภาวการณ์ตั้งครรภ์ เป็นต้น - วิเคราะห์สาเหตุและเสนอ แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้ง ในครอบครัว
ม.๔-ม.๖	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศและการดำเนินชีวิต พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	- อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต - สิ่งแวดล้อม - สื่อโฆษณา - สื่อทางอินเตอร์ โซเชียลต่าง ๆ - ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ - การแต่งกาย - สภาพแวดล้อม - แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬาจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการกีฬา

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป. ๑	พ ๓.๑ ป ๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกายและเล่นเกม ตามคำแนะนำการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ๑. ออกกำลังกายอยู่กับที่ ๒. เดินตามเส้นที่กำหนด ๓. วิ่งทางตรง ๔. วิ่งตามเส้นที่กำหนด ๕. วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร ๖. วิ่งเก็บของ ๒๐ เมตร กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ๑. เกมน้ำนิ่งน้ำไหล ๒. เกมเปลี่ยนคู่ ๓. เธอจำอยู่ไหน ๔. เกมแย่งที่ การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ๑. การเล่นเกมคนขาเก ๒. กาฟักไข่ ๓. ชักเย่อ ๔. เกมจับหมู่

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๒	พ ๓.๑ ป ๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่มเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรม ทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๒ ป ๒/๑ ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองสนุกสนาน	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ ๑.๑ กระโดด บิดตัว ๑.๒ ดึง ผลัก ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ๒.๑ กระโดด เขย่ง ๒.๒ ก้าวชิดก้าว ๒.๓ วิ่งตามทิศทางที่กำหนด ๓. การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ๓.๑ จับ ๓.๒ ขว้าง ๓.๓ ตี การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ๑.๑ เกมน้ำขึ้นน้ำลง ๑.๒ เกมดนตรีสมมุติ ๑.๓ เกมสมมุติการจับสัตว์ ๑.๔ เกมสมมุติการท่องเที่ยว
ป. ๓	พ ๓.๑ ป ๓/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง พ ๓.๑ ป.๓/๒ เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะ ของตนเอง การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	พ ๓.๒ ป ๓/๑ เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง	๑. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - ย่อยืด เขย่ง - พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว ๒.การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง - กระโจน ๓.การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง - ดีด - ขว้าง - โยน - รับ ๔. การทรงตัวโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ - เดินบนเส้นเชือก - เดินบนคานไม้ ๕. การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง - วิ่งเปี้ยว - วิ่งกระสอบ - ลากกาบหมาก

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๔	พ ๓.๑ ป.๔/๑ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ พ ๓.๑ ป.๔/๔ เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด	พ ๓.๒ ป ๔/๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	๑. แบบอยู่กับที่ - กระโดดหมุนตัว - กระโดดเหยียดตัว ๒. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - ซิกแซ็ก - วิ่งเปลี่ยนทิศทาง - ควบม้า ๓. กิจกรรมแบบผลัด - วิ่งเปี้ยว - เดินผลัดแบบเป็ด ๔. เกมเลียนแบบ และกิจกรรมแบบผลัด - เกมตีไก่ - เกมปลากินหาง ๕. การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของ ตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - โยนบอลลงตะกร้า ๓ เมตร - โยนบอลลงตะกร้า ๕ เมตร - วิ่งเก็บของ ๕ เมตร - วิ่งเก็บของ ๗ เมตร
ป.๕	พ ๓.๑ ป.๕/๒ เล่มเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด พ ๓.๒ ป.๕/๑ ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	พ ๓.๑ ป.๕/๕ เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากลประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด พ ๓.๒ ป.๕/๒เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ อย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือก ในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	- การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล - กีฬาแชร์บอล
ป.๖	พ ๓.๑ ป.๖/๑ แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับ ผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	พ ๓.๒ ป.๖/๓ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถ ประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	- การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน - วิ่งผลัดส่งไม้ - เล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ ตะกร้อ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ม.๑	พ ๓.๑ ม.๑/๑ เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่ นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่น กีฬา - เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	พ ๓.๑ ม.๑/๒ หลักการเพิ่มพูนความสามารถใน การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและ ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนา ทักษะการเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม ตามทักษะพื้นฐานของชนิดกีฬาที่เล่น	- พัฒนาทักษะกลไกและทักษะ พื้นฐาน - เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่และลาน เทนนิส กระบี่ ว่ายน้ำ ตามทักษะพื้นฐาน ที่มี
ม.๒	พ ๓.๒ ม.๒/๒ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับ ทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจาก แหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุป เป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง - เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่าง ละ ๑ ชนิด - เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน - ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำ ความรู้และหลักการที่ได้	พ ๓.๑ ม.๒/๒ หลักการปฏิบัติตนเกี่ยวกับ ทักษะกลไก และทักษะการ เคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาไทยและสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม - ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน - ความรู้และหลักการที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	- ปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น กีฬาจาก แหล่งข้อมูลที่หลากหลาย - ปฏิบัติจริง - สรุปผลการปฏิบัติตนมาเป็นวิธีที่ เหมาะสมในบริบทของตนเอง - เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตาม ชนิดที่เลือกได้ทั้งประเภทบุคคล และทีม - เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อ การเล่นกีฬา และกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน - เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและ นำความรู้และหลักการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
	ไปปรับ ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็น ระบบ		
ม.๔-ม.๖	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถ ของตนเอง เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ด	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนและสังคม พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔ ร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชม ในคุณค่าและความงามของการกีฬา	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล - ม.๔ กีฬากรีฑา - ม.๕ กีฬาเทเบิลเทนนิส - ม.๖ กีฬาฟุตบอล

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๑	พ ๔.๑ ป.๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง พ ๔.๑ ป.๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	พ ๔.๑ ป.๑/๑ ปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามคำแนะนำ	- การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ - ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป.๒	พ ๔.๑ ป.๒/๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี พ ๔.๑ ป.๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ พ ๔.๑ ป.๒/๓ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพ พ ๔.๑ ป.๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	พ ๔.๑ ป.๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำ	- ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย - อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ - ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ - อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ - อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ - วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๓	พ ๔.๑ ป.๓/๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ พ ๔.๑ ป.๓/๔ แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธ	พ ๔.๑ ป.๓/๑ อธิบายการติดต่อและ วิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค พ ๔.๑ ป.๓/๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ- การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค- การป้องกันการระบาดของโรค พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม
ป.๔	พ ๔.๑ ป.๔/๑ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ พ ๔.๑ ป.๔/๔ เสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	พ ๔.๑ป.๔/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพและส่วนรวม พ ๔.๑ป.๔/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญพบในประเทศไทย	- ความสัมพันธ์สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ - สภาวะทางอารมณีและความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้า ฯลฯ - ผลที่มีต่อสุขภาพ - วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๕	พ ๔.๑ ป.๕/๑.แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ พ ๔.๑ ป.๕/๔เสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	พ ๔.๑ ป.๕/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพและส่วนรวม พ ๔.๑ ป.๕/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญพบในประเทศไทย	สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ - แหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ การตัดสินใจ เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ที่ดูแลสุขภาพในช่องปาก การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน
ป.๖	พ ๔.๑ป.๖/๑.แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ พ ๔.๑ป.๖/๔เสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	พ ๔.๑ป.๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพและส่วนรวม พ ๔.๑ป.๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญพบในประเทศไทย	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ม.๑	พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสม กับวัย - วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจาก ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบ ต่อสุขภาพ - ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	พ ๔.๑ ม.๑/๓ หลักการเลือกกินอาหารที่ เหมาะสมกับวัย - ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	- เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย - วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ - ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ ในเกณฑ์มาตรฐาน - ทดสอบสมรรถภาพทางกายและ นำผลมาสร้างเสริมและปรับปรุง
ม.๒	พ ๔.๑ ม.๒/๒ เลือกใช้บริการทางสุขภาพ อย่างมีเหตุผล - วิเคราะห์ผลของการใช้ เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ - วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ - วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ ภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิต - อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้น ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต - เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับอารมณ์และความเครียด - พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่ กำหนด	พ ๔.๑ ม.๒/๑ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ อย่างมีเหตุผล - ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ - ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ - ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต - ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต - วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด - การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ที่กำหนด	- ระบุแนวทางการเลือกใช้บริการ ทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล - วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ - วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อการสร้าง สุขภาพ - วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต - อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้น ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต - เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด - พัฒนาสมรรถภาพทางกายของ ตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่ กำหนด

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ม.๓	พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและ คุณค่าทางโภชนาการ	พ ๔.๑ ม.๓/๔ การกำหนดรายการอาหารให้ เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	- กำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสม กับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัย ผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ
	- เสนอแนวทางป้องกันโรคที่ เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย	- การป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	- เสนอแนวทางการป้องกันโรคที่ เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย
	- รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพใน ชุมชน	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน	- เสนอแนวทางแก้ไขปัญหา สุขภาพในชุมชน
	- วางแผนและจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อนและ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	- หลักและวิธีการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	- ๑. วางแผนและจัดเวลาในการออก กำลังกายและสร้างสมรรถภาพทางกาย ๒. ปฏิบัติตามแผน
	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบต่าง ๆ และการพัฒนา สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	- ทดสอบสมรรถภาพทางกายและ นำผลมาพัฒนาตามความแตกต่าง ระหว่างบุคคล

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ม.๔-๖	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคล ในชุมชน	- บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย - การเสริมสร้างสุขภาพทางจิต - การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม - การเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา - สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค - ความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ ปฏิบัติตามแผนการดูแลพัฒนาสุขภาพ - วางแผนการพัฒนาสุขภาพตนเอง - วางแผนการพัฒนาสุขภาพในครอบครัว - การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิตใจ - การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน - การร่วมกิจกรรมสังคมในชุมชน - ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน - พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๑	พ ๕.๑ ป.๑/๑ ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน พ ๕.๑ ป.๑/๒ บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๑/๓ แสดงคำพูด หรือท่าทางขอความช่วยเหลือ จากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน	- สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน - การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน - อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
ป.๒	พ ๕.๑ ป.๒/๒ บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ พ ๕.๑ ป.๒/๓ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน พ ๕.๑ ป.๒/๔ ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือน ของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	พ ๕.๑ ป.๒/๑ ปฏิบัติตนในการป้องกัน อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก พ ๕.๑ ป.๒/๕ อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	- อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ - สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน - สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือนอัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ป.๓	พ ๕.๑ ป.๓/๒ แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคล และแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ พ ๕.๑ ป.๓/๓ แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บ จากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๓/๑ ปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	- วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง - การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ - การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป.๔	พ ๕.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	พ ๕.๑ ป.๔/๒ แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	- ความสำคัญของการใช้ยา - วิธีการปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และ การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
ป.๕	พ ๕.๑ ป.๕/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด พ ๕.๑ ป.๕/๒ วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	พ ๕.๑ ป.๕/๓ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด พ ๕.๑ ป.๕/๔ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ พ ๕.๑ ป.๕/๕ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน อันตราย จากการเล่นกีฬา	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ - การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด - การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป.๖	พ.๔.๑ ป.๖/๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ สังคม	พ.๔.๑ ป.๖/๒ ระบุวิธีการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ พ.๔.๑ ป.๖/๓ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและการชักชวน ให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- ลักษณะของภัยธรรมชาติ - การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย - สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ม.๑	พ ๕.๑ ม.๑/๒ แสดงวิธีปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด - อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ - แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	พ ๕.๑ ม.๑/๑ หลักการปฐมพยาบาลและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธีและ ปลอดภัย - ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด รวมทั้งการป้องกันการติดสารเสพติด - การใช้สารเสพติดเป็นสาเหตุการ เกิดโรคและอุบัติเหตุ - ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	- แสดงวิธีปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธีและ ปลอดภัย - อธิบายลักษณะและอาการของผู้ ติดสารเสพติดและแนวทางการ ป้องกันการติดสารเสพติด - อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรคและ อุบัติเหตุ - ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สาร เสพติด โดยการใช้ทักษะสื่อสาร อย่างหลากหลาย เช่น ทักษะการ ตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ
ม.๒	พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการปัจจัยและแหล่งที่ ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด - อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	พ ๕.๑ ม.๒/๓ วิธีการ ปัจจัยและแหล่ง ช่วยเหลือ ฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด - วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การใช้ทักษะชีวิตป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	- แนะนำวิธีการ ปัจจัยและ แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพ ติดกับผู้อื่น - อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง - นำทักษะชีวิตมาใช้ป้องกัน ตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันได้อย่างเหมาะสม

ชั้น	หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)		
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้**
ม.๓	พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อ สุขภาพ และแนวทางป้องกัน - หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยง การใช้ความรุนแรงในการ แก้ปัญหา - วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง - วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ การดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ - แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี	พ ๕.๑ ม.๓/๒ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มี ผลกระทบต่อสุขภาพ และแนวทาง การป้องกันความเสี่ยง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และการชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยง การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ทำให้ตนเองปลอดภัย สังคมสงบสุข - สื่อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง - ผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหต - การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธ	- วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพและสรุป หาแนวทางการป้องกัน - หลีกเลี่ยงและชักชวนเพื่อนไม่ให้ ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา - วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบ จากพฤติกรรมสุขภาพและความ รุนแรงที่เกิดจากสื่อ - วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ - สาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพอย่าง ถูกวิธ
ม.๔-๖	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๕ มีส่วนร่วมในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน พ ๕.๑ ม.๔-๖/๖ ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง พ ๕.๑ ม.๔-๖/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การรณรงค์ - ประสาสัมพันธ์ กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กีฬานันทนาการ - ประชาสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ - ทักษะการสื่อสาร - การแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี - การปั๊มหัวใจ - การชัก - การเป็นลม

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายนอกและภายในช่องปาก วิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก เช่น หู คอ จมูก ฯลฯ และอวัยวะในช่องปาก (ปาก,ลิ้น,ฟัน,เหงือก) สมาชิกในครอบครัวมีความรักความผูกพันต่อกัน สิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง คือ จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงในด้าน ร่างกาย, อารมณ์,ลักษณะนิสัย การปฏิบัติตนตามคำแนะนำและรู้อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปวดศีรษะ, ตัวร้อน, มีน้ำมูก, ปวดท้อง, ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) ฟกช้ำ ฯลฯ โดยสามารถปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียนและการป้องกัน สาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่นการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

โดยใช้กระบวนการ การฝึกทักษะกระบวนการเสาะแสวงหาความรู้ การปฏิบัติ การแสดง การบอก การระบุ หรือการจัดกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความคิดและทักษะ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

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

รวมทั้งหมด ๑๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย รู้บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ลักษณะของการมีสุขภาพดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การใช้ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกันปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ ที่เป็นอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ

โดยใช้กระบวนการ การฝึกทักษะกระบวนการเสาะแสวงหาความรู้ การปฏิบัติ การแสดง การบอก การระบุ หรือการจัดกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองมีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย

รหัสตัวชี้วัด

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

รวมทั้งหมด ๑๗ **ตัวชี้วัด**

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลในด้านลักษณะรูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง การเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทยซึ่งมีปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เช่น อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัวในด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษาวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน มีวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ และทักษะปฏิเสธ การติดต่อและการป้องกันการแพร่กระจายของโรค การจำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ การเลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนและปริมาณตามธงโภชนาการ การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ และวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่น หรืออุบัติเหตุต่างๆ

โดยใช้กระบวนการ การฝึกทักษะกระบวนการคิด การวิเคราะห์ข้อมูล เสาะแสวงหาความรู้ การอธิบาย การฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ การแสดง การระบุ แยกแยะความรู้

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่า สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต มีคุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

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

รวมทั้งหมด ๑๓ **ตัวชี้วัด**

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษา ลักษณะของอวัยวะภายในคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว ลักษณะของบุคลิกภาพความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง เพศชาย วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การแต่งกายให้เหมาะสมกับตนเอง และถูกต้องตามระเบียบ การรักษาความสะอาดของเครื่องแต่งกาย อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย รู้ และปฏิบัติวิธีการปฐมพยาบาล โดยใช้เครื่องมือปฐมพยาบาล พืชสมุนไพร ได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน

โดยใช้กระบวนการ การฝึกทักษะกระบวนการคิด การวิเคราะห์ข้อมูล เสาะแสวงหาความรู้ การอธิบาย การฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ การแสดง การระบุ แยกแยะความรู้

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความสำคัญ ประโยชน์ ของการดูแลสุขภาพ มีสุขอนามัยที่ดี สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต มีคุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

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

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน การดูแลรักษาอวัยวะภายในการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และการปฏิบัติตนได้เหมาะสม การปฏิบัติตนให้มีบุคลิกภาพที่ดี พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ การดูแล และจัดเก็บเครื่องแต่งกายตามประเภท การจัดเก็บอุปกรณ์ และภาชนะในการรับประทานอาหาร การใช้ผลิตภัณฑ์ อุปกรณ์ในการทำความสะอาดเครื่องแต่งกาย ของใช้ และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ การปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และบาดเจ็บ ผลกระทบต่อการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการ การฝึกทักษะกระบวนการคิด การเสาะแสวงหาความรู้ การอธิบาย การฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ การแสดง การระบุ แยกแยะความรู้ การแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความสำคัญ ประโยชน์ ของการดูแลสุขภาพ มีสุขอนามัยที่ดี สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต มีคุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

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

รวมทั้งหมด ๑๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษา ลักษณะ และการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การแสดงออกถึงการเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี การใช้ผลิตภัณฑ์อุปกรณ์ใน และการทำความสะอาดเครื่องแต่งกาย การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ และการทำความสะอาดอุปกรณ์ภาชนะในการรับประทานอาหาร วิธีการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการ การฝึกทักษะกระบวนการคิด เสาะแสวงหาความรู้ การอธิบาย การฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ การแสดง การระบุ แยกแยะความรู้ การแก้ปัญหา

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า ความสำคัญ ประโยชน์ ของการดูแลสุขภาพ มีสุขอนามัยที่ดี สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต ให้มีความปลอดภัย มีคุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒
พ ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒
พ ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒,ป.๖/๓
พ ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๑๑๐๓ วิชาพลศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

หลักการเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ การออกกำลังกาย เล่นเกมเบ็ดเตล็ด การเล่นเกม ตามคำแนะนำ ตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่น โดยใช้กระบวนการเสาะหาความรู้ การสำรวจข้อมูล การสาธิต การปฏิบัติ การแสดง การบอก ระบุ การจัดกลุ่มฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ มีทักษะการคิด และเห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ให้มีทักษะชีวิตที่ดีรักความเป็นไทยมีน้ำใจนักกีฬามี คุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒

รวมทั้งหมด ๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๒๑๐๓ วิชาพลศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม บอกรูปร่าง ที่พบในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ การสืบค้นข้อมูลบัน ทึกข้อมูล การสาธิต การปฏิบัติ การแสดง การจัดกลุ่มข้อมูลและการอภิปราย การป้องกันรักษา มีทักษะชีวิต เห็นคุณค่าความสำคัญในค่านิยม มีวินัย รักความเป็นไทยมีน้ำใจนักกีฬาและ มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน โดยการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒

พ ๓.๒ ป.๒/๑, ป.๒/๒

รวมทั้งหมด ๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๓ วิชาพลศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง เลือกการออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองด้วยตนเอง การเล่นเกม เล่นกีฬาตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นเกมการละเล่นพื้นเมืองและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ โดยใช้กระบวนการการสืบค้น การอภิปราย การปฏิบัติ ทักษะควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อเกิดความรู้ ความเข้าใจนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬาและ มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน รักความเป็นไทย เกิดความตระหนักและรู้คุณค่าของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒

พ ๓.๒ ป.๓/๒

รวมทั้งหมด ๓ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๓ วิชาพลศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ฝึกการควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบ ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น การเล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น ผลพัฒนาการของตนเองการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น โดยใช้กระบวนการการสืบค้น การอภิปราย การปฏิบัติ การบอก ระบุ แสดง เพื่อเกิดความรู้ ความเข้าใจนำไปสู่การปฏิบัติ ที่ถูกต้องเหมาะสม เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าในการดูแลตนเองและผู้อื่น การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาพื้นฐานที่มีต่อสุขภาพการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยวิธีการปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๓ วิชาพลศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่แบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหว แบบผลัด เล่นกีฬาไทย ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล เพื่อเกิดความรู้ ความเข้าใจนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬาและ มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน รักความเป็นไทย เกิดความตระหนักและรู้คุณค่าของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๔, ป.๕/๕

พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๓ วิชาพลศึกษา **กลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา**

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ **เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ ปี** **จำนวน (๑.๐ หน่วยกิต)**

.....

ปฏิบัติกิจกรรม แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะ แบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง เล่นกีฬาไทยหรือ กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๓, ป.๓/๕

พ ๓.๒ ป.๖/๒, ป.๖/๓

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๑๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยอธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจอารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะต่าง ๆ และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตาผลการทดสอบ ตลอดจนแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกัน รวมทั้งแสดงความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด เลิกสารเสพติดด้วยกระบวนการและทักษะต่าง ๆ อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นภายใต้กรอบแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปฏิบัติ การวางแผน การประเมินตนเองและผู้อื่น การปรับปรุงและการนำไปใช้อย่างเป็นระบบ การร่วมมือการเปรียบเทียบ และการยอมรับ การเลือกการบริโภคและอุปโภค การควบคุมน้ำหนักตนเองและการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓ , ม.๑/๔
พ.๒.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒
พ.๔.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔
พ.๕.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๑๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๑๑๐๒ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของร่างกาย ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะต่าง ๆ และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตาผลการทดสอบ ตลอดจนแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกัน รวมทั้งแสดงความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด เลิกสารเสพติดด้วยกระบวนการและทักษะต่าง ๆ อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นภายใต้กรอบแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปฏิบัติ การวางแผน การประเมินตนเองและผู้อื่น การปรับปรุงและการนำไปใช้อย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การเลือกการบริโภคและอุปโภค การควบคุมน้ำหนักตนเอง และการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔
พ.๒.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒
พ.๔.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔
พ.๕.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๑๔ **ตัวชี้วัด**

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๒๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)

.....

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น โดยระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในทุกด้าน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน อธิบายวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศและการวางตัว สามารถเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล โดยสามารถวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ รวมถึงวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งให้การช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง สามารถใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ และนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ภายใต้กรอบแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปฏิบัติ การวางแผน การประเมินตนเองและผู้อื่น การปรับปรุงและการนำไปใช้อย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การป้องกันตนเอง การวางตัวและการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ และการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิตและนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒
พ.๒.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔
พ.๔.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕, ม.๒/๖ ,ม.๒/๗
พ.๕.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๑๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๒๑๐๒ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น โดยระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในทุกด้าน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน อธิบายวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศและการวางตัว สามารถเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล โดยสามารถวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ รวมถึงวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งให้การช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง สามารถใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ และนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ภายใต้กรอบแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปฏิบัติ การวางแผน การประเมินตนเองและผู้อื่น การปรับปรุงและการนำไปใช้อย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การป้องกันตนเอง การวางตัวและการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ และการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิตและนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒
พ.๒.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔
พ.๔.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕, ม.๒/๖,
พ.๔.๑ ม.๒/๗
พ.๕.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๑๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิเคราะห์ผลของสื่อที่มีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ รวมถึงการวิเคราะห์หาสาเหตุ การเสนอแนวทางการป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว สามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเอง มีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง วิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอลล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ รวมทั้งสามารถปฏิบัติและแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามาร่วมเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓
พ.๒.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓
พ.๔.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕
พ.๕.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๑๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๓๑๐๒ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิเคราะห์ผลของสื่อที่มีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ รวมถึงการวิเคราะห์หาสาเหตุ การเสนอแนวทางการป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว สามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเอง มีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง วิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอลล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ รวมทั้งสามารถปฏิบัติและแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามาร่วมเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓
พ.๒.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓
พ.๔.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓ , ม.๓/๔ , ม.๓/๕
พ.๕.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓ , ม.๓/๔ , ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๑๖ **ตัวชี้วัด**

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๑๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน **ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ และวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์หาสาเหตุและผลของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและศิลปะการป้องกันตัว โดยใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม แสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ อธิบายและปฏิบัติตามกฎ กติกา และนำประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมการแสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูและการเล่นด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี ร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามาร่วมเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๔-๖/๑ , ม.๔-๖/๒

พ.๒.๑ ม.๔-๖/๑ , ม.๔-๖/๒ , ม.๔-๖/๓ , ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๑๑๐๒ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ และวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัววิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์หาสาเหตุและผลของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและศิลปะการป้องกันตัว โดยใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม แสดงความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ ออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ อธิบายและปฏิบัติตามกฎ กติกา และนำประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมการแสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูและการเล่นด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี ร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามาร่วมเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒

พ.๒.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๒๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ และวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์หาสาเหตุและผลของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามาร่วมเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๔-๖/๑ , ม.๔-๖/๒

พ.๒.๑ ม.๔-๖/๑ , ม.๔-๖/๒ , ม.๔-๖/๓ , ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๒๑๐๒ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ และวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์หาสาเหตุและผลของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามาร่วมเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒

พ.๒.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ และวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์หาสาเหตุและผลของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามาร่วมเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๔-๖/๑ , ม.๔-๖/๒
พ.๒.๑ ม.๔-๖/๑ , ม.๔-๖/๒ , ม.๔-๖/๓ , ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๓๑๐๒ วิชาสุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ และวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์หาสาเหตุและผลของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามาร่วมเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒

พ.๒.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๓

รวมทั้งหมด ๖ **ตัวชี้วัด**

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๑๑๐๓ วิชาพลศึกษา (กรีฑา ๑) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ **เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกรีฑาที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑา ปฏิบัติทักษะกรีฑาประเภทลู่ ทักษะการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะท่าทางการตั้งต้นออกวิ่ง หลักวิธีการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะการวิ่งระยะสั้น ทักษะการวิ่งระยะกลาง ทักษะการวิ่งระยะไกล การวิ่งผลัด การเข้าสู่เส้นชัย ทักษะกรีฑาประเภทลาน กฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา และความปลอดภัยในการเล่นกรีฑา นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนกรีฑามาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและ การเล่นกรีฑา เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่น กรีฑา รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกรีฑา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่น กรีฑา มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

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

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๑๑๐๔ วิชาพลศึกษา (กรีฑา ๓) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกรีฑาที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑา ปฏิบัติทักษะกรีฑาประเภทลู่ ทักษะการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะท่าทางการตั้งต้นออกวิ่ง หลักวิธีการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะการวิ่งระยะสั้น ทักษะการวิ่งระยะกลาง ทักษะการวิ่งระยะไกล การวิ่งผลัด การเข้าสู่เส้นชัย ทักษะกรีฑาประเภทลาน กฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา และความปลอดภัยในการเล่นกรีฑา นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนกรีฑามาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกรีฑา เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกรีฑา รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกรีฑา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกรีฑา มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

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

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๒๑๐๓ วิชาพลศึกษา (กรีฑา ๒) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกรีฑาที่ดีการดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑาปฏิบัติทักษะกรีฑาประเภทลู่ทักษะการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะท่าทางการตั้งต้นออกวิ่ง หลักวิธีการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะการวิ่งระยะสั้น ทักษะการวิ่งระยะกลาง ทักษะการวิ่งระยะไกล การวิ่งผลัด การเข้าสู่เส้นชัย ทักษะกรีฑาประเภทลาน กฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา และความปลอดภัยในการเล่นกรีฑา นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวันอธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนกรีฑามาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและ การเล่นกรีฑา เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่น กรีฑา รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกรีฑา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่น กรีฑา มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔

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

รวมทั้งหมด ๙ **ตัวชี้วัด**

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๒๑๐๔ วิชาพลศึกษา (กรีฑา ๔) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกรีฑาที่ดีการดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑาปฏิบัติทักษะกรีฑาประเภทลู่ทักษะการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะท่าทางการตั้งต้นออกวิ่ง หลักวิธีการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะการวิ่งระยะสั้น ทักษะการวิ่งระยะกลาง ทักษะการวิ่งระยะไกล การวิ่งผลัด การเข้าสู่เส้นชัย ทักษะกรีฑาประเภทลาน กฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา และความปลอดภัยในการเล่นกรีฑา นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวันอธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนกรีฑามาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและ การเล่นกรีฑา เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่น กรีฑา รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกรีฑา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่น กรีฑา มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔

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

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๓๑๐๓ วิชาพลศึกษา (บอชชี่ ๑) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญานั้นจะมีพัฒนาการต่างๆล่าช้ากว่า เด็กปกติในวัยเดียวกัน การที่เด็กมีพัฒนาการด้านความสามารถในการควบคุมการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ผิดปกติหรือล่าช้ากว่าปกตินั้นย่อมเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการทางด้านต่างๆ การ ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก-มัดใหญ่จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้เด็กที่มี ความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาสามารถปรับปรุงการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก-มัดใหญ่ ทำ ให้มีการประสานงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อพัฒนาความสามารถในการทำงานให้มี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และช่วยส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็ก สติปัญญา สังคม อารมณ์ ทักษะการเคลื่อนไหวในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก-มัดใหญ่เป็นความสามารถในการ ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การทำงานของกล้ามเนื้อแขน ขาและลำตัว การเคลื่อนไหว ร่างกายของเด็กจะเริ่มจากศรีษะไปยังส่วนเท้า จากลำตัวไปยังแขน มือ และนิ้ว จากสะโพกขาจนกระทั้งถึงปลายเท้า การทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่นี้จะนำไปสู่การควบคุมการทำงานของ กล้ามเนื้อมัดเล็กและจะเป็นผลไปสู่พื้นฐานทางการเรียนรู้ขั้นต่อไป และการช่วยเหลือตนเอง ดังนั้นการส่งเสริมโดยการจัดกิจกรรมกีฬาให้สอดคล้องกับขั้นพัฒนาการของเด็กจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ เด็กมีพัฒนาการได้รวดเร็วและพัฒนาการ ได้สูงสุดตามความสามารถของเขา

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนบอชชี่ มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นบอชชี่ เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นบอชชี่ รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพ

เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นบอชชี่ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นบอชชี่ มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔

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

รวมทั้งหมด ๙ **ตัวชี้วัด**

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๓๑๐๔ วิชาพลศึกษา (บอชชี่ ๒) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญานั้นจะมีพัฒนาการต่างๆล่าช้ากว่า เด็กปกติในวัยเดียวกัน การที่เด็กมีพัฒนาการด้านความสามารถในการควบคุมการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กมัดใหญ่ผิดปกติหรือล่าช้ากว่าปกตินั้นย่อมเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการทางด้านต่างๆ การ ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก-มัดใหญ่จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้เด็กที่มี ความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาสามารถปรับปรุงการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก-มัดใหญ่ ทำ ให้มีการประสานงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อพัฒนาความสามารถในการทำงานให้มี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และช่วยส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็ก สติปัญญา สังคม อารมณ์ ทักษะการเคลื่อนไหวในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก-มัดใหญ่เป็นความสามารถในการ ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การทำงานของกล้ามเนื้อแขน ขาและลำตัว การเคลื่อนไหว ร่างกายของเด็กจะเริ่มจากศรีษะไปยังส่วนเท้า จากลำตัวไปยังแขน มือ และนิ้ว จากสะโพกขาจนกระทั้งถึงปลายเท้า การทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่นี้จะนำไปสู่การควบคุมการทำงานของ กล้ามเนื้อมัดเล็กและจะเป็นผลไปสู่พื้นฐานทางการเรียนรู้ขั้นต่อไป และการช่วยเหลือตนเอง ดังนั้นการส่งเสริมโดยการจัดกิจกรรมกีฬาให้สอดคล้องกับขั้นพัฒนาการของเด็กจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ เด็กมีพัฒนาการได้รวดเร็วและพัฒนาการ ได้สูงสุดตามความสามารถของเขา

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนบอชชี่ มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นบอชชี่ เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นบอชชี่ รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพ

เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นบอชชี่ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นบอชชี่ มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔

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

รวมทั้งหมด ๙ **ตัวชี้วัด**

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๑๑๐๓ วิชาพลศึกษา (เปตอง ๑) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

เปตองเป็นกีฬากลางแจ้งประเภทหนึ่งซึ่งมีมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ ประวัติที่แน่นอนไม่มีการบันทึกไว้ แต่มีหลักฐานเล่าสืบต่อๆกันมา กำเนิดครั้งแรกในประเทศกรีซ โดยเก็บก้อนหินที่เป็นทรงกรมจากภูเขาและ ใต้ทะเลมาเล่นกัน วิธีการเล่นคือ ใครจะโยนได้เม้นและใกล้สุดกว่ากัน ในปัจจุบันได้แพร่หลายไปทั่วทุกภาค และได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การเล่นเป็นการส่งเสริมด้านแนวความคิดและสติปัญญา ฝึกสายตา ฝึกระบบประสาทฝึกการ วางแผนและปรับปรุงระบบการตัดสินใจ มีความเพลิดเพลินในการเล่น เนื่องจากผู้เล่นมีความสนุกสนานร่า เริงแจ่มใสส่งผลให้สุขภาพจิตให้ดีขึ้น

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนเปตองมาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นบอชชี่ เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเปตอง รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพ

เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเปตอง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นเปตอง มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔, ม.๔-๖/๕
พ.๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๑๑๐๔ วิชาพลศึกษา (เปตอง ๒) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

เปตองเป็นกีฬากลางแจ้งประเภทหนึ่งซึ่งมีมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ ประวัติที่แน่นอนไม่มีการบันทึกไว้ แต่มีหลักฐานเล่าสืบต่อๆกันมา กำเนิดครั้งแรกในประเทศกรีซ โดยเก็บก้อนหินที่เป็นทรงกรมจากภูเขาและ ใต้ทะเลมาเล่นกัน วิธีการเล่นคือ ใครจะโยนได้เม้นและใกล้สุดกว่ากัน ในปัจจุบันได้แพร่หลายไปทั่วทุกภาค และได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การเล่นเป็นการส่งเสริมด้านแนวความคิดและสติปัญญา ฝึกสายตา ฝึกระบบประสาทฝึกการ วางแผนและปรับปรุงระบบการตัดสินใจ มีความเพลิดเพลินในการเล่น เนื่องจากผู้เล่นมีความสนุกสนานร่า เริงแจ่มใสส่งผลให้สุขภาพจิตให้ดีขึ้น

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนเปตองมาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นบอชชี่ เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเปตอง รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพ

เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเปตอง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นเปตอง มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔, ม.๔-๖/๕
พ.๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๒๑๐๓ พลศึกษา (เทเบิลเทนนิส ๑) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและวิวัฒนาการของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส อุปกรณ์ สนาม สถานที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์ วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส มารยาท กฎ กติกา และมีทักษะพื้นฐานในการเล่น เช่น การจับไม้ การตีลูกหน้ามือ หลังมือ การเสิร์ฟ การตบ การตีลูกตัด การตีลูกหมุน ลูกหยอด รูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬา และมีความสามารถในการเคลื่อนไหว ทักษะกลไกในการออกกำลังกายโดย การร่วมเล่นกีฬา รู้คุณค่าของการออกกำลังกาย กลยุทธ์ในการเล่นกีฬาสากล ความมีน้ำใจ และประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม การแข่งขัน ความสำคัญของการมีสุขภาพดี หลักและวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบ อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการสอนกีฬาเทเบิลเทนนิสสมัยใหม่มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔, ม.๔-๖/๕

พ.๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๒๑๐๔ วิชาพลศึกษา (เทเบิลเทนนิส ๒) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)

.....

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและวิวัฒนาการของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส อุปกรณ์ สนาม สถานที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์ วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส มารยาท กฎ กติกา และมีทักษะพื้นฐานในการเล่น เช่น การจับไม้ การตีลูกหน้ามือ หลังมือ การเสิร์ฟ การตบ การตีลูกตัด การตีลูกหมุน ลูกหยอด รูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬา และมีความสามารถในการเคลื่อนไหว ทักษะกลไกในการออกกำลังกายโดย การร่วมเล่นกีฬา รู้คุณค่าของการออกกำลังกาย กลยุทธ์ในการเล่นกีฬาสากล ความมีน้ำใจ และประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม การแข่งขัน ความสำคัญของการมีสุขภาพดี หลักและวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบ อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการสอนกีฬาเทเบิลเทนนิสสมัยใหม่มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔, ม.๔-๖/๕

พ.๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๓๑๐๓ วิชาพลศึกษา (แบดมินตัน ๑) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)

.....

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและวิวัฒนาการของการเล่นกีฬาแบดมินตัน คุณลักษณะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ประโยชน์ของการเล่นกีฬาแบดมินตัน อุปกรณ์ สนาม สถานที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์ วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาแบดมินตัน มารยาท กฎ กติกา และมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน เช่น การจับไม้แร็กเก็ต การฟุตเวิร์ก การตีลูกหน้ามือ หลังมือ การเสิร์ฟ การตีลูกโด่ง การตีลูกดาด การตีลูกหยอด การตบลูก การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน รูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬา และมีความสามารถในการเคลื่อนไหว ทักษะกลไกในการออกกำลังกายโดย การร่วมเล่นกีฬา รู้คุณค่าของการออกกำลังกาย กลยุทธ์ในการเล่นกีฬาสากล ความมีน้ำใจ และประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม การแข่งขัน ความสำคัญของการมีสุขภาพดี หลักและวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการสอนกีฬาแบดมินตันสมัยใหม่มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาแบดมินตัน เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔, ม.๔-๖/๕
พ.๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๓๓๑๐๔ วิชาพลศึกษา (แบดมินตัน ๒) **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน** **ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน (๐.๕ หน่วยกิต)**

.....

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและวิวัฒนาการของการเล่นกีฬาแบดมินตัน คุณลักษณะของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน ประโยชน์ของการเล่นกีฬาแบดมินตัน อุปกรณ์ สนาม สถานที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์ วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาแบดมินตัน มารยาท กฎ กติกา และมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน เช่น การจับไม้แร็กเก็ต การฟุตเวิร์ก การตีลูกหน้ามือ หลังมือ การเสิร์ฟ การตีลูกโด่ง การตีลูกดาด การตีลูกหยอด การตบลูก การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน รูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬา และมีความสามารถในการเคลื่อนไหว ทักษะกลไกในการออกกำลังกายโดย การร่วมเล่นกีฬา รู้คุณค่าของการออกกำลังกาย กลยุทธ์ในการเล่นกีฬาสากล ความมีน้ำใจ และประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม การแข่งขัน ความสำคัญของการมีสุขภาพดี หลักและวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการสอนกีฬาแบดมินตันสมัยใหม่มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาแบดมินตัน เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักษ์ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔, ม.๔-๖/๕

พ.๓.๒ ม.๔-๖/๑, ม.๔-๖/๒, ม.๔-๖/๓, ม.๔-๖/๔

รวมทั้งหมด ๙ **ตัวชี้วัด**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ.๑๑๑๐๑๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ร่างกายของเรา	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน พ ๑.๑** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ป.๑/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ป.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	๑๐	๒๐
๒.	ครอบครัวของเรา	**สาระที่ ๒** ชีวิตและครอบครัว **มาตรฐาน พ ๒.๑** เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ป.๑/๑ ระบุสมาชิกในครอบครัว และความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	๓	๖
๓.	เข้าใจตนเอง	ป.๑/๒ บอกสิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง	๓	๖
๔.	ฉันเป็นใคร	ป.๑/๓ บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	๓	๖
๕.	สุขภาพของเรา	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน พ ๔.๑** เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ป.๑/๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	๕	๑๐
๖.	อาการเจ็บป่วยที่ควรรู้	ป.๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ป.๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	๗	๑๔
๗.	ชีวิตที่ปลอดภัย	**สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต** **มาตรฐาน พ ๕.๑** ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ป.๑/๑ ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	๔	๘
๘.	อันตรายจากการเล่น	ป.๑/๒ บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	๓	๖
๙.	การช่วยเหลือ	ป.๑/๓ แสดงคำพูดหรือท่าทาง ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	๒	๔
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	อวัยวะภายใน	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน พ ๑.๑** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ป.๒/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน ป.๒/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	๕	๑๐
๒.	ธรรมชาติของมนุษย์	ป.๑/๓ อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	๒	๔
๓.	ครอบครัวอบอุ่น	**สาระที่ ๒** ชีวิตและครอบครัว **มาตรฐาน พ ๒.๑** เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ป.๒/๑ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	๓	๖
๔.	หนึ่งมิตรชิดใกล้	ป.๒/๒ บอกความสำคัญของเพื่อน	๓	๖
๕.	เข้าใจตนเอง	ป.๒/๓ ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ป.๒/๔ อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	๓	๖
๖.	สุขภาพของเรา	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน พ ๔.๑** เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ป.๒/๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	๒	๔
๗.	อาหารดีมีประโยชน์	ป.๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	๕	๑๐
๘.	ของใช้และของเล่น	ป.๒/๓ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๒	๔
๙.	การบาดเจ็บและเจ็บป่วย	ป.๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ป.๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	๔	๘

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑๐.	อุบัติเหตุและการป้องกัน	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน พ ๕.๑** ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ป.๒/๑ ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	๔	๘
๑๑.	ยาน่ารู้	ป.๒/๒ บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	๑	๒
๑๒.	ภัยร้ายทำลายชีวิต	ป.๒./๓ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	๒	๔
๑๓.	สัญลักษณ์และป้ายเตือน	ป.๒/๔ ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	๒	๔
๑๔.	อัคคีภัย	ป.๒/๕ อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	๒	๔
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การเจริญเติบโตตามวัย	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน พ ๑.๑** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ป.๓/๑ อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ป.๓/๒ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	๓	๖
๒.	ปัจจัยการเจริญเติบโต	ป.๓/๓ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	๒	๔
๓.	ครอบครัวและเพื่อนของฉัน	**สาระที่ ๒** ชีวิตและครอบครัว **มาตรฐาน พ ๒.๑** เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ป.๓/๑ อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง ป.๓/๒ อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	๓	๖
๔.	การล่วงละเมิดทางเพศ	ป.๓/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	๓	๖
๕.	โรคควรรู้	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน พ ๔.๑** เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ป.๓/๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	๕	๑๐
๖.	อาหารกับสุขภาพ	ป.๓/๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ ป.๓/๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	๘	๑๖

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๗.	การดูแลฟันของเรา	ป.๓/๔ แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	๓	๖
๘	ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน พ ๕.๑** ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ป.๓/๑ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง ป.๓/๒ แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	๘	๑๖
๙	การบาดเจ็บและการปฐมพยาบาล	ป.๓/๓ แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	๕	๑๐
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ร่างกายของเรา	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน พ ๑.๑** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	๕	๑๐
๒.	ครอบครัวของเรา	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน พ ๒.๑** เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ป.๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว	๗	๑๔
๓.	พฤติกรรมที่เหมาะสม	ป.๔/๒ บอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	๓	๖
๔.	พฤติกรรมทางเพศ	ป.๔/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	๕	๑๐
๕.	สุขภาพของเรา	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน พ ๔.๑** เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	๗	๑๔
๖.	อารมณ์ ความรู้สึก	ป.๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	๓	๖
๗.	ฉลากอาหาร	ป.๔/๓ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคอาหาร	๕	๑๐

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ.๑๔๑๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๘.	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน พ.๕.๑** ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ป.๔/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และอุบัติเหตุ	๕	๑๐
๙.	บุหรี่และสุรา	ป.๔/๒ บอกผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพ และการหลีกเลี่ยง	๕	๑๐
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ร่างกายของเรา	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน พ. ๑.๑** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	๕	๑๐
๒.	ระบบร่างกาย	ป๕/๒ บอกวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานปกติ	๓	๖
๓.	การเปลี่ยนแปลงทางเพศ	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **พ ๒.๑** เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ป.๕/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	๕	๑๐
๔.	ครอบครัว	ป.๕/๒ อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	๒	๔
๕.	การปฏิบัติตน	ป.๕/๓ ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน	๓	๖
๖.	สุขบัญญัติ	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน พ ๔.๑** เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	๕	๑๐
๗.	ข่าวสารสุขภาพ	ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	๒	๔

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๘.	การปฏิบัติตน	ป.๕/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	๓	๖
๙.	การป้องกันโรค	ป.๕/๔ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	๓	๖
๑๐.	ผลของยาใช้ยาอย่างปลอดภัย	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน พ ๕.๑** ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ป.๕/๑ บอกผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	๓	๖
		ป.๕/๒ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๓	๖
๑๑.	เล่นกีฬาอย่างไรให้ปลอดภัย	ป.๕/๓ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	๓	๖
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ.๑๖๑๐๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ร่างกายของเรา	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน พ.๑.๑** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	๕	๑๐
๒.	ระบบร่างกาย	ป.๖/๒ อธิบายการดูแลรักษาระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	๕	๑๐
๓.	การปฏิบัติตน	**สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว** **มาตรฐาน พ ๒.๑** เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	๓	๖
		ป.๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	๒	๔
๔.	สิ่งแวดล้อม	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน พ ๔.๑** เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ป.๖/๑ พฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	๕	๑๐
๕.	โรคระบาด	ป.๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	๕	๑๐
๖.	พฤติกรรม	ป.๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพและส่วนรวม	๕	๑๐

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๗.	ภัยพิบัติ	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน พ ๕.๑** ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง ป.๖/๑ ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	๕	๑๐
๘.	สาเหตุของการติดสาร	ป.๖/๒ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวน ให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยง สารเสพติด	๕	๑๐
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	๑๐	๒๐
๒.	ออกกำลังกาย และเล่นเกมอย่างสนุกสนาน	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ป.๑/๒ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตาม คำแนะนำอย่างสนุกสนาน	๑๐	๒๐
๓.	เกมเบ็ดเตล็ด	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๑/๓ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	๒๐	๔๐
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	๑๐	๒๐
๒.	ออกกำลังกาย และเล่นเกมอย่างสนุกสนาน	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๒/๒ ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วย ตนเองอย่างสนุกสนาน	๑๐	๒๐
๓.	เล่นเกมเป็นกลุ่มตามกฎกติกา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๒/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงใน การเล่นเกมเป็นกลุ่ม	๒๐	๔๐
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหวในท่าทางที่ถูกต้อง	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ป.๓/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ อย่างมีทิศทาง	๑๐	๒๐
๒.	การออกกำลังกายและการละเล่นพื้นเมือง	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๓/๒ เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง	๑๐	๒๐
๓.	การละเล่นพื้นเมืองด้วยตนเอง	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๓/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง ของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่น-พื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	๒๐	๔๐
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ป.๔/๑ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	๑๐	๒๐
๒.	การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบ	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๔/๒ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ ตนเองชอบ	๑๐	๒๐
๓.	กติกาการเล่นกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๔/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	๒๐	๔๐
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ป.๕/๑ เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	๑๐	๒๐
๒.	ทักษะการคิดและตัดสินใจในการออกกำลังกายและเล่นเกม	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๕/๒ ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่น เกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	๑๐	๒๐
๓.	สร้างทางเลือกในการเล่นกีฬาที่ชอบ	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๕/๓ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ ตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจ นักกีฬา	๑๐	๒๐

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๔.	การเล่นเกมและกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๕/๔ ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองไม่ ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความ แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	๑๐	๒๐
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสาน	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ป.๖/๑ แสดงทักษะการเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะ แบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	๗	๑๔
๒.	กีฬาไทยหรือกีฬาสากล	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ป.๖/๒ เล่นกีฬาไทยหรือกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	๗	๑๔
๓.	กิจกรรมนันทนาการ	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ป.๖/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	๖	๑๒
๔.	การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๖/๔ อธิบายประโยชน์และหลักการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทาง กายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	๑๐	๒๐

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ **ชั่วโมง/ปี** **จำนวน** ๑ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๕.	การออกกำลังกายโดยการเล่นเกม	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๖/๕ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และ สามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	๔	๘
๖.	กีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๖/๖ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	๓	๖
๗.	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา ป.๖/๗ ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬา ที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของ ตนเองและผู้อื่น	๓	๖
ระหว่างเรียน			**๔๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ.๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	๓	๑๒
๒.	อารมณ์ทางเพศ	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	๕	๒๐
๓.	หลักการเลือกอาหาร	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	๓	๑๒
๔.	อาหารดีมีประโยชน์	ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	๓	๑๒
๕.	ปลอดภัยไว้ก่อน	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ม.๑/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	๓	๑๒
๖.	พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด	๓	๑๒
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๕	๒๐
๒.	ระบบสืบพันธุ์	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๕	๒๐
๓.	การเลือกรับประทานอาหาร	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๕	๒๐
๔.	ลด ละ เลิก สารเสพติด	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	๕	๒๐
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	๔	๑๖
๒.	เจตคติในเรื่องเพศ	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	๓	๑๒
๓.	เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	๒	๘
๔.	สุขภาพดี	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	๓	๑๒
๕.	การรักษาสุขภาพ	ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	๒	๘
๖.	ช่วยเหลือฟื้นฟู	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	๓	๑๒
๗.	หลีกเลี่ยงความเสี่ยง	ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	๓	๑๒
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑๒ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ปัจจัยต่อการเจริญเติบโต	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	๔	๑๖
๒.	สภาพแวดล้อม	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	๔	๑๖
๓.	การวางตัวเรื่องเพศ	ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	๓	๑๒
๔.	อารมณ์และความเครียด	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	๔	๑๖
๕.	การป้องกันตนเอง	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๕	๒๐
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต	๓	๑๒
๒.	การวางแผนครอบครัว	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน**พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	๓	๑๒
๓.	การตั้งครรภ์	ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	๒	๘
๔.	โภชนาการ	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสม กับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	๕	๒๐
๕.	ป้องกันโรค	ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	๒	๘
๖.	หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	๓	๑๒
๗.	แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ.๒๓๑๐๒ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	สื่อโฆษณา	สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	๕	๒๐
๒.	ความขัดแย้งในครอบครัว	สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	๕	๒๐
๓.	ใส่ใจสุขภาพ	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๓/๔ วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายการพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๕	๒๐
๔.	อิทธิพลของสื่อ	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	๕	๒๐
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ระบบอวัยวะ	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๔/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	๔	๑๖
๒.	โซเชียล	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๔/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศและการดำเนินชีวิต	๔	๑๖
๓.	เพศน่ารู้	ม.๔/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ	๒	๘
๔.	โภชนาการทางอาหาร	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๔/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน	๔	๑๖
๕.	คุณค่าทางอาหาร	ม.๔/๒ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	๒	๘
๖.	ป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ม.๔/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	๔	๑๖
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ดูแลสุขภาพ	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๔/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	๓	๑๒
๒.	เพศ	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๔/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	๔	๑๖
๓.	สุขภาพตนเองและครอบครัว	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๔/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	๔	๑๖
๔.	ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ	ม.๔/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคล ในชุมชน	๒	๘
๕.	ปลอดภัยในชุมชน	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ม.๔/๕ มีส่วนร่วมในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	๓	๑๒
๖.	สุขภาพและความรุนแรง	ม.๔/๖ ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	๒	๘
๗.	การช่วยฟื้นคืนชีพ	ม.๔/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ระบบอวัยวะ	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๕/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	๔	๑๖
๒.	โซเชียล	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๕/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศและการดำเนินชีวิต	๔	๑๖
๓.	เพศน่ารู้	ม.๕/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ	๒	๘
๔.	โภชนาการทางอาหาร	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๕/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน	๔	๑๖
๕.	คุณค่าทางอาหาร	ม.๕/๒ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	๒	๘
๖.	ป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ม.๕/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	๔	๑๖
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๑๒ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ดูแลสุขภาพ	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๕/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	๓	๑๒
๒.	เพศ	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๕/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	๓	๑๒
๓.	สุขภาพตนเองและครอบครัว	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๕/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	๔	๑๖
๔.	ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ	ม.๕/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคล ในชุมชน	๒	๘
๕.	ปลอดภัยในชุมชน	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง ม.๕/๕ มีส่วนร่วมในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	๓	๑๒
๖.	สุขภาพและความรุนแรง	ม.๕/๖ ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	๓	๑๒
๗.	การช่วยฟื้นคืนชีพ	ม.๕/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ระบบอวัยวะ	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๖/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	๓	๑๒
๒.	โซเชียล	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๖/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศและการดำเนินชีวิต	๓	๑๒
๓.	เพศน่ารู้	ม.๖/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ	๓	๑๒
๔.	โภชนาการทางอาหาร	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน	๔	๑๖
๕.	คุณค่าทางอาหาร	ม.๖/๒ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	๓	๑๒
๖.	ป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ม.๖/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	๔	๑๖
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒ **ชื่อวิชา** สุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑.	ดูแลสุขภาพ	**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ **มาตรฐาน** พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ม.๖/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	๓	๑๒
๒.	เพศ	**สาระที่ ๒** ชีวิต และครอบครัว **มาตรฐาน** พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ม.๖/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	๕	๒๐
๓.	สุขภาพตนเองและครอบครัว	**สาระที่ ๔** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **มาตรฐาน** พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ม.๖/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	๓	๑๒
๔.	ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ	ม.๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคล ในชุมชน	๒	๘
๕.	ปลอดภัยในชุมชน	**สาระที่ ๕** ความปลอดภัยในชีวิต **มาตรฐาน** พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง ม.๖/๕ มีส่วนร่วมในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	๓	๑๒
๖.	สุขภาพและความรุนแรง	ม.๖/๖ ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	๒	๘
๗.	การช่วยฟื้นคืนชีพ	ม.๖/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๑/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด	๕	๒๐
๒	นันทนาการโยงสัมพันธ์	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๑/๒ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	๒	๘
๓	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๑/๓ อธิบายความสำคัญของการออกกำลัง กายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี	๔	๑๖
๔	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๑/๔ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่น กีฬาตามความถนัดความสนใจอย่างเต็ม ความสามารถ	๕	๒๐
๕	การทำงานเป็นทีม	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการ ทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	๒	๘

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๖	การทำงานเป็นทีม	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการ ทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๑/๓ อธิบายความสำคัญของการออกกำลัง กายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี	๕	๒๐
๒	นันทนาการโยงสัมพันธ์	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๑/๔ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่น กีฬาตามความถนัดความสนใจอย่างเต็ม ความสามารถ	๔	๑๖
๓	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๑/๓ อธิบายความสำคัญของการออกกำลัง กายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี	๓	๑๒
๔	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๑/๔ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่น กีฬาตามความถนัดความสนใจอย่างเต็ม ความสามารถ	๔	๘

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๕	การทำงานเป็นทีม	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการ ทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	๔	๑๖
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๒/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	๖	๒๔
๒	นันทนาการ	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๒/๒ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	๔	๑๖
๓	เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๒/๓ บอกสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	๔	๑๖
๔	เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๒/๔ เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๕	การปฏิบัตินในการเล่นกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๒/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามา ปรับใช้ในการพัฒนาให้เหมาะสมกับ ตนเอง	๓	๑๒
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๒/๓ บอกสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	๖	๒๔
๒	นันทนาการ	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๒/๔ เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ	๕	๒๐
๓	เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๒/๓ บอกสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	๓	๑๒
๔	เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๒/๔ เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๕	การปฏิบัตินในการเล่นกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๒/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามา ปรับใช้ในการพัฒนาให้เหมาะสมกับ ตนเอง	๓	๑๒
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ชนิด	๖	๒๔
๒	กิจกรรมนันทนาการ	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๓/๒ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักการความรู้ วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	๕	๒๐
๓	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๓/๓ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วย ความมีน้ำใจนักกีฬา	๓	๑๒
๔	การออกกำลังกายโดยการเล่นเกม	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๓/๔ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอและทักษะจากการเล่นไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๕	การเล่นกีฬาเป็นประจำ	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๓/๕ อธิบายผลการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาเป็นประจำ	๓	๑๒
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๓/๓ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วย ความมีน้ำใจนักกีฬา	๖	๒๔
๒	กิจกรรมนันทนาการ	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๓/๔ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอและทักษะจากการเล่นไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	๕	๒๐
๓	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๓/๓ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วย ความมีน้ำใจนักกีฬา	๓	๑๒
๔	การออกกำลังกายโดยการเล่นเกม	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๓/๔ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอและทักษะจากการเล่นไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๕	การเล่นกีฬาเป็นประจำ	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๓/๕ อธิบายผลการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาเป็นประจำ	๓	๑๒
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	วิเคราะห์ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๔/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๔/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๔	๑๖
๓	กีฬาสร้างสรรค์	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๔/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๒	๘
๔	หลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๔/๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๒	๘
๕	จิตแจ่มใสด้วยการออกกำลังกาย	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๔/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๔/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖
๗	การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๔/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	คุณค่าและความงามของการกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๔/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	วิเคราะห์ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๔/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๔/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๔	๑๖
๓	กีฬาสร้างสรรค์	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๔/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๒	๘
๔	หลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๔/๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๒	๘
๕	จิตแจ่มใสด้วยการออกกำลังกาย	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๔/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๔/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖
๗	การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๔/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	คุณค่าและความงามของการกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๔/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๕/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๕/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๔	๑๖
๓	การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๕/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๒	๘
๔	ทักษะในการเคลื่อนไหว	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๕/๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๒	๘
๕	ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๕/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๕/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖
๗	บุคลิกภาพที่ดี	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๕/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	ความสุขในการเล่นกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๕/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๑๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๕/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๕/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๔	๑๖
๓	การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๕/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๒	๘
๔	ทักษะในการเคลื่อนไหว	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๕/๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๒	๘
๕	ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๕/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๑๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๕/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖
๗	บุคลิกภาพที่ดี	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๕/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	ความสุขในการเล่นกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๕/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๖/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๖/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๔	๑๖
๓	การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม./๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๒	๘
๔	ทักษะในการเคลื่อนไหว	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๖//๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๒	๘
๕	ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๖/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๓ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๑ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖
๗	บุคลิกภาพที่ดี	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	ความสุขในการเล่นกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๖/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๖/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๖/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๔	๑๖
๓	การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม./๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๒	๘
๔	ทักษะในการเคลื่อนไหว	**มาตรฐาน** พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา ม.๖//๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๒	๘
๕	ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๖/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๔ **ชื่อวิชา** พลศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่** ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๒๐ **ชั่วโมง/ภาคเรียนที่** ๒ **จำนวน** ๐.๕ **หน่วยกิต**

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	**สาระที่ ๓** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖
๗	บุคลิกภาพที่ดี	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	ความสุขในการเล่นกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ม.๖/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘
ระหว่างเรียน			**๒๐**	**๘๐**
ปลายภาค				**๒๐**
รวม				**๑๐๐**

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑.	ร่างกายของเรา	พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ป.๑/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	๕	๑๐
			ป.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	๕	๑๐
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว						
๒.	ครอบครัวของเรา	พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ป.๑/๑ ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว	๓	๖
๓.	เข้าใจตนเอง		ป.๑/๒ บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	• สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)	๓	๖
๔.	ฉันเป็นใคร		ป.๑/๓ บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	• ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	๓	๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค						
๕.	สุขภาพของเรา	พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ป.๑/๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๕	๑๐
๖.	อาการเจ็บป่วยที่ควรรู้		ป.๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ	๔	๗
			ป.๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	๓	๗
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๗.	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง	ป.๑/๑ ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน	๔	๘
๘.	อันตรายจากการเล่น		ป.๑/๒ บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น	๓	๖
๙.	การช่วยเหลือ		ป.๑/๓ แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	๒	๔

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑.	อวัยวะภายใน	พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ป.๒/๑ อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)	๓	๕
			ป.๒/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร	๒	๕
๒.	ธรรมชาติของมนุษย์		ป.๒/๓ อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	๒	๔
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว						
๓.	ครอบครัวตนเอง	พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ป.๒/๑ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	• บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง- พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ	๓	๖
๔.	เพื่อนของฉัน		ป.๒/๒ บอกความสำคัญของเพื่อน	• ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)	๓	๖
๕.	เข้าใจตนเอง		ป.๒/๓ ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี	๒	๓
๖.	ตัวตนของเรา		ป.๒/๔ อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	• ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย	๑	๓

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค						
๗.	สุขภาพของเรา	พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ป.๒/๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย	๒	๔
๘.	อาหารดีมีประโยชน์		ป.๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์	๕	๑๐
๙.	ของใช้และของเล่น		ป.๒/๓ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๒	๔
๑๐	การบาดเจ็บและเจ็บป่วย		ป.๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ	๒	๔
			ป.๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	๒	๔

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
๔						
๑	๒	พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ป.๒/๑ ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	๔	๘
๒	๔		ป.๒/๒ บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ	๑	๒
๒	๔		ป.๒/๓ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน	๒	๔
๒	๔		ป.๒/๔ ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน	๒	๔
๔	๘		ป.๒/๕ อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ	๒	๔

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑.	การเจริญเติบโตตามวัย	พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์	ป.๓/๑ อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง	๑	๓
			ป.๓/๒ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	๒	๓
๒.	ปัจจัยการเจริญเติบโต		ป.๓/๓ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	๒	๔
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว						
๓.	ครอบครัวและเพื่อนของฉัน	พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ป.๓/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	• ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา	๑	๓
			ป.๓/๒ อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	๒	๓
๔.	การล่วงละเมิดทางเพศ		ป.๓/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	• พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)	๓	๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค						
๕.	โรคควรรู้	พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ป.๓/๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	๕	๑๐
๖.	อาหารกับสุขภาพ		ป.๓/๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	• อาหารหลัก ๕ หมู่	๔	๘
			ป.๓/๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)	๔	๘
๗.	การดูแลฟันของเรา		ป.๓/๔ แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)	๓	๖
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๘.	ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ป.๓/๑ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง	๔	๘
			ป.๓/๒ แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	๔	๘
๙.	การบาดเจ็บและการปฐมพยาบาล		ป.๓/๓ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	๕	๑๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑.	ร่างกายของเรา	พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	บอกลักษณะการเจริญเจริญเติบโต พัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย - วัยเด็ก (ตั้งแต่เรกเกิดจนถึงอายุ ๑๒ ปี) - วัยรุ่น (อายุตั้งแต่ ๑๓ ถึง ๑๙ ปี) - วัยหนุ่มสาว (อายุตั้งแต่ ๒๐ ถึง ๓๙ ปี) - วัยกลางคน (อายุตั้งแต่ ๔๐ ถึง ๕๙ ปี) - วัยชรา (อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป)	๕	๑๐
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒.	ครอบครัวของเรา	พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ป.๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว - บอกคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว - อธิบายการช่วยเหลือเพื่อน และสมาชิกที่ดีในครอบครัว - บอกความหมายการอยู่ร่วมกับเพื่อนและครอบครัว	๗	๑๔
๓.	พฤติกรรมที่เหมาะสม		ป.๔/๒ บอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	บอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย - พฤติกรรมที่ดี - พฤติกรรมที่ไม่ดี	๓	๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว (ต่อ)						
๔.	พฤติกรรมทางเพศ	พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัวเพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ป.๔/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	บอกพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ - บอกการแต่งกายที่เหมาะสมต่อตนเอง - อธิบายวิธีการป้องกันตนเองในการเที่ยวกลางคืน - บอกลักษณะของการคบเพื่อนที่ดี - บอกวิธีการหลีกเลี่ยงการเสพสารเสพติด วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ) - อธิบายการปฏิเสธกับเพศตรงข้าม - อธิบายการปฏิเสธการเที่ยวกลางคืน	๕	๑๐
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๕.	สุขภาพของเรา	พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	- ความสัมพันธ์สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	๗	๑๔

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค (ต่อ)						
๖.	อารมณ์ ความรู้สึก	พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ป.๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	- สภาวะทางอารมณีและความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้า ฯลฯ - ผลที่มีต่อสุขภาพ **ทางบวก** (สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง) **ทางลบ** (ปวดศรีษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร)	๓	๖
๗.	อารมณ์ ความรู้สึก		ป.๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย - การปฐมพยาบาลเบื้องต้น - การดูแลสุขภาพ และรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ - การออกกำลังกาย และการพักผ่อน	๕	๑๐
๘.	ฉลากอาหาร		ป.๔/๓ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคอาหาร	- การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๕	๑๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิติ						
๙.	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ป.๔/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและอุบัติเหตุ	๑. วิธีการปฐมพยาบาล - วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อใช้ยาผิด - วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อใช้สารเคมี - วิธีการปฐมพยาบาลแมลงสัตว์กัดต่อย - วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา - วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ๒. วิธีการปฐมพยาบาลโดยใช้พืช ได้แก่ - ล้างพิษ สารเคมี (รางจืด มะพร้าว) - แมลงกัดต่อย (พริก ตะไคร้ ตำลึง) - ห้ามเลือด (ใบสาปเสือ ใบยาเส้น)	๕	๑๐
๑๐.	บุหรี่ และสุรา		ป.๔/๒ บอกผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการหลีกเลี่ยง	ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา - บุหรี่มีผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร - โทษของบุหรี่ ต่อคนรอบข้าง และตนเอง - โทษที่ได้รับจากการดื่มสุราส่งผลต่ออวัยวะในร่างกาย - ผลกระทบต่อสังคม โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ - โรคถุงลมโป่งพอง - โรคหัวใจ - โรคตับแข็ง - โรคมะเร็ง การหลีกเลี่ยงจากากรสูบบุหรี่ - การใช้ภาษาสื่อสาร และแสดงท่าทางหลีกเลี่ยง จากการสูบบุหรี่	๕	๑๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑.	ร่างกายของเรา	พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์	ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทีมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	๕	๑๐
๒.	ระบบร่างกาย		ป๕/๒ บอกวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	๓	๖
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๓.	การเปลี่ยนแปลงทางเพศ	พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ป.๕/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	บอก อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ของเด็กแต่ละวัย - บอกลักษณะอารมณ์ได้ว่าเป็นอารมณ์ไหน - บอกน้ำหนักส่วนสูง - อธิบายการมีประจำเดือน	๕	๑๐
๔.	ครอบครัว		ป.๕/๒ อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	- ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	๒	๔

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว (ต่อ)						
๕.	การปฏิบัติตน	พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ป.๕/๓ ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน	ลักษณะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว - บอกอารมณ์ที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ - อธิบายสังคมที่ดี และไม่ดีได้	๓	๖
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๖.	สุขบัญญัติ	พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ - ดูแลรักษาของใช้ให้สะอาด - รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง - ล้างมือให้สะอาด ก่อนทานอาหารและหลังขับถ่าย - กินอาหาร สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี้ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด - งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ - สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น - ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำทุกปี - ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ - มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และร่วมสร้างสรรค์สังคม	๕	๑๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค (ต่อ)						
๗.	ข่าวสารสุขภาพ	พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	- แหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ	๒	๔
๘.	การปฏิบัติตน		ป.๕/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจ เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ที่ดูแลสุขภาพในช่องปาก)	๓	๖
๙.	การป้องกันโรค		ป.๕/๔ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุ และโรคปริทันต์	๓	๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิติ						
๑๐.	ผลของยาใช้ยาอย่างปลอดภัย	พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ป.๕/๑ บอกผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด - ผลกระทบต่อร่างกาย - ผลกระทบต่ออารมณ์ - ผลกระทบต่อสังคม - ผลกระทบต่อสติปัญญา ผลกระทบของการใช้พืชท้องถิ่น - ประโยชน์และโทษของพืชแต่ละชนิด ดอก ใบ ลำต้น ราก ส่วนประกอบต่าง ๆของพืช - ปริมาณ และขนาดการใช้ที่เหมาะสม	๓	๖
			ป.๕/๒ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา - การเลือกยาที่เหมาสมกับโรค - ปริมาณในการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด - การใช้ท่าทาง และคำพูด - วิธีการหลีกเลี่ยงที่เหมาะสม	๓	๖
๑๑.	เล่นกีฬาอย่างไรให้ปลอดภัย		ป.๕/๓ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา - วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง - การวอร์มร่างกายก่อนลงเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาที่ถูกวิธี - โทษของการออกกำลังการที่ไม่ถูกวิธี - อันตรายที่เกิดจากการเล่นกีฬา	๓	๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑.	ร่างกายของเรา	พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์	ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบดตและพัฒนาการ	๕	๑๐
๒.	ระบบร่างกาย		ป.๖/๒ อธิบายการดูแลรักษาระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบภายในร่างกาย - ระบบสืบพันธ์ - ระบบไหลเวียนโลหิต - ระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	๕	๑๐
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๓.	การปฏิบัติตน	พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	- อธิบายวิธีการวางตัวกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม - บอกบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - อธิบายการยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล	๓	๖
๔.	การปฏิบัติตน		ป.๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ HIV และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร - อธิบายวิธีการแต่งการที่เหมาะสม - สาธิตวิธีการปฏิเสธการสนทนาระหว่างเพศตรงข้ามได้ - บอกวิธีการหลีกเลี่ยงการเที่ยวกลางคืนได้	๒	๔

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๕.	สิ่งแวดล้อม	พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ป.๖/๑ พฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	๕	๑๐
๗.	โรคระบาด		ป.๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค	๕	๑๐
๘.	พฤติกรรม		ป.๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพและส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม	๕	๑๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิติ						
๙.	ภัยพิบัติ	พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง	ป.๖/๑ ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	การปฏิบัติตน และป้องกันเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ - การปฏิบัติตน การป้องกันเพื่อความปลอดภัย เมื่อเกิดอุทกภัย - การปฏิบัติตน การป้องกันเพื่อความปลอดภัย เมื่อเกิดวาตภัย - การปฏิบัติตน การป้องกันเพื่อความปลอดภัย เมื่อเกิดอัคคีภัย - สาเหตุการเกิด อุทกภัย วาตภัย และอัคคีภัย	๕	๑๐
๑๐.	สาเหตุของการติดสารเสพติด		ป.๖/๒ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวน ให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยง สารเสพติด	๑. สาเหตุของการติดสารเสพติด - ครอบครัว - สภาพแวดล้อมในชุมชน - เพื่อน - สังคม ๒. หลีกเลี่ยงสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด ๓. พืชที่เป็นสารเสติด	๕	๑๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๑	การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน ๑. ออกกำลังกายอยู่กับที่ ๒. เดินตามเส้นที่กำหนด ๓. วิ่งทางตรง ๔. วิ่งตามเส้นที่กำหนด ๕. วิ่งเก็บของ ๑๐ เมตร ๖. วิ่งเก็บของ ๒๐ เมตร กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ๑. เกมน้ำนิ่งน้ำไหล ๒. เกมเปลี่ยนคู่ ๓. เธอจ๋าอยู่ไหน ๔. เกมแย่งที่	๑๐	๒๐
๒	ออกกำลังกายและเล่นเกมอย่างสนุกสนาน		ป.๑/๒ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตาม คำแนะนำอย่างสนุกสนาน	๑. การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ๑.๑ การเล่นเกมคนขาเก ๑.๒ กาฟักไข่ ๑.๓ ชักเย่อ ๑.๔ เกมจับหมู่	๑๐	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๓	เกมเบ็ดเตล็ด	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	ป.๑/๓ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - กฎ กติกา การเล่นเกมคนขาเก - กฎ กติกา กาฟักไข่ - กฎ กติกา ชักเย่อ - กฎ กติกา เกมจับหมู่	๒๐	๔๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๑	การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ ๑.๑ กระโดด บิดตัว ๑.๒ ดึง ผลัก ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ๒.๑ กระโดด เขย่ง ๒.๒ ก้าวชิดก้าว ๒.๓ วิ่งตามทิศทางที่กำหนด ๓. การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ๓.๑ จับ ๓.๒ ขว้าง ๓.๓ ตี	๑๐	๒๐
๒	ออกกำลังกาย และเล่นเกมอย่างสนุกสนาน	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	ป.๒/๒ ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วย ตนเองอย่างสนุกสนาน	๑. การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ๑.๑ เกมน้ำขึ้นน้ำลง ๑.๒ เกมดนตรีสมมุติ ๑.๓ เกมสมมุติการจับสัตว์ ๑.๔ เกมสมมุติการท่องเที่ยว ๑.๕ เกมสมมุติทำความสะอาดบ้าน ฯลฯ	๑๐	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๓.	เล่นเกมเป็นกลุ่มตามกฎกติกา	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	ป.๒/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงใน การเล่นเกมเป็นกลุ่ม	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม ๑.การเล่นเกมพื้นบ้าน ๑.๑ อีมอญซ่อนผ้า ๑.๒ งูกินหาง ๑.๓ รีรีข้าวสาร	๒๐	๔๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๑	การควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหวในท่าทางที่ถูกต้อง	มาตรฐาน พ ๓.๑ มีเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา	ป.๓/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ อย่างมีทิศทาง	๑. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ๑.๑ ย่อยืด เขย่ง ๑.๒ พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว ๒.การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ๒.๑ เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง ๒.๒ กระโจน ๓.การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง ๓.๑ ดีด ๓.๒ ขว้าง ๓.๓ โยน ๓.๔ รับ ๔. การทรงตัวโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ ๔.๑ เดินบนเส้นเชือก ๔.๒ เดินบนคานไม้	๑๐	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๒	การออกกำลังกายและการละเล่นพื้นเมือง	มาตรฐาน ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	ป.๓/๒ เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง	แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัด ของแต่ละบุคคล ๑. แบบอยู่กับที่ ๑.๑ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ๒. แบบเคลื่อนที่ ๒.๑ แย้ลงรู ๒.๒ กระรอกเปลี่ยนโพรง	๑๐	๒๐
๓	การละเล่นพื้นเมืองด้วยตนเอง		ป.๓/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง ของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่น-พื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	๑. การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง ๑.๑ วิ่งเปี้ยว ๑.๒ วิ่งกระสอบ ๑.๓ ลากกาบหมาก ๒. กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การ เล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง	๒๐	๔๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๑	การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	มาตรฐาน พ ๓.๑ มีเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา	ป.๔/๑ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	.การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ๑. แบบอยู่กับที่ ๑.๑ กระโดดหมุนตัว ๑.๒ กระโดดเหยียดตัว ๒. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ๒.๑ ซิกแซ็ก ๒.๒ วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ๒.๓ ควบม้า ๓. กิจกรรมแบบผลัด ๓.๑ วิ่งเปี้ยว ๓.๒ เดินผลัดแบบเป็ด ๔. เกมเลียนแบบ และกิจกรรมแบบผลัด ๔.๑ เกมตีไก่ ๔.๒ เกมปลากินหาง	๑๐	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๒	การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบ	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	ป.๔/๒ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ ตนเองชอบ	การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - โยนบอลลงตะกร้า ๓ เมตร - โยนบอลลงตะกร้า ๕ เมตร - วิ่งเก็บของ ๕ เมตร - วิ่งเก็บของ ๗ เมตร	๑๐	๒๐
๓	กติกาการเล่นกีฬา		ป.๔/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	กฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น - กฎ กติกาโยนบอลลงตะกร้า - กฎ กติกาวิ่งเก็บของ	๒๐	๔๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๑	เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่	มาตรฐาน พ ๑.๑ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ป.๕/๑ เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด ๖. วิ่งเก็บของ ๗. การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ๘. เกมนำไปสู่กีฬา ๙. การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ๙.๑ รับ-ส่ง สิ่งของ ๙.๒ ปาบอลโดนเป้า ๙.๓ รับ-ส่งบอล ๑๐. การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ๑๐.๑ กรีฑา ๑๐.๒ ตะกร้อวง ๑๐.๓ เปตอง	๑๐	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๒	ทักษะการคิดและตัดสินใจในการออกกำลังกายและเล่นเกม	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	ป.๕/๒ ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่น เกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	๑.หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย ๑.๑ เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปร่าง อายุ และเพศ ๑.๒ เลือกท่าทางที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ ๑.๓ ใช้เวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่หักโหมเกินไป ๑.๔ อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ๑.๕ เลือกออกกำลังกายในสถานที่ที่เหมาะสม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ๒.การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง	๑๐	๒๐
๒	สร้างทางเลือกในการเล่นกีฬาที่ชอบ		ป.๕/๓ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ ตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	๑.กีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ ๑.๑ แชร์บอล ๑.๒ ตะกร้อ	๑๐	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๔	การเล่นเกมและกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	ป.๕/๔ ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองไม่ ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล	๑.ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมและกีฬา ๒.ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬา	๑๐	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๑	การเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสาน	มาตรฐาน พ ๑.๑ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ป.๖/๑ แสดงทักษะการเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะ แบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ๒. กิจกรรมแบบผลัดกายบริหารประกอบเพลง	๗	๑๔
๒	กีฬาไทยหรือกีฬาสากล		ป.๖/๒ เล่นกีฬาไทยหรือกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	๒. การเล่นกีฬาไทย ๒.๑ ชักเย่อ วิ่งเปรี้ยว วิ่งกระสอบ วิ่งสามขา ๒.๒ เปตอง วอลเลย์บอล ฟุตบอล	๗	๑๔
๓	กิจกรรมนันทนาการ		ป.๖/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	๓. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ๓.๑ ร้องประกอบท่าทาง ๓.๒ การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ	๖	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๔	การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	ป.๖/๔ อธิบายประโยชน์และหลักการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพสมรรถภาพทาง กายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	๑. ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ ๑.๑ องค์ประกอบของร่างกาย ๑.๒ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ๑.๓ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๑.๔ ความอ่อนตัว ๑.๕ ความอดทนของกล้ามเนื้อ	๑๐	๒๐
๕	การออกกำลังกายโดยการเล่นเกม		ป.๖/๕ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และ สามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	๑. เกมที่ใช้ทักษะการวางแผน เช่น ชักเย่อ วิ่งเปรี้ยว วิ่งกระสอบ วิ่งสามขา ลิงพันหลัก ฯลฯ ๒.ทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	๔	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๓ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี จำนวน ๑ หน่วยกิต

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล						
๖	กีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	ป.๖/๖ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	๑. กีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ ๒.การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน	๓	๖
๗	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล		ป.๖/๗ ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬา ที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของ ตนเองและผู้อื่น	๑.กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เล่น ๑.๑ การเล่นกีฬาไทย เช่น ชักเย่อ วิ่งเปรี้ยว วิ่งกระสอบ วิ่งสามขา ลิงพันหลัก ฯลฯ ๑.๒ กีฬาสากล กรีฑาประเภทลู่ และลาน เช่น กรีฑา เปตอง ฟุตซอล แบดมินตัน	๓	๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	มาตรฐาน พ ๑.๑เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	ระบบประสาท การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี) - การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แก่ เพศ พฤติกรรม และอารมณ์ - การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและรูปร่าง	๓	๑๒
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	อารมณ์ทางเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	พ.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจอารมณ์และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	๕	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๓	หลักการเลือกอาหาร	มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย - อาหารหลัก ๕ หมู่ - หมู่ที่๑ โปรตีน - หมู่ที่๒ คาร์โบไฮเดรต - หมู่ที่๓ เกลือแร่ หรือแร่ธาตุ - หมู่ที่๔ วิตามิน - หมู่ที่๕ ไขมัน - การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับช่วงวัย	๓	๑๒
๔	อาหารดีมนประโยชน์		ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิติ						
๕	ปลอดภัยไว้ก่อน	มาตรฐาน พ ๕.๑ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	พ.๑/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	การปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ	๓	๑๒
๖	พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ		ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด	1. ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - ร่างกาย - อารมณ์ 2. อาการของผู้ติดสารเสพติด - จิตใจ - การแสดงพฤติกรรม 3. การป้องกันการติดสารเสพติด - การคบเพื่อน สังคม - การหลีกเลี่ยงจากคนที่ติดยาเสพติด	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของกาเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	- แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต สมวัย - ปัจจัยทางชีวภาพและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม	๕	๒๐
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	ระบบสืบพันธุ์	มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑. อธิบายความหมาย และความสำคัญของทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ๒. บอกวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ - เพศชาย และเพศหญิงแสดงถึงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศให้ผู้อื่นเข้าใจ	๕	๒๐
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๓	การเลือกรับประทานอาหาร	มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน - การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	๕	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิติ						
๔	ลด ละ เลิก สารเสพติด	มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	- สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ - ความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคและความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ	๕	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	- การปรับตัวให้เข้ากับบุคลิกภาพที่ดี - ส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม ป้องกันปัญหาต่างๆในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด	๔	๑๖
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	เจตคติในเรื่องเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	๑.การรับรู้ภัยเรื่องเพศ ๒.ค่านิยมเรื่องเพศ ๓.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น - อิทธิพลที่เกิดจากตัวเอง - อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว - อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน - อิทธิพลที่เกิดจากสังคมและวัฒนธรรม	๓	๑๒
๓	เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน		ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - ปัจจัยด้านความรัก สภาพแวดล้อม - ปัจจัยด้านการเลียนแบบ โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกัน						
๔	สุขภาพดี	มาตรฐาน พ. ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	- การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	๓	๑๒
๕	การรักษาสุขภาพ		ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ - เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ - เทคโนโลยีเกี่ยวกับบริการสุขภาพ - เทคโนโลยีเกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๖	ช่วยเหลือฟื้นฟู	มาตรฐาน พ. ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง	ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	๑. วิธีการ ปัจจัย ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด - คำแนะนำ - การพูดให้กำลังใจ ๒. แหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด - สถานที่บำบัด ๓. งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนพืชสมุนไพรบำบัดยาเสพติด	๓	๑๒
๘	หลีกเลี่ยงความเสี่ยง		ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	ปัจจัยต่อการเจริญเติบโต	มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการดด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อมรอบตัว - การอบรมเลี้ยงดู	๔	๑๖
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	สภาพแวดล้อม	มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	๔	๑๖
๓	การวางตัวเรื่องเพศ		ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๔	อารมณ์และความเครียด	มาตรฐาน พ. ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด - การพักผ่อน - การเลือกสังคม และสภาพแวดล้อม - การวางแผน และการจัดการกับเวลาในการดำเนินชีวิต (กิจวัตรประจำวัน)	๔	๑๖
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๕	การป้องกันตนเอง	มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง	ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	- ความหมายและอันตรายของสถานการณ์คับขัน - แนวปฏิบัติเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน - การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดสถานการณ์คับขัน - การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๕	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	มาตรฐาน พ ๑.๑เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต	การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ	๓	๑๒
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	การวางแผนครอบครัว	มาตรฐาน พ ๒.๑เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - การวางแผนครอบครัว - การปฏิบัติตนที่เหมาะสม	๓	๑๒
๓	การตั้งครรภ์		ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๔	โภชนาการ	มาตรฐาน พ ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสม กับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	๕	๒๐
๕	ป้องกันโรค		ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย ๒. โรคติดต่อ - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ ๓. โรคไม่ติดต่อ - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ๔. วิธีการป้องกัน และการดูแลการเจ็บป่วย	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๖	หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง	มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	๓	๑๒
๗	แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ		ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ - โทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ - การเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ - วิธีการหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุจากแอลกอฮอล์	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	สื่อโฆษณา	มาตรฐาน พ ๑.๑เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต - สื่อทางโซเชียลต่าง ๆ เช่น เฟสบุ๊ค ไลน์ TIKTOK	๕	๒๐
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	ความขัดแย้งในครอบครัว	มาตรฐาน พ ๒.๑เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทาง ป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัว	๑. สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - การทะเลาะวิวาท - ความไม่เข้าใจ - สภาพแวดล้อม ๒. แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว - การสร้างกิจกรรมในครอบครัว - การสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมรอบตัว	๕	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๓	ใส่ใจสุขภาพ	มาตรฐาน พ ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๓/๔ วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายการพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย - ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย - สถานที่ออกกำลังกาย - สภาพร่างกาย	๕	๒๐
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๔	หลีกเลี่ยงความรุนแรง	มาตรฐาน พ ๕.๑ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	๑. ปัญหา และผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - ความสูญเสียต่อตนเอง ครอบครัว ๒. วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง - ไม่มั่วสุม แหล่งอบายมุข - สถานบันเทิง - การคาดเดาสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น	๕	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	ระบบอวัยวะ	มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๔/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	กระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบสืบพันธ์ - การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต - การทำงานของระบบทางเดินหายใจ - การสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ)	๔	๑๖
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว						
๒	โซเชียล	มาตรฐาน พ ๒.๑เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	พ.๔/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต - สิ่งแวดล้อม - สื่อโฆษณา - สื่อทางอินเตอร์ โซเชียลต่าง ๆ	๔	๑๖
๓	เพศน่ารู้		ม.๔/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ - การแต่งกาย - สภาพแวดล้อม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๔	โภชนาการทางอาหาร	มาตรฐาน พ ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๔/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน	บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย - การเสริมสร้างสุขภาพทางจิต - การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม - การเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา	๔	๑๖
๕	คุณค่าทางอาหาร		ม.๔/๒ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๖	ป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา	มาตรฐาน พ ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๔/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การรณรงค์ - ประสาสัมพันธ์	๒	๑๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	ดูแลสุขภาพ	มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของกาเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๔/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว - เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ - การออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพ - หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	๓	๑๒
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	เพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ม.๔/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๓	สุขภาพตนเองและครอบครัว	มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๔/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	ความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ ปฏิบัติตามแผนการดูแลพัฒนาสุขภาพ - วางแผนการพัฒนาสุขภาพตนเอง - วางแผนการพัฒนาสุขภาพในครอบครัว - การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิตใจ	๔	๑๖
๔	ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ		ม.๔/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคล ในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน - การร่วมกิจกรรมสังคมในชุมชน - ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน - พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๕	ปลอดภัยในชุมชน	มาตรฐาน พ ๕.๑ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ม.๔/๕ มีส่วนร่วมในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กีฬานันทนาการ - ประชาสัมพันธ์	๓	๑๒
๖	สุขภาพและความรุนแรง		ม.๔/๖ ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ - ทักษะการสื่อสาร - การแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	๒	๘
๗	การช่วยฟื้นคืนชีพ		ม.๔/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี - การปั๊มหัวใจ - การชัก - การเป็นลม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	ระบบอวัยวะ	มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๕/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	กระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบสืบพันธ์ - การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต - การทำงานของระบบทางเดินหายใจ - การสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ)	๔	๑๖
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	โซเชียล	มาตรฐาน พ ๒.๑เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	พ.๕/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต - สิ่งแวดล้อม - สื่อโฆษณา - สื่อทางอินเตอร์ โซเชียลต่าง ๆ	๔	๑๖
๓	เพศน่ารู้		ม.๕/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ - การแต่งกาย - สภาพแวดล้อม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๑ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๔	โภชนาการทางอาหาร	มาตรฐาน พ ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๕/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน	บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย - การเสริมสร้างสุขภาพทางจิต - การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม - การเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา	๔	๑๖
๕	คุณค่าทางอาหาร		ม.๕/๒ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	๒	๘
๖	ป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา	มาตรฐาน พ ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๕/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การรณรงค์ - ประสาสัมพันธ์	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	ดูแลสุขภาพ	มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของกาเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๕/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว - เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ - การออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพ - หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	๓	๑๒
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	เพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ม.๕/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๓	สุขภาพตนเองและครอบครัว	มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๕/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	ความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ ปฏิบัติตามแผนการดูแลพัฒนาสุขภาพ - วางแผนการพัฒนาสุขภาพตนเอง - วางแผนการพัฒนาสุขภาพในครอบครัว - การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิตใจ	๔	๑๖
๔	ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ		ม.๕/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคล ในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน - การร่วมกิจกรรมสังคมในชุมชน - ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน - พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๕	ปลอดภัยในชุมชน	มาตรฐาน พ ๕.๑ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ม.๕/๕ มีส่วนร่วมในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กีฬานันทนาการ - ประชาสัมพันธ์	๓	๑๒
๖	สุขภาพและความรุนแรง		ม.๕/๖ ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ - ทักษะการสื่อสาร - การแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	๓	๑๒
๗	การช่วยฟื้นคืนชีพ		ม.๕/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี - การปั๊มหัวใจ - การชัก - การเป็นลม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	ระบบอวัยวะ	มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๖/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	กระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบสืบพันธ์ - การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต - การทำงานของระบบทางเดินหายใจ - การสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ)	๓	๑๒
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	โซเชียล	มาตรฐาน พ ๒.๑เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	พ.๖/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต - สิ่งแวดล้อม - สื่อโฆษณา - สื่อทางอินเตอร์ โซเชียลต่าง ๆ	๓	๑๒
๓	เพศน่ารู้		ม.๖/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ - การแต่งกาย - สภาพแวดล้อม	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๓	เพศน่ารู้		ม.๖/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ - การแต่งกาย - สภาพแวดล้อม	๓	๑๒
๔	โภชนาการทางอาหาร	มาตรฐาน พ ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน	บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย - การเสริมสร้างสุขภาพทางจิต - การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม - การเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา	๔	๑๖
๕	คุณค่าทางอาหาร		ม.๖/๒ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๖	ป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา	มาตรฐาน พ ๔.๑เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๖/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การรณรงค์ - ประสาสัมพันธ์	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์						
๑	ดูแลสุขภาพ	มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของกาเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ม.๖/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว - เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ - การออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพ - หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ	๓	๑๒
สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว						
๒	เพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	ม.๖/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์	๕	๒๐

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค						
๓	สุขภาพตนเองและครอบครัว	มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ม.๖/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	ความสำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ ปฏิบัติตามแผนการดูแลพัฒนาสุขภาพ - วางแผนการพัฒนาสุขภาพตนเอง - วางแผนการพัฒนาสุขภาพในครอบครัว - การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิตใจ	๓	๑๒
๔	ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ		ม.๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคล ในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน - การร่วมกิจกรรมสังคมในชุมชน - ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน - พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๒ **ชื่อวิชา สุขศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต						
๕	ปลอดภัยในชุมชน	มาตรฐาน พ ๕.๑ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ม.๖/๕ มีส่วนร่วมในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กีฬานันทนาการ - ประชาสัมพันธ์	๓	๑๒
๖	สุขภาพและความรุนแรง		ม.๖/๖ ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ - ทักษะการสื่อสาร - การแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	๒	๘
๗	การช่วยฟื้นคืนชีพ		ม.๖/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี - การปั๊มหัวใจ - การชัก - การเป็นลม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน พ ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา **มาตรฐาน พ ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๑/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กรีฑา ๑. ประวัติและความเป็นมาของกรีฑา ๒. การฝึกประสาทรับรู้ทางสายตา ๓. การออกตัว ๔. การแกว่งแขน ๕. การลงเท้า	๕	๒๐
๒	นันทนาการโยงสัมพันธ์	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๑/๒ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนา การไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น - กิจกรรมเข้าจังหวะ	๒	๘
๓	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๑/๓ อธิบายความสำคัญของการออกกำลัง กายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี	อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **มาตรฐาน พ ๓.๑** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา **มาตรฐาน พ ๓.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๑/๔ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่น กีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ	ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่น กีฬาตามความถนัดความสนใจอย่างเต็ม ความสามารถ	๕	๒๐
๕	การทำงานเป็นทีม	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการ ทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๑/๓ อธิบายความสำคัญของการออกกำลัง กายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - กฎ กติกา การเล่นกีฬากรีฑา	๕	๒๐
๒	นันทนาการโยงสัมพันธ์	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๑/๔ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่น กีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ	สร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพ โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ๑. วิ่งระยะ ๖๐ เมตร ๒. วิ่งระยะ ๘๐ เมตร ๓. วิ่งระยะ ๑๐๐ เมตร	๔	๑๖
๓	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๑/๓ อธิบายความสำคัญของการออกกำลัง กายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี	อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๑/๔ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่น กีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ	ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่น กีฬาตามความถนัดความสนใจอย่างเต็มความสามารถ	๔	๘
๕	การทำงานเป็นทีม	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการ ทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๒/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม ได้ อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือกเล่น กรีฑาประเภทลาน ขว้างจักร ๑. ความเป็นมาและความสำคัญของกีฬาขว้างจักร ๒. สร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์กีฬา ๓. ฝึกทักษะการจับจักร ๔. การปล่อยจักร ๕. การทรงตัว	๖	๒๔
๒	นันทนาการ	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๒/๒ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๓	เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๒/๓ บอกสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา		๔	๑๖
๔	เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๒/๔ เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ		๓	๑๒
๕	การปฏิบัตินในการเล่นกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๒/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามา ปรับใช้ในการพัฒนาให้เหมาะสมกับตนเอง		๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา	พ.๒/๓ บอกสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	๑.การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ๒.การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๖	๒๔
๒	นันทนาการ	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา	พ.๒/๔ เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ	การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ	๕	๒๐
๓	เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๒/๓ บอกสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	บอกสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๒/๔ เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ	๑.การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง ๒.การเลือกวิธีเล่น ๓.การแก้ไขข้อบกพร่อง ๔.การเพิ่มทักษะ ๕.แรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและ แข่งขันกีฬา	๓	๑๒
๕	การปฏิบัตินในการเล่นกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ.๒/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามา ปรับใช้ในการพัฒนาให้เหมาะสมกับ ตนเอง	นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามา ปรับใช้ในการพัฒนาให้เหมาะสมกับ ตนเอง	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้ อย่างละ ๑ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือกเล่น ๑. บอชชี่ ๑.๑ ประวัติความเป็นมาของกีฬาบอชชี่ ๑.๒ สร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ ๑.๓ การโยนลูกเรียด ๑.๔ การโยนลูกโด่ง	๖	๒๔
๒	กิจกรรมนันทนาการ		ม.๓/๒ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักการความรู้ วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ	๕	๒๐
๓	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๓/๓ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วย ความมีน้ำใจนักกีฬา	บอกสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	การออกกำลังกายโดยการเล่นเกม	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๓/๔ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอและทักษะจากการเล่นไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	๑.การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง ๒.การเลือกวิธีเล่น ๓.การแก้ไขข้อบกพร่อง ๔.การเพิ่มทักษะ ๕.แรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและ แข่งขันกีฬา	๓	๑๒
๕	การเล่นกีฬาเป็นประจำ	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๓/๕ อธิบายผลการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาเป็นประจำ	นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามา ปรับใช้ในการพัฒนาให้เหมาะสมกับ ตนเอง	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	กีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๓/๓ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วย ความมีน้ำใจนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา	๖	๒๔
๒	กิจกรรมนันทนาการ	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๓/๔ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอและทักษะจากการเล่นไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	๑. การเล่นกีฬาเบอชชี่ ๑.๑ การเข้าลูกระยะ ๖ เมตร ๑.๒ การเข้าลูกระยะ ๗ เมตร ๑.๓ การตีลูกในระยะ ๖ เมตร ๑.๔ การตีลูกในระยะ ๖ เมตร	๕	๒๐
๓	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๓/๔ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอและทักษะจากการเล่นไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ วิ่งรอบสนาม - กฎ กติกา การเล่นกีฬาบอชชี่	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	การออกกำลังกายโดยการเล่นเกม	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๓/๔ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอและทักษะจากการเล่นไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอ และทักษะจากการเล่นไป พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	๓	๑๒
๕	การเล่นกีฬาเป็นประจำ	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๓/๕ อธิบายผลการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาเป็นประจำ	อธิบายผลการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และ การเล่นกีฬาเป็นประจำ	๓	๑๒

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	วิเคราะห์ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๔/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๑. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ๒. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว รูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๔/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๑. เปตอง ๑.๑ ประวัติความเป็นมาของกีฬาเปตอง ๑.๒ สร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ ๑.๓ การโยนลูกเรียด ๑.๔ การโยนลูกโด่ง	๔	๑๖
๓	กีฬาสร้างสรรค์	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๔/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๑. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์ ๑.๑ ฝึกทักษะการเล่นทีม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	หลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๔/๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๒	๘
๕	จิตแจ่มใสด้วยการออกกำลังกาย	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๔/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๔/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๗	การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๔/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	คุณค่าและความงามของการกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๔/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	วิเคราะห์ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๔/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๑. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ๒. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว รูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๔/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๑. เปตอง ๑.๑ ประวัติความเป็นมาของกีฬาเปตอง ๑.๒ สร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ ๑.๓ การโยนลูกเรียด ๑.๔ การโยนลูกโด่ง	๔	๑๖
๓	กีฬาสร้างสรรค์	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๔/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๑. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์ ๑.๑ ฝึกทักษะการเล่นทีม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	หลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๔/๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๒	๘
๕	จิตแจ่มใสด้วยการออกกำลังกาย	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๔/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๔/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๑๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๗	การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๔/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	คุณค่าและความงามของการกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๔/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	วิเคราะห์ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๕/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกาย บริหารแบบต่างๆ การออกกำลังกายจากการทำงาน กีฬาเทเบิลเทนนิส ๑. ประวัติความเป็นมาและความสำคัญ ๒. สร้างความคุ้นเคยกับเทเบิลเทนนิส	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๕/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๑.สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ๒. การจับไม้เทเบิลเทนนิส ๓. การเดาะลูกเทเบิลเทนนิส ๔. การส่งลูกเทเบิลเทนนิส	๔	๑๖
๓	กีฬาสร้างสรรค์	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๕/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๑.กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ใน การเล่นและแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ ๑.๑ การฝึกลูกตบ ๑.๒ การฝึกลูกเสริฟ ๑.๓ การฝึกเล่นประเภทเดี่ยว	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	หลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๕/๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรม ทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริม สุขภาพอย่างต่อเนื่อง	๒	๘
๕	จิตแจ่มใสด้วยการออกกำลังกาย	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๕/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๕/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๗	การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๕/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	คุณค่าและความงามของการกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๕/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๕/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๑. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกาย บริหารแบบต่างๆ การออกกำลังกายจากการทำงานเทเบิลเทนนิส ๑.๑ การฝึกลูกตบ ๑.๒ การฝึกลูกเสริฟ ๑.๓ การฝึกเล่นประเภทเดี่ยว	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๕/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๑. สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา ๒. กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ใน การเล่นและแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส ๓. การฝึกเล่นประเภทคู่ ๔. การแข่งขัน	๔	๑๖
๓	การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๕/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	ทักษะในการเคลื่อนไหว	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๕/๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๑. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การ แข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา เทเบิลเทนนิส ๒. บุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๕	ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๕/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๕/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๗	บุคลิกภาพที่ดี	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๕/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๑. ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา - การเล่นทีมเทเบิลเทนนิส ๒. คุณค่าและความงามของการกีฬา - การแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส	๒	๘
๘	ความสุขในการเล่นกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน	ม.๕/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๖/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๑.ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ๒.การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว รูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๖/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๑. การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือกเล่น ๑.๑ ประวัติความสำคัญของกีฬาแบดมินตัน ๑.๒ สร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์	๔	๑๖
๓	การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๖/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	๑. การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์ ๑.๑ การจับไม้แบดมินตัน ๑.๒ การเดาะลูกแบดมินตัน ๑.๓ การส่งลูกแบดมินตัน	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๔	ทักษะในการเคลื่อนไหว	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ.๖/๔ นำหลักความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การ เล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้าง เสริมสุขภาพของตนเอง	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรม ทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริม สุขภาพอย่างต่อเนื่อง	๒	๘
๕	ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๖/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๓ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน		ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
		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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา					
๗	บุคลิกภาพที่ดี	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		ม.๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	๒	๘
๘	ความสุขในการเล่นกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		ม.๖/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๑	ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๖/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการ เล่นกีฬา	๑. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกาย บริหารแบบต่างๆ การออกกำลังกายจากการทำงาน ๑.๑ การฝึกลูกตบ ๑.๒ การฝึกลูกเสริฟ ๑.๓ การฝึกเล่นประเภทเดี่ยว	๒	๘
๒	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๖/๒ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่าง น้อย ๑ ชนิด	๑. สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา ๒. กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ใน การเล่นและแข่งขันกีฬาแบดมินตัน ๓. การฝึกเล่นประเภทคู่ ๔. การแข่งขัน	๔	๑๖

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้	ชั่วโมง	น้ำหนัก
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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๓	การเคลื่อไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๖/๓ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่าง สร้างสรรค์	แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	๒	๘
๔	ทักษะในการเคลื่อนไหว	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ม.๖/๔ วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๑. ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา - การเล่นทีมแบดมินตัน ๒. คุณค่าและความงามของการกีฬา - การแข่งขันกีฬาแบดมินตัน	๒	๘
๕	ออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๖/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	๒	๘

โครงสร้างรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๔ **ชื่อวิชา พลศึกษา** **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้		ชั่วโมง	น้ำหนัก
	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 และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา						
๖	การเล่นและแข่งขันกีฬา	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น	อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่าง การ เล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น		๔	๑๖
๗	บุคลิกภาพที่ดี	มาตรฐาน พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	การแสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี		๒	๘

ลำดับ	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	เนื้อหาการเรียนรู้		ชั่วโมง	น้ำหนัก
๘	ความสุขในการเล่นกีฬา	**มาตรฐาน** พ ๓.๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ม.๖/๕ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา	เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ ความงามของการกีฬา		๒	๘

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานที่ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องอวัยวะร่างกาย - สุขนิสัยที่ดีในการดูแลรักษาอวัยวะของร่างกาย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องอวัยวะร่างกาย - สุขนิสัยที่ดีในการดูแลรักษาอวัยวะของร่างกาย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑**

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานที่ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว	ระบุความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว	- ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัว - ทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและความภูมิใจในตนเอง	• สิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง - จุดเด่น - จุดด้อย	- ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัว - ทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. บอกลักษณะความแตกต่าง ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	• ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	บอกลักษณะความแตกต่าง ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	- ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัว - ทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	- สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ	บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	- สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	- สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑**

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานที่ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน	ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	- ทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการเล่น	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น	บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	- ทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการเล่น	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	- แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	- ทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการเล่น	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานที่ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)	อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ - สุขนิสัยที่ดีในการดูแลรักษาอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร	อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ - สุขนิสัยที่ดีในการดูแลรักษาอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ - สุขนิสัยที่ดีในการดูแลรักษาอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑**

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานที่ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	• บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่ น้อง - ญาติ	ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	- ความรู้และเข้าใจในเรื่องวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตนเอง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	• ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)	บอกความสำคัญของเพื่อน	- ความรู้และเข้าใจในเรื่องวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตนเอง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี	ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- ความรู้และเข้าใจในเรื่องวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตนเอง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย	บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	- สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การเล่นและการออกกำลังกาย - มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร - มีทักษะในการเลือกของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์	เลือกกินอาหารที่มีปะโยชน์	- สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การเล่นและการออกกำลังกาย - มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร - มีทักษะในการเลือกของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	- สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การเล่นและการออกกำลังกาย - มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร - มีทักษะในการเลือกของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ	อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ	- สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การเล่นและการออกกำลังกาย - มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร - มีทักษะในการเลือกของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	- สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การเล่นและการออกกำลังกาย - มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร - มีทักษะในการเลือกของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑**

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานที่ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นจากน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	- มีทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด - มีทักษะในการเลือกของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ	บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ	- มีทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด - มีทักษะในการเลือกของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีการป้องกัน	- ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	- มีทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด - มีทักษะในการเลือกของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑**

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานที่ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๔. ปฏิบัติตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน	ปฏิบัติตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	- มีทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด - มีทักษะในการเลือกของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัยและการหนีภัย	อธิบาย สาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	- มีทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด - มีทักษะในการเลือกของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานที่ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกแต่งกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง	อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ - ความรู้ความเข้าใจในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ - ความรู้ความเข้าใจในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ - ความรู้ความเข้าใจในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑**

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานที่ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	• ความสำคัญของครอบครัว • ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา	อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. บอกวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	• พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่นๆ)	บอกวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	- ความรู้ความเข้าใจในเรื่องวิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ - ทักษะในการเลือกบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และเหมาะสมกับความต้องการ - สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการรักษาความสะอาดอวัยวะ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	• อาหารหลัก ๕ หมู่	จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ - ทักษะในการเลือกบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และเหมาะสมกับความต้องการ - สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการรักษาความสะอาดอวัยวะ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)	เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ - ทักษะในการเลือกบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และเหมาะสมกับความต้องการ - สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการรักษาความสะอาดอวัยวะ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี(ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)	แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ - ทักษะในการเลือกบริโภคอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และเหมาะสมกับความต้องการ - สุขนิสัยที่ดีในเรื่องการรักษาความสะอาดอวัยวะ	. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑**

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานที่ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	ปฏิบัติตนในการป้องกันอันตราย จากอุบัติเหตุภายในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	- ทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	- ทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. แสดงวิธีการปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	แสดงวิธีการปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	- ทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ - ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	บอกลักษณะการเจริญเจริญเติบโตพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย - วัยเด็ก (ตั้งแต่เรกเกิดจนถึงอายุ ๑๒ ปี) - วัยรุ่น (อายุตั้งแต่ ๑๓ ถึง ๑๙ ปี) - วัยหนุ่มสาว (อายุตั้งแต่ ๒๐ ถึง ๓๙ ปี) - วัยกลางคน (อายุตั้งแต่ ๔๐ ถึง ๕๙ ปี) - วัยชรา (อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป)	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑**

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว	ลักษณะของเพื่อนที่ดีและบทบาทหน้าที่ที่สมาชิกในครอบครัวพึงมี และปฏิบัติต่อกัน - คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน - การอยู่ร่วมกัน เพื่อน และครอบครัว	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว - บอกคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว - อธิบายการช่วยเหลือเพื่อนและสมาชิกที่ดีในครอบครัว - บอกความหมายการอยู่ร่วมกับเพื่อนและครอบครัว	๑. นักเรียนเกิดความตั้งใจในการเรียนเกี่ยวกับเป็นสมาชิกที่ดีต่อครอบครัว ๒. มุ่งมั่นในการทำงานกับเพื่อนอย่างตั้งใจ ๓. มีจิตสาธารณะที่ดีต่อครอบครัว เพื่อน และคนรอบข้าง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. บอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	บอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย - พฤติกรรมที่ดี - พฤติกรรมที่ไม่ดี	๑. นักเรียนเกิดความตั้งใจในการเรียนเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว ๒. มุ่งมั่นในการทำงานกับเพื่อนอย่างตั้งใจ ๓. นักเรียนรักความเป็นไทยในการแสดงออกที่ดี	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑**

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	บอกพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ - บอกการแต่งกายที่เหมาะสมต่อตนเอง - อธิบายวิธีการป้องกันตนเองในการเที่ยวกลางคืน - บอกลักษณะของการคบเพื่อนที่ดี - บอกวิธีการหลีกเลี่ยงการเสพสารเสพติด วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ) - อธิบายการปฏิเสธกับเพศตรงข้าม - อธิบายการปฏิเสธการเที่ยวกลางคืน	๑. นักเรียนเกิดความตั้งใจในการเรียนเรื่องของเพศ ๒. นักเรียนมีความซื่อสัตย์ในเรื่องเพศ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค (ต่อ)

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	- ความสัมพันธ์สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง ๒. อยู่อย่างพอเพียง ใช้ทรัพย์สินอย่างเหมาะสม ประหยัด คุ้มค่า ๓. รักความเป็นไทย แต่งกายตามขนบธรรมเนียม ประเพณี	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	สภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	- สภาวะทางอารมณีและความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้า ฯลฯ - ผลที่มีต่อสุขภาพ **ทางบวก** (สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง) **ทางลบ** (ปวดศรีษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร)	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง ๒. อยู่อย่างพอเพียง ใช้ทรัพย์สินอย่างเหมาะสม ประหยัด คุ้มค่า ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติงาน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค (ต่อ)

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	สภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย - การปฐมพยาบาลเบื้องต้น - การดูแลสุขภาพ และรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ - การออกกำลังกาย และการพักผ่อน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง ๒. อยู่อย่างพอเพียง ใช้ทรัพย์สินอย่างเหมาะสม ประหยัด คุ้มค่า ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติงาน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภคอาหาร	ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภคอาหาร	- การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลงคำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑**

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. แสดงวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	๑. วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา - อุบัติเหตุ ๒. งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน วิธีการปฐมพยาบาลโดยใช้พืช ได้แก่ - ล้างพิษ สารเคมี (รางจืด มะพร้าว) - แมลงกัดต่อย (พริก ตะไคร้ ตำลึง) - ห้ามเลือด (ใบสาปเสือ ใบยาเส้น)	๑. สาธิต และอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตราย และวิธีการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา โดยการใช้สื่อวีดีทัศน์ประกอบการสอน ๒. การสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลโดยใช้พืช เช่น การดื่มน้ำรางจืดเพื่อล้างสารพิษในร่างกาย เป็นต้น	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการใช้ยา ๒. มีความรู้เกี่ยวกับการใช้พืชปฐมพยาบาล ๓. มีส่วนร่วมในการทำงานเป็นกลุ่ม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. บอกผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน	๑. ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา - โรคถุงลมโป่งผอง - โรคหัวใจ - โรคตับแข็ง - โรคมะเร็ง ๒. การหลีกเลี่ยงจากากรสูบบุหรี่ - การใช้คำพูด และท่าทาง	อธิบายผลเสีย และสิ่งที่เป็นอันตราย และวิธีการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา โดยการใช้สื่อวีดีทัศน์เรื่องอันตรายจากการสูบบุหรี่ และดื่มสุราประกอบการสอน	๑. รู้ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา ๒. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทีมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทีมีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒.บอกวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานปกติ	วิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑**

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง ๑. เพศชาย - ด้านอารมณ์ - น้ำหนักส่วนสูง - สังคม และสภาพแวดล้อม ๒. เพศหญิง - ด้านอารมณ์ - การมีประจำเดือน - น้ำหนักส่วนสูง - สังคม และสภาพแวดล้อม ๓. การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	บอก อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ของเด็กแต่ละวัย - บอกลักษณะอารมณ์ได้ว่าเป็นอารมณ์ไหน - บอกน้ำหนักส่วนสูง - อธิบายสาเหตุของสังคม และสภาพแวดล้อม - อธิบายการมีประจำเดือน - อธิบายการวางตัวที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง	๑. นักเรียนวินัยการปฏิบัติตนในเพศตนเอง ๒. มั่นศึกษาหาความรู้ในการเรียนอย่างต่อเนื่องในเรื่องอารมณ์ ๓. รักความเป็นไทย วัฒนธรรมไทย ในการปฏิบัติตัวแบบไทย ๔. มีจิตสาธารณะต่อเพื่อน และคนอื่นๆ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑**

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ. ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	- ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	๑. นักเรียนวินัยการปฏิบัติตนในการพัฒนาบุคลิกภาพ ๒. รักความเป็นไทย วัฒนธรรมไทย ในการปฏิบัติตัวแบบไทย ๓. มีจิตสาธารณะต่อเพื่อนและคนอื่น ๆ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน - ด้านอารมณ์ - ด้านสังคม - การเลี้ยงดู	ลักษณะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไข้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว - บอกอารมณ์ที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ - อธิบายสังคมที่ดี และไม่ดีได้ - บอกวิธีการเลี้ยงดูที่เหมาะสม	๑. นักเรียนมีการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ๒. มุ่งมั่นการทำงานตามที่ได้รับผิดชอบ ๓. มีจิตสาธารณะต่อผู้อื่นและสังคม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ. ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	พฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ - ดูแลรักษาของใช้ให้สะอาด - รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง - ล้างมือให้สะอาด ก่อนทานอาหารและหลังขับถ่าย - กินอาหาร สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด - งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ - สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น - ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำทุกปี - ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ - มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และร่วมสร้างสรรค์สังคม	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ปรับปรุง และพัฒนา รับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ. ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	- แหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลงคำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ปรับปรุง และพัฒนา รับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจ เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ที่ดูแลสุขภาพในช่องปาก)	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลงคำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ปรับปรุง และพัฒนา รับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ. ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุ และโรคปริทันต์	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแล รักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ปรับปรุง และพัฒนา รับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑**

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ. ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. บอกผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	๑. ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อ - ร่างกาย - จิตใจ - อารมณ์ - สังคม - สติปัญญา ๒. งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ผลกระทบของการใช้พืชท้องถิ่น - ประโยชน์ และโทษของพืชแต่ละชนิด - ดอก ใบ ลำต้น รากส่วนประกอบต่าง ๆ ของพืช - ปริมาณ และขนาดการใช้ที่เหมาะสม	๑. อธิบาย และผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่เกิดขึ้นที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และผลเสียที่เกิดกับครอบครัว สังคม และประเทศชาติ โดยการสังเกต อธิบาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของผลกระทบปัญหาสารเสพติด ๒. อธิบายประโยชน์ และผลกระทบของการใช้พืชท้องถิ่นที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และผลเสียที่เกิดกับครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ๓. การดูสื่อวีดีทัศน์ เรื่องอันตราย และผลของการใช้สารเสพติด ประกอบการสอน	๑. มีวินัยในการใช้ยาที่ถูกต้อง ๒. รู้ประโยชน์ และโทษของการใช้ยาและพืชท้องถิ่น ๓. การมีส่วนร่วมในการทำงาน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑**

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ. ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. ปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๑. การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา - การเลือกยาที่เหมาสมกับโรค - ปริมาณในการใช้ยา ๒. การหลีกเลี่ยงสารเสพติด - การใช้ท่าทาง และคำพูด	๑. อธิบายวิธีการเลือกใช้ยาที่ถูกต้อง ๒. อธิบายสิ่งที่เป็นอันตราย และวิธีการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ยาบ้า และอื่น ๆ ที่เป็นอันตราย ๓. การใช้สื่อวีดีทัศน์เรื่อง ยา สิ่งเสพติด และการป้องกันประกอบการสอน	๑. การมีวินัยในการใช้ยา ๒. รู้จักชื่อยา วิธีการใช้ยา ๓. มีส่วนร่วมในการทำงาน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา - การวอร์มร่างกายก่อนลงเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาที่ถูกวิธี	อธิบาย และบอกสิ่งที่เป็นอันตราย และการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา โดยการสังเกต อธิบายเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของผลกระทบที่เกิดขึ้น ประกอบการใช้สื่อวีดีทัศน์ เรื่อง อันตรายและการป้องกันอันตรายที่เกิดจาการเล่นกีฬา และสรุปร่วมกัน	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตน ๒. รู้สิ่งที่เป็นอันตราย และการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา ๓. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบดตและพัฒนาการ	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. อธิบายการดูแลรักษาระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	อธิบายการดูแลรักษาระบบสืบพันธ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบภายในร่างกาย - ระบบสืบพันธ์ - ระบบไหลเวียนโลหิต - ระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑**

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	๑. ความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น - การวางตัว - การรักษาน้ำใจ ๒. ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ	- อธิบายวิธีการวางตัวกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม - บอกถึงลักษณะการรักษาน้ำใจผู้อื่นได้ - ความสามารถส่วนบุคคล - บอกบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - อธิบายการยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - บอกวิธีการทำความเข้าใจให้เกิดความรับผิดชอบได้	๑. มีความซื่อสัตย์ สุจริต ต่อตนเอง และผู้อื่น ๒. ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ เพื่อเพิ่มสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๓. มีจิตสาธารณะต่อผู้อื่น	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้ - การแต่งกาย - การสนทนาระหว่างเพศตรงข้าม - การเที่ยวกลางคืน	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ HIV และการตั้งครรภ์ก่อนวัย - อธิบายวิธีการแต่งกายที่เหมาะสม และเหมาะสม - สาธิตวิธีการปฏิเสธการสนทนาระหว่างเพศตรงข้ามได้ - บอกวิธีการหลีกเลี่ยงการเที่ยวกลางคืนได้	๑. มีความซื่อสัตย์ สุจริต ต่อตนเอง และเพศตรงข้าม ๒. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเพศตนเอง และผู้อื่น ๓. รักความเป็นไทยในการแต่งตัวปฏิบัติการประเพณีบ้านเมือง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. พฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	พฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเท ทำงานอดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพและส่วนรวม	พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพและส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเท ทำงานอดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑**

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	การปฏิบัติตน และป้องกันเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ - อุทกภัย - วาตภัย - อัคคีภัย	อธิบาย และสนทนาถึงผลกระทบของภัยพิบัติที่เกิดจากธรรมชาติ บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ โดยการสังเกต อธิบาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของผลกระทบปัญหาของภัยพิบัติที่เกิดจากธรรมชาติ จากการดูสื่อวีดีทัศน์ เรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ประกอบการสอน	๑. การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย ๒. รู้เกี่ยวกับภัยต่างๆของธรรมชาติ ๓. การมีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกัน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
๒. บอกสาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๑. สาเหตุของการติดสารเสพติด - ครอบครัว - ชุมชน ๒. หลีกเลี่ยงสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด ๓. พืชที่เป็นสารเสติด - ใบหม่อน - ใบกัญชา - ใบกระท่อม - อัญชัน - ใบฝิ่น	๑. อธิบายสิ่งที่เป็นอันตราย และวิธีการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงจากสารเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า และอื่น ๆ ที่เป็นอันตราย โดยการใช้สื่อวีดีทัศน์ เรื่อง สารเสพติด และการป้องกันอันตรายจากสารเสพติดประกอบการสอน ๒. อธิบายพืชที่เป็นสารเสพติด วิธีการรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ผลกระทบที่ได้รับ โดยการใช้สื่อวีดีทัศน์ เรื่อง สารเสพติด และการป้องกันอันตรายจากสารเสพติดประกอบการสอน	๑. มีวินัยในการทานยาในปริมาณที่เหมาะสม ๒. รู้ถึงความอันตรายของสารเสพติด ๓. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑.เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม เงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒. ความคล่องแคล่ว ๓. สหสัมพันธ์ของร่างกาย ๔. ความอดทน ๕. การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๖. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๗. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๘. ความมีน้ำใจ ๙. ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๒.ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตาม คำแนะนำอย่างสนุกสนาน	๑. กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ๒. การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒. ความคล่องแคล่ว ๓. สหสัมพันธ์ของร่างกาย ๔. ความอดทน ๕. การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๖. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๗. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๘. ความมีน้ำใจ ๙. ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒. ความคล่องแคล่ว ๓. สหสัมพันธ์ของร่างกาย ๔.ความอดทน ๕.การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๖. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๗. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๘. ความมีน้ำใจ ๙. ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒. ความคล่องแคล่ว ๓. สหสัมพันธ์ของร่างกาย ๔. ความอดทน ๕. การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๖. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๗. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๘. ความมีน้ำใจ ๙. ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** **(K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** **(P-Process)**	**คุณลักษณะ** **(A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วย ตนเองอย่างสนุกสนาน ๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงใน การเล่นเกมเป็นกลุ่ม	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย ๒. ความอดทน ๓. การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๔. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๕. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๖. ความมีน้ำใจ ๗. ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ อย่างมีทิศทาง	๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดีด ขว้าง โยน และรับ ๒.วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒. ความคล่องแคล่ว ๓. สหสัมพันธ์ของร่างกาย ๔. ความอดทน ๕. การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๖. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๗. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๘. ความมีน้ำใจ ๙. ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง ๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่น-พื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย ๒. ความอดทน ๓. การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๔. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๕. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๖. ความมีน้ำใจ ๗. ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒. ความคล่องแคล่ว ๓. สหสัมพันธ์ของร่างกาย ๔. ความอดทน ๕. การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๖. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๗. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๘. ความมีน้ำใจ ๙. ความมีระเบียบวินัย ๑๐. ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก ในการทำกิจกรรมต่างๆ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ ตนเองชอบ ๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย ๒. ความอดทน ๓. ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๔. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๕. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๖. ความมีน้ำใจ ๗.ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒. ความคล่องแคล่ว ๓. สหสัมพันธ์ของร่างกาย ๔. ความอดทน ๕. การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๖. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๗. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๘. ความมีน้ำใจ ๙. ความมีระเบียบวินัย ๑๐. ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก ในการทำกิจกรรมต่างๆ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** **(K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** **(P-Process)**	**คุณลักษณะ** **(A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่น เกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ ๒.เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ ตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา ๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองไม่ ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความ แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะและความแตกต่างในการเล่นกีฬา	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย ๒. ความอดทน ๓. ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๔. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๕. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๖. ความมีน้ำใจ ๗.ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน** (Competencies of learners)
๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ๒.เล่นกีฬาไทยหรือกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด ๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ท่าต่อเนื่อง	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒. ความคล่องแคล่ว ๓. สหสัมพันธ์ของร่างกาย ๔. ความอดทน ๕. การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๖. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๗. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๘. ความมีน้ำใจ ๙. ความมีระเบียบวินัย ๑๐. ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก ในการทำกิจกรรมต่างๆ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๓**

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)	กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)	คุณลักษณะ (A-Attitude)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (Competencies of learners)
๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทาง กายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ ๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และ สามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ ๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ ๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬา ที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของ ตนเองและผู้อื่น	- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่ และลาน เปตอง ฟุตซอล แบดมินตัน -เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ๑ กิจกรรม	๑. การสอนแบบสั่งการ ๒. การสอนแบบมอบหมายงานที่ให้ทำ ๓. การสอนแบบแบ่งกลุ่มย่อย ๔. การสอนแบบรายบุคคล ๕. การสาธิต ๖. ปฏิบัติจริง ๗. การวิเคราะห์งาน ๘. สอนซ้ำ ย้ำ ทวน ๙. การสอนโดยใช้เกม	๑. กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย ๒. ความอดทน ๓. ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ๔. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน ๕. คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๖. ความมีน้ำใจ ๗. ความมีระเบียบวินัย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. บอกการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจตามวัย	การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี)	๑. บอกกระบวนการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ ๒. บอกวิธีการดูแลรักษาร่างกายและจิตใจให้เจริญเติบโตสมวัยและมีสุขภาพที่ดี	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. บอกความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	๑. บอกความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ๒. บอกวิธีการดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานในการคำนวณอายุ ชั่งน้ำหนักตัว และวัดส่วนสูง	๑. กระบวนการขั้นตอนการคำนวณ อายุ ชั่งน้ำหนักตัว และวัดส่วนสูง หรือความยาวของร่างกาย ๒. ลักษณะ และสภาวะของการเจริญเติบโตทางร่างกายของบุคคลใน แต่ละช่วงวัย	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๔. ระบุหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	บอกการเปลี่ยนแปลงร่างกายซึ่งสามารถวัดได้ จากความสูง น้ำหนักตัว รอบศีรษะยาวขึ้น ที่เพิ่มขึ้น หรือลดลง	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - วัยเด็ก - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ ๒. การยอมรับ และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๓. การเบี่ยงเบนทางเพศ	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ จากการสังเกต สนทนาและดูสื่อวีดีทัศน์ เรื่อง อวัยวะภายนอกร่างกาย ประกอบการสอนและสรุปผลร่วมกัน	๑. รู้เกี่ยวกับเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ๒. มีวินัยในการปฏิบัติตน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ - ทักษะการต่อรอง - การปฏิเสธ - การบอกเหตุผลเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑. อธิบายความหมาย และความสำคัญของทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ๒. บอกวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์เพศชาย และเพศหญิงแสดงถึงทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศให้ผู้อื่นเข้าใจ	๑. มีความรู้เกี่ยว และปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. บอกลักษณะบุคลิกภาพภายนอก	ลักษณะของบุคลิกภาพภายนอก - การแต่งกาย - การพูด - การเดิน - การนั่ง	บอกลักษณะของบุคลิกภาพภายนอก เช่น - การแต่งกาย - การพูด - การเดิน - การนั่ง	๑. รู้เกี่ยวกับเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ๒. มีวินัยในการปฏิบัติตน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. ใช้ผลิตภัณฑ์ อุปกรณ์ในการรีดผ้า	การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อุปกรณ์ในการรีดผ้าให้เหมาะสม	๑. แยกประเภทผลิตภัณฑ์อุปกรณ์ในการรีดผ้า ๒. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ และอุปกรณ์ในการรีดผ้า ๓. ปฏิบัติขั้นตอนการรีดผ้าได้ถูกต้อง	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลงคำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเท ทำงานอดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	อาหารหลัก ๕ หมู่ - หมู่ที่๑ โปรตีน - หมู่ที่๒ คาร์โบไฮเดรต - หมู่ที่๓ เกลือแร่ หรือแร่ธาตุ - หมู่ที่๔ วิตามิน - หมู่ที่๕ ไขมัน	๑. บอกความสำคัญของการรับประทานอาหาร หลัก ๕ หมู่ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ และการเจริญเติบโตของตนเอง จากการศึกษาสื่อวีดีทัศน์ การทดสอบ และการตอบคำถาม ๒. เลือกรับประทานอาหารตามหลักอาหารหลัก ๕ หมู่ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและส่งผลต่อการเจริญเติบโตของตนเอง โดยการประเมิน และปฏิบัติจริง	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลงคำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย - อาหารหลัก ๕ หมู่ - การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับช่วงวัย	๑. บอกความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยศึกษาจากสื่อวีดีทัศน์ และแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ๒. สำรวจการรับประทานอาหารของตนเอง โดยการสังเกตจากการรับประทานอาหารในแต่ละวัน ๓. บอกแนวทางในการจัดอาหารที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล และเหมาะสมกับวัย โดยการศึกษาเมนูอาหารจากสื่อวีดีทัศน์ เมนูของโรงเรียนในแต่ละวัน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลงคำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๔. ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ - สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ - ความหมาย และความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติ - ข้อดีของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	๑. อธิบายความหมาย ขั้นตอน การสังเกต จำแนก แยกประเภทของสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ ที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ๒. ปฏิบัติโดยการฝึกฝนให้เกิดทักษะการเรียนรู้และสามารถนำไปใช้ได้ ๓. บอกข้อดีของปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ จากกิจวัตรประจำวัน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลงคำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๕. อธิบายอาการ และวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	๑. อาการ และวิธีป้องกันการเจ็บป่วย ๒. อาการ และวิธีป้องกันการบาดเจ็บ	๑. บอกอาการ และวิธีป้องกันการเจ็บป่วยของอาการปวดศีรษะ ตัวร้อน มีน้ำมูก ปวดท้อง ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) ฟกช้ำ ไอ อาเจียน ท้องเสีย ท้องร่วง อาการแพ้อาหารหรือแพ้ยา ตาแดง โดยการศึกษาค้นคว้าจากสื่อวีดีทัศน์ และเรือนอนามัยในโรงเรียน ๒. บอก และปฏิบัติจริง และสร้างสถานการณ์จำลองของอาการ และวิธีป้องกันการบาดเจ็บ เช่น ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย ลื่น หกล้ม	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลงคำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓ .ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	๑. รู้ และบอกวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ๒. รู้ และบอกพืชที่ใช้ในการปฐมพยาบาล - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก	๑. อธิบายความหมาย ความสำคัญและหลักสำคัญในการปฐมพยาบาลให้ผู้อื่นเข้าใจ ๒. อธิบายการปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ ๓. แสดงวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในรูปแบบต่าง ๆ อย่างถูกต้อง	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๒. ใฝ่เรียนรู้เรื่องวิธีการปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๓. มุ่งมั่นในการหาความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด	๑. ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - ร่างกาย - อารมณ์ ๒. อาการของผู้ติดสารเสพติด - จิตใจ ๓. การป้องกันการติดสารเสพติด - การคบเพื่อน - การหลีกเลี่ยงจากคนที่ติดยาเสพติด	๑. บอกลักษณะของผู้ติดสารเสพติด ๒. บอกอาการของผู้ติดสารเสพติด ๓. บอกวิธีป้องกันการติดสารเสพติด	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๒. ใฝ่เรียนรู้เรื่องวิธีการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๓. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓ .แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติด	อธิบายทักษะการปฏิเสธสารเสพติด และทักษะการชักชวนให้ผู้อื่น ลด ละ เลิกสารเสพติด	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตน ลด ละ เลิกสาร เสพติด ๒. รู้จักวิธีการปฏิเสธสารเสพติด ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	๑. อธิบายการทำงานระบบสืบพันธุ์ - ระบบสืบพันธุ์เพศชาย - ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ๒. อธิบายการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ๓. อธิบายการทำงานระบบหายใจ	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมมีการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	๑. บอกวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์เพศชาย และเพศหญิง ๒. บอกวิธีการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิต ๓. บอกวิธีการดูแลรักษาระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (วัยรุ่นตอนต้น)	บอกการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (วัยรุ่นตอนต้น) โดยการศึกษาจากอินเตอร์เน็ต การอ่านป้ายความรู้ และการสาธิต	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๔. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - การอบรมเลี้ยงดู - สิ่งแวดล้อมรอบตัว - อาหารหลัก ๕ หมู่	บอกปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - การอบรมเลี้ยงดู - สิ่งแวดล้อมรอบตัว - อาหารหลัก ๕ หมู่	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. บอกลักษณะบุคลิกภาพภายใน	ลักษณะของบุคลิกภาพภายใน - ความรับผิดชอบ - ความคิดสร้างสรรค์ - ความมีน้ำใจ - อารมณ์	ปฏิบัติตนในการรับผิดชอบ อธิบายลักษณะบุคลิกภาพภายในในเรื่องความรับผิดชอบ ความคิดสร้างสรรค์ ความมีน้ำใจ อารมณ์ เช่น ดีใจ ชอบ ร้องไห้ โกรธ	๑. มีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ๒. มีวินัยในการปฏิบัติตน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. บอกปัญหา และผลกระทบ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ลักษณะของบุคลิกภาพภายใน - ปัญหาการตั้งครรภ์ - สภาพแวดล้อม - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์	อธิบายปัญหาผลกระทบ และการป้องกันที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	๑. มีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ๒. มีวินัยในการปฏิบัติตน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. อธิบาย วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ HIV และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	๑. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - สาเหตุของการเกิดโรค - การป้องกัน ๒. โรคHIV - สาเหตุของการเกิดโรคHIV - การป้องกัน ๓. การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ - สาเหตุของการตั้งครรภ์ - การป้องกัน	๑. อธิบายปัญหา และผลกระทบปฏิบัติตนในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒. อธิบายวิธีหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อ	๑. มีวินัยในปฏิบัติตนในการป้องกันโรค ๒. รู้วิธีการป้องกันภัยจากอุบัติเหตุ ๓. มีส่วนร่วมในการทำงานเป็นกลุ่ม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วน และปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ) - ประโยชน์ และโทษของอาหารแต่ละหมู่	๑. บอกความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารตามอาหารหลัก ๕ หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม ตามธงโภชนาการอาหารหลัก ๕ หมู่ ๒. เลือกรับประทานอาหารตามหลักอาหารหลัก ๕ หมู่ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในสัดส่วน และปริมาณที่เหมาะสม โดยการศึกษาค้นคว้าจากสื่อวีดีทัศน์ แหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ และการปฏิบัติจริง	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด - การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ - การพักผ่อน - การเลือกสังคมและสภาพแวดล้อม - การวางแผน และการจัดการกับเวลาในการดำเนินชีวิต (กิจวัตรประจำวัน)	๑. อธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียด จากสื่อวีดีทัศน์ การจำลองสถานการณ์ และสถานการณ์จริง ๒. นำวิธีการจัดการอารมณ์ และความเครียดมาวางแผน มาปรับใช้ในกิจวัตรประจำวัน โดยการบันทึกประจำวัน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๓. มีจิตสาธารณะ เข้าร่วมกิจกรรมต่อชุมชน สังคม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันจากโรคไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคผิวหนัง ฟันผุ และโรคปริทันต์ และโรคท้องร่วงอาหารเป็นพิษ โดยสถานการณ์จำลอง และการปฏิบัติจริง ๒. บอก และปฏิบัติวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองที่ถูกต้อง	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๔. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	๑. ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - สภาพแวดล้อมรอบตัว - การดูแลสุขภาพ ๒. การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ และเอื้อต่อสุขภาพ	๑. บอกความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ โดยการศึกษาค้นคว้าจากสื่อวีดีทัศน์ และการสำรวจแหล่งเรียนรู้ในโรงเรียน ๒. บอกวิธีการจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ และเอื้อต่อสุขภาพ จากการศึกษาสื่อวีดีทัศน์ การสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบในโรงเรียน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๓. มีจิตสาธารณะ เข้าร่วมกิจกรรมต่อชุมชน สังคม ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทำงานด้วยความพากเพียร อดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่ง ที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดคับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๑. วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๒. งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนพืชสมุนไพรบำบัดยาเสพติด - ใบฝรั่ง - รางจืด - ลูกลำโพง - ใบกระเพรา	๑. วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด ๒. ศึกษาพืชสมุนไพรที่ใช้ในการบำบัดยาเสพติด เช่น ใบฝรั่ง รางจืด ลูกลำโพง ใบกระเพรา	๑. รู้จักวิธีการช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๒. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๓. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง ๒. รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์	ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง - ทักษะปฏิเสธ - ทักษะการต่อรอง - หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	การปฏิบัติ การต่อรอง	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง ๒. รู้จักวิธีการป้องกันตนเองหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔ .ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต - สื่อทางโซเชียลต่าง ๆ เช่น เฟสบุ๊ค	๑. อธิบายความสำคัญของสื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ๒. อธิบายความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. บอกแนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ	รู้แนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพ	๑. บอกความหมาย และความสำคัญของบุคลิกภาพ ๒. อธิบายองค์ประกอบของบุคลิกภาพและแสดงบทบาทสมมุติ และการพัฒนาบุคลิกภาพ	๑. มีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ๒. มีวินัยในการปฏิบัติตน ๓. รักความเป็นไทย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	๑. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดความ - เชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวการณ์ตั้งครรภ์	๑. อธิบายความหมาย และความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ให้ผู้อื่นเข้าใจได้ ๒. บอกปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวการณ์ตั้งครรภ์	๑. มีวินัยในปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุ ๒. รู้วิธีการป้องกันภัยจากอุบัติเหตุ ๓. มีส่วนร่วมในการทำงานเป็นกลุ่ม ๔. รักความเป็นไทย	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๓. บอกสาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	๑. สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - การทะเลาะวิวาท - ความไม่เข้าใจ - สภาพแวดล้อม ๒.แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว - การสร้างกิจกรรมในครอบครัว - การสร้างบรรยากาศ	๑. อธิบายความหมาย และวิเคราะห์ลักษณะปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหา และผลกระทบของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ๒. แสดงทักษะในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	๑. มีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ๒. มีวินัยในการปฏิบัติตน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะทุพโภชนาการ (ผอม) - ภาวะโภชนาการเกิน (อ้วน) - ภาวะโภชานาการที่มีผลต่อสุขภาพ - โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการ	๑. อธิบายความหมาย และความสำคัญของอาหารตามวัย สำหรับบุคคลแต่ละวัย ปัญหา และโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการศึกษาจากสื่อวีดีทัศน์ และแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เรือนพยาบาลในโรงเรียน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. แสดงพฤติกรรมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีต่อสุขภาพ	๑. ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ความหมาย และความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ๒. ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ลักษณะของสภาพแวดล้อม/สิ่งแวดล้อม - การป้องกัน และการแก้ปัญหาสภาพแวดล้อม	๑. อธิบายความหมาย และความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ศึกษาค้นคว้าสื่อวีดีทัศน์ และแหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน ๒. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหา ลักษณะ และการป้องกันสภาพสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๓. มีจิตสาธารณะ เข้าร่วมกิจกรรมต่อชุมชน สังคม ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทำงานด้วยความพากเพียร อดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย	๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย ๒. โรคติดต่อ - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรค HIV - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ ๓. โรคไม่ติดต่อ - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ๔. วิธีการป้องกัน และการดูแลการเจ็บป่วย	๑. บอกโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ โดยใช้สถานการณ์จำลอง และการศึกษาจากสื่อวีดีทัศน์ ๒. บอก และปฏิบัติวิธีป้องกัน และการดูแลการเจ็บป่วย โดยใช้สถานการณ์จำลอง และการศึกษาจากสื่อวีดีทัศน์	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๔. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม - การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ - การรักษาความสะอาดของสิ่งแวดล้อม - การปฏิบัติตนเป็นเยาวชนที่ดีต่อสังคม	๑. อธิบายความสำคัญ และปฏิบัติตนถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม โดยการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก และการปฏิบัติจริง	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	๑. ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - ประเภทยาสามัญประจำบ้าน - วิธีการใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ ๒. งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนพืชสมุนไพรพื้นบ้าน - โครงเครง - ต้นสนทะเล - หมากเม่า	๑. กระบวนการสร้างความคิดรวบยอดโดยใช้ขั้นตอน การสังเกต จำแนกประเภท ลักษณะ บอกความแตกต่างของยาสามัญประจำบ้าน ๒. กระบวนการปฏิบัติโดยการฝึกฝนให้เกิดทักษะการเรียนรู้ ๓. ศึกษาสรรพคุณสมุนไพรพื้นบ้าน เช่นโครงเครง ต้นสนทะเล หมากเม่า เป็นต้น	๑. รู้ และบอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน พืชสมุนไพรพื้นบ้าน ๒. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	๑. ปัญหา และผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - ความสูญเสียต่อตนเอง ครอบครัว ๒. วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง - ไม่มั่วสุม แหล่งอบายมุข - สถานบันเทิง - การคาดเดาสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น	๑. บอกปัญหา และผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง ๒. บอกวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ๒. รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง - คลิปวิดีโอ - การทะเลาะวิวาท - อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ	๑. อธิบาย และยกตัวอย่างของสื่อที่มีผลต่อสุขภาพที่ดี และที่ไม่ดีอย่างถูกต้องได้ ๒. อธิบาย และยกตัวอย่างของสื่อที่มีผลให้เกิดปัญหาความรุนแรงอย่างถูกต้องได้	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการใช้สื่อ ๒. รู้จักการเลือกใช้สื่อ ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	๑. ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ - โทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ - การเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ - วิธีการหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุจากแอลกอฮอล์	๑. อธิบายความหมาย ลักษณะ ชนิดและระบุผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๒. บอกข้อเสียเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ	๑. รู้จักความหมาย ลักษณะ ชนิด และระบุผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่ม ๒. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายระบบอวัยวะต่าง ๆ	๑. กระบวนการการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ เช่น การทำงานของระบบอวัยวะ ตา หู จมูก ปาก มือ แขน เป็นต้น ๒. ทักษะการสร้างเสริมประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ เช่น อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ เป็นต้น	๑. บอกการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น การทำงานของระบบอวัยวะ ตา หู จมูก ปาก มือ แขน เป็นต้น ๒. การสร้างเสริมประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อระบบอวัยวะ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพโดยแพทย์	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๒**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ ๒				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติมโต และพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	บอก และวิธีขั้นตอนในการดูแลสุขภาพตนเอง และบุคคลในครอบครัว	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๑

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต	๑. อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต - สิ่งแวดล้อม - สื่อโฆษณา - สื่อทางอินเตอร์ โซเชียลต่าง ๆ	๑. บอกวิธีการปฏิบัติกฎการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม เช่น การอาศัยอยู่ร่วมกัน การเข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ๒. อธิบาย และสาธิต อิทธิพลครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ๒. มีความรู้เกี่ยวกับสื่อทางอินเตอร์เน็ต ๓. มีส่วนในการทำงานเป็นกลุ่ม ๔. อยู่อย่างพอเพียง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ - การแต่งกาย - สภาพแวดล้อม	๑. บอกวิธีการปฏิบัติตนการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม เช่น การอาศัยอยู่ร่วมกัน การเข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ๒. อธิบาย และค่านิยมในวัฒนธรรมไทย ๓. อธิบาย และค่านิยมวัฒนธรรมตะวันออก	๑. มีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ๒. มีวินัยในการปฏิบัติตน ๓. มีส่วนในการทำงานเป็นกลุ่ม ๔. อยู่อย่างพอเพียง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๒

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาทางเพศ และครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา	บอกวิธีการปฏิบัติตนต่อการปรับตัวการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ และความเสมอภาคทางเพศ - การป้องกันอันตรายจากเพศต่อข้าม - อธิบายและรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ - แก้ปัญหาเรื่องเพศ	๑. มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิต ๒. ความเสมอภาค	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค (ต่อ)

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. วิเคราะห์สื่อ โฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหารเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) - การศึกษาข้อมูลโภชนาการเครื่องหมายเลขทะเบียน ฉลากยา - ลักษณะของสื่อโฆษณา - ปัจจัยที่มีความสำคัญกับการตัดสินใจเลือกซื้อ	๑. บอกวิธีการเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ เช่น การเลือกซื้ออาหารสด อาหารแห้งที่ดีต้องมีลักษณะอย่างไร และการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องดูคุณภาพ วันผลิตและหมดอายุได้ (เครื่องสำอาง ยาสีฟัน สบู่ ยาสระผม เป็นต้น) ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สถานการณ์จำลอง และการปฏิบัติจริง ๒. ศึกษาขอมูลโภชนาการเครื่องหมายเลขทะเบียน ลักษณะของสื่อโฆษณา และปัจจัยที่มีความสำคัญกับการตัดสินใจเลือกซื้อ จากแหลางเรียนรู้ภายนอก สื่อวีดีทัศน์ สื่อเทคโนโลยีอินเตอร์เน็ต ต่าง ๆ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลงคำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ	๑. การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย - คุณค่า และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ๒. วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ - ราคาของผลิตภัณฑ์ - ประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการ - การเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับวัย	๑. บอก และรู้จักอาหารที่มีประโยชน์ สามารถเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย ให้ครบทั้งอาหารหลัก ๕ หมู่ จากการศึกษาสื่อวีดีทัศน์ และการทดสอบ ๒. เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย จากแหล่งเรียนรู้ภายนอก และการปฏิบัติจริง	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	๑. สภาวะอารมณ์ และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย - สาเหตุที่ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์และความรู้สึก ๒. ผลที่มีต่อสุขภาพ - ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ - ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย - การจัดการกับสภาวะอารมณ์ และความรู้สึก	๑. บอก และอธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางบวก และทางลบได้ เช่น - อารมณ์ทางบวก (ยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง) - อารมณ์ทางลบ (โกธร เสียใจ ปวดหัว เครียด กังวล)จากการสร้างสถานการณ์จำลอง และการสังเกตสภาวะอารมณ์ของตนเอง และบุคคลรอบข้าง ๒. อธิบายสาเหตุ และมีวิธีการจัดการสภาวะอารมณ์กับความรู้สึกโดยการสร้างสถานการณ์จำลอง หรือแสดงบทบาทสมมติ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ๒. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน ๔. มีจิตสาธารณะ ทำงานด้วยความ เต็มใจ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๔. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - บทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล - การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ - วิธีการป้องกันการเกิดโรค - การมีส่วนร่วมในชุมชน	๑. บอกบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง บุคคลในครอบครัวต่อชุมชน โดยการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๒. บอกวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคที่อาจเกิดในชุมชน เช่น การออกกำลังกาย วิธีการป้องกันโรค การมีส่วนร่วมในชุมชน โดยการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สื่อวีดีทัศน์ การแสดงความคิดเห็น และการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ(A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๕. มีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน - การร่วมกิจกรรมสังคมในชุมชน - ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน - พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	บอกบทบาทหน้าที่ ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของตนเอง บุคคลในครอบครัวต่อชุมชนที่อาศัยอยู่ โดยการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สื่อวีดีทัศน์ การแสดงความคิดเห็นและการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ๒. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน ๔. มีจิตสาธารณะ ทำงานด้วยความเต็มใจ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต (ต่อ)

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การรณรงค์ - ประสาสัมพันธ์	๑. บอกวิธีป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เช่น ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเล่นกีฬา การช่วยเหลืองานบ้าน การมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ๒. หลีกเลี่ยงต่อความเสี่ยงการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เช่น ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเล่นกีฬา การช่วยเหลืองานบ้าน การมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกัน หลีกเลี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง ๒. รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ การจำหน่ายสารเสพติด	การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครองยาเสพติด - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการจำหน่ายยาเสพติด	๑. บอกโทษที่เกิดจากการครอบครอง และการใช้สารเสพติด ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อชุมชน และประเทศชาติ ๒. บอกผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง และการใช้สารเสพติด ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อชุมชน และประเทศชาติ	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการใช้ชีวิตในสังคม ๒. รู้ และบอกโทษ ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง และการใช้สารเสพติด ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กีฬา นันทนาการ - ประชาสัมพันธ์	๑. บอกวิธีการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน เช่น เขตก่อสร้าง การระมัดระวังการเดินข้ามถนน เป็นต้น ๒. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน เช่น เขตก่อสร้าง การระมัดระวังการเดินข้ามถนน เป็นต้น ๓. ส่งเสริมกิจกรรมความปลอดภัยในชุมชน	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๒. รู้ และบอกวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ รหัสวิชา พ ๒๔๑๐๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๔. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ - ทักษะการสื่อสาร - การแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	๑. บอกวิธีการป้องกันสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๒. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๓. ตัดสินใจแก้ปัญหาที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรงที่เกิดในชุมชน	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๒. รู้ และบอกวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
๕. แสดงการช่วยฟื้นคืนชีพพอย่างถูกวิธี	๑. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี - การปั๊มหัวใจ - การเป็นลม - การชัก ๒. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากพืชในชุมชน - วิธีแก้พิษจากรางจืด - วิธีการปฐมพยาบาลอาการเป็นลมจากสมุนไพร - วิธีปฐมพยาบาลแก้โรคท้องร่วงท้องเสียจากสมุนไพร	๑. บอกวิธีการปฐมพยาบาลการทำ CPR เบื้องต้น ๒. สามารถแสดงบทบาทสมมติการช่วยเหลือด้วยการทำ CPR เบื้องต้นได้	๑. รู้ และบอกวิธีการปฐมพยาบาลการทำ CPR เบื้องต้น ๒. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๓. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายระบบอวัยวะต่าง ๆ	๑. กระบวนการการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ เช่น การทำงานของระบบอวัยวะ ตา หู จมูก ปาก มือ แขน เป็นต้น ๒. ทักษะการสร้างเสริมประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ เช่น อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ เป็นต้น	๑. บอกการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การทำงานของระบบอวัยวะ ตา หู จมูก ปาก มือ แขน เป็นต้น ๒. การสร้างเสริมประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อระบบอวัยวะ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพโดยแพทย์	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๒**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว	บอกวิธี และขั้นตอนในการดูแลสุขภาพตนเอง และบุคคลในครอบครัว	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๑

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต	๑. อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต - สิ่งแวดล้อม - สื่อโฆษณา - สื่อทางอินเตอร์ โซเชียลต่าง ๆ	๑. บอกวิธีการปฏิบัติกฎการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม เช่น การอาศัยอยู่ร่วมกัน การเข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ๒. อธิบาย และสาธิต อิทธิพลครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ๒. มีความรู้เกี่ยวกับสื่อทางอินเตอร์ ๓. มีส่วนในการทำงานเป็นกลุ่ม ๔. อยู่อย่างพอเพียง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ - การแต่งกาย - สภาพแวดล้อม	๑. บอกวิธีการปฏิบัติตนการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม เช่น การอาศัยอยู่ร่วมกัน การเข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ๒. อธิบาย และค่านิยมในวัฒนธรรมไทย ๓. อธิบาย และค่านิยมวัฒนธรรมตะวันออก	๑. มีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ๒. มีวินัยในการปฏิบัติตน ๓. มีส่วนในการทำงานเป็นกลุ่ม ๔. อยู่อย่างพอเพียง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๒

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาทางเพศและครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา	บอกวิธีการปฏิบัติตนต่อการปรับตัวการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ และความเสมอภาคทางเพศ - การป้องกันอันตรายจากเพศต่อข้าม - อธิบาย และรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ - แก้ปัญหาเรื่องเพศ	๑. มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิต ๒. ความเสมอภาค	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหา เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) - การศึกษาข้อมูลโภชนาการ เครื่องหมายเลขทะเบียน ฉลากยา - ลักษณะของสื่อโฆษณา - ปัจจัยที่มีความสำคัญกับการตัดสินใจเลือกซื้อ	๑. บอกวิธีการเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ เช่น การเลือกซื้ออาหารสด อาหารแห้งที่ดีต้องมีลักษณะอย่างไร และการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องดูคุณภาพ วันผลิต และหมดอายุได้ (เครื่องสำอาง ยาสีฟัน สบู่ ยาสระผม เป็นต้น) ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สถานการณ์จำลอง และการปฏิบัติจริง ๒. ศึกษาขอมูลโภชนาการเครื่องหมายเลขทะเบียน ลักษณะของสื่อโฆษณา และปัจจัยที่มีความสำคัญกับการตัดสินใจเลือกซื้อ จากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สื่อวีดีทัศน์ สื่อเทคโนโลยี อินเตอร์เน็ต ต่าง ๆ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ	๑. การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย - คุณค่า และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ๒. วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ - ราคาของผลิตภัณฑ์ - ประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการ - การเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับวัย	๑. บอก และรู้จักอาหารที่มีประโยชน์ สามารถเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย ให้ครบทั้งอาหารหลัก ๕ หมู่ จากการศึกษาสื่อวีดีทัศน์ และการทดสอบ ๒. เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย จากแหล่งเรียนรู้ภายนอก และการปฏิบัติจริง	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	๑. สภาวะอารมณ์ และความรู้สึก เช่นโกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉาริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย - สาเหตุที่ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ และความรู้สึก ๒. ผลที่มีต่อสุขภาพ - ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ - ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย - การจัดการกับสภาวะอารมณ์และความรู้สึก	๑. บอก และอธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบได้ เช่น - อารมณ์ทางบวก (ยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง) - อารมณ์ทางลบ (โกธร เสียใจ ปวดหัว เครียด กังวล)จากการสร้างสถานการณ์จำลอง และการสังเกตสภาวะอารมณ์ของตนเอง และบุคคลรอบข้าง ๒. อธิบายสาเหตุ และมีวิธีการจัดการสภาวะอารมณ์กับความรู้สึก โดยการสร้างสถานการณ์จำลอง หรือแสดงบทบาทสมมติ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ๒. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน ๔. มีจิตสาธารณะ ทำงานด้วยความเต็มใจ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๔. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - บทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล - การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ - วิธีการป้องกันการเกิดโรค - การมีส่วนร่วมในชุมชน	๑. บอกบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง บุคคลในครอบครัวต่อชุมชน โดยการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๒. บอกวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคที่อาจเกิดในชุมชน เช่น การออกกำลังกาย วิธีการป้องกันโรค การมีส่วนร่วมในชุมชน โดยการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สื่อวีดีทัศน์ การแสดงความคิดเห็น และการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. มีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน - การร่วมกิจกรรมสังคมในชุมชน - ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน - พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	บอกบทบาทหน้าที่ ให้ความร่วมมือ และมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของตนเอง บุคคลในครอบครัวต่อชุมชนที่อาศัยอยู่ โดยการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สื่อวีดีทัศน์ การแสดงความคิดเห็น และการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ๒. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน ๔. มีจิตสาธารณะ ทำงานด้วยความเต็ม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การรณรงค์ - ประสาสัมพันธ์	๑. บอกวิธีป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เช่น ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเล่นกีฬา การช่วยเหลืองานบ้าน การมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ๒. หลีกเลี่ยงต่อความเสี่ยงการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เช่น ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเล่นกีฬา การช่วยเหลืองานบ้าน การมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกัน หลีกเลี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง ๒. รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ การจำหน่ายสารเสพติด	การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครองยาเสพติด - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการจำหน่ายยาเสพติด	๑. บอกโทษที่เกิดจากการครอบครอง และการใช้สารเสพติด ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อชุมชน และประเทศชาติ ๒. ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง และการใช้สารเสพติด ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อชุมชน และประเทศชาติ	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการใช้ชีวิตในสังคม ๒. รู้ และบอกโทษ ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง และการใช้สารเสพติด ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กีฬานันทนาการ - ประชาสัมพันธ์	๑. บอกวิธีการป้องกันความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน เช่น เขตก่อสร้าง การระมัดระวังการเดินข้ามถนน เป็นต้น ๒. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน เช่น เขตก่อสร้าง การระมัดระวังการเดินข้ามถนน เป็นต้น	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๒. รู้ และบอกวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๔. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ - ทักษะการสื่อสาร - การแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	๑. บอกวิธีการป้องกันความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน และการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรงที่เกิดในชุมชน เป็นต้น ๒. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน และการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรงที่เกิดในชุมชน เป็นต้น	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๒. รู้ และบอกวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ รหัสวิชา พ ๒๕๑๐๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๕. แสดงการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	๑. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี - การปั๊มหัวใจ - การเป่าลม - การชัก ๒. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากพืชในชุมชน - วิธีแก้พิษจากรางจืด - วิธีการปฐมพยาบาลอาการเป็นลมจากสมุนไพร - วิธีปฐมพยาบาลแก้โรคท้องร่วงท้องเสียจากสมุนไพร	๑. บอกวิธีการปฐมพยาบาลการทำ CPR เบื้องต้น ๒. สามารถแสดงบทบาทสมมติการช่วยเหลือด้วยการทำ CPR เบื้องต้นได้	๑. รู้ และบอกวิธีการปฐมพยาบาลการทำ CPR เบื้องต้น ๒. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๓. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. อธิบายระบบอวัยวะต่าง ๆ	๑. กระบวนการการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ เช่น การทำงานของระบบอวัยวะ ตา หู จมูก ปาก มือ แขน เป็นต้น ๒. ทักษะการสร้างเสริมประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ เช่น อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ เป็นต้น	๑. บอกการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การทำงานของระบบอวัยวะ ตา หู จมูก ปาก มือ แขน เป็นต้น ๒. การสร้างเสริมประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อระบบอวัยวะ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพโดยแพทย์	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๒**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่๖ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติมโต และพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	บอกวิธี และขั้นตอนในการดูแลสุขภาพตนเอง และบุคคลในครอบครัว	๑. มีวินัย ประพฤติตนตามข้อตกลง ๒. ใฝ่เรียนรู้ ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ๓. อยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ตั้งใจเรียน และรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๑

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต	๑. อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต - สิ่งแวดล้อม - สื่อโฆษณา - สื่อทางอินเตอร์ โซเชียลต่าง ๆ	๑. บอกวิธีการปฏิบัติกฎการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม เช่น การอาศัยอยู่ร่วมกัน การเข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ๒. อธิบาย และสาธิต อิทธิพลครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ๒. มีความรู้เกี่ยวกับสื่อทางอินเตอร์ ๓. มีส่วนในการทำงานเป็นกลุ่ม ๔. อยู่อย่างพอเพียง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ - การแต่งกาย - สภาพแวดล้อม	๑. บอกวิธีการปฏิบัติตนการอยู่ร่วมกันในครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม เช่น การอาศัยอยู่ร่วมกัน การเข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ๒. อธิบาย และค่านิยมในวัฒนธรรมไทย ๓. อธิบาย และค่านิยมวัฒนธรรมตะวันออก	๑. มีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ๒. มีวินัยในการปฏิบัติตน ๓. มีส่วนในการทำงานเป็นกลุ่ม ๔. อยู่อย่างพอเพียง	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๒

สาระที่ ๒ ชีวิต และครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาทางเพศและครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา	บอกวิธีการปฏิบัติตนต่อการปรับตัวการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ และความเสมอภาคทางเพศ - การป้องกันอันตรายจากเพศตตรงข้าม - อธิบายและรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ - แก้ปัญหาเรื่องเพศ	๑. มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิต ๒. ความเสมอภาค	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) - การศึกษาข้อมูลโภชนาการ เครื่องหมายเลขทะเบียน ฉลากยา - ลักษณะของสื่อโฆษณา - ปัจจัยที่มีความสำคัญกับการตัดสินใจเลือกซื้อ	๑. บอกวิธีการเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ เช่น การเลือกซื้ออาหารสด อาหารแห้งที่ดีต้องมีลักษณะอย่างไร และการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพต้องดูคุณภาพ วันผลิต และหมดอายุได้ (เครื่องสำอาง ยาสีฟัน สบู่ ยาสระผม เป็นต้น) ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สถานการณ์จำลอง และการปฏิบัติจริง ๒. ศึกษาขอมูลโภชนาการเครื่องหมายเลขทะเบียน ลักษณะของสื่อโฆษณา และปัจจัยที่มีความสำคัญกับการตัดสินใจเลือกซื้อ จากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สื่อวีดีทัศน์ สื่อเทคโนโลยี อินเตอร์เน็ต ต่าง ๆ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๑**

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค (ต่อ)

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ	๑. การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย - คุณค่า และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ๒. วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ - ราคาของผลิตภัณฑ์ - ประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการ - การเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม กับวัย	๑. บอก และรู้จักอาหารที่มีประโยชน์ สามารถเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย ให้ครบทั้งอาหารหลัก ๕ หมู่ จากการศึกษาสื่อวีดีทัศน์ และการทดสอบ ๒. เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย จากแหล่งเรียนรู้ภายนอก และการปฏิบัติจริง	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษา และใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๑

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	๑. สภาวะอารมณ์ และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย - สาเหตุที่ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์และความรู้สึก ๒. ผลที่มีต่อสุขภาพ - ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ - ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย - การจัดการกับสภาวะอารมณ์และความรู้สึก	๑. บอก และอธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบได้ เช่น - อารมณ์ทางบวก (ยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง) - อารมณ์ทางลบ (โกธร เสียใจ ปวดหัว เครียด กังวล)จากการสร้างสถานการณ์จำลอง และการสังเกตสภาวะอารมณ์ของตนเอง และบุคคลรอบข้าง ๒. อธิบายสาเหตุ และมีวิธีการจัดการสภาวะอารมณ์กับความรู้สึก โดยการสร้างสถานการณ์จำลอง หรือแสดงบทบาทสมมติ	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ๒. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน ๔. มีจิตสาธารณะ ทำงานด้วยความเต็มใจ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการาสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๔. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - บทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล - การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ - วิธีการป้องกันการเกิดโรค - การมีส่วนร่วมในชุมชน	๑. บอกบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง บุคคลในครอบครัวต่อชุมชน โดยการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๒. บอกวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคที่อาจเกิดในชุมชน เช่น การออกกำลังกาย วิธีการป้องกันโรค การมีส่วนร่วมในชุมชน โดยการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สื่อวีดีทัศน์ การแสดงความคิดเห็น และการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง คำแนะนำ ๒. อยู่อย่างพอเพียง ดูแลรักษาและใช้ทรัพยากรได้อย่างประหยัด ๓. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. มีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน - การร่วมกิจกรรมสังคมในชุมชน - ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน - พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	บอกบทบาทหน้าที่ ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของตนเอง บุคคลในครอบครัวต่อชุมชนที่อาศัยอยู่ โดยการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายนอก สื่อวีดีทัศน์ การแสดงความคิดเห็น และการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	๑. มีวินัย ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ๒. ใฝ่เรียนรู้ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ทุ่มเททำงาน อดทน ๔. มีจิตสาธารณะ ทำงานด้วยความเต็มใจ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง - การรณรงค์ - ประชาสัมพันธ์	๑. บอกวิธีป้องกันความเสี่ยงการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เช่น ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเล่นกีฬา การช่วยเหลืองานบ้าน การมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ๒. หลีกเลี่ยงต่อความเสี่ยงการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เช่น ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเล่นกีฬา การช่วยเหลืองานบ้าน การมีส่วนร่วมต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกัน หลีกเลี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง ๒. รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ การจำหน่ายสารเสพติด	การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครองยาเสพติด - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการจำหน่ายยาเสพติด	๑. บอกโทษที่เกิดจากการครอบครอง และการใช้สารเสพติดต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อชุมชน และประเทศชาติ ๒. บอกผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง และการใช้สารเสพติด ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อชุมชน และประเทศชาติ	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการใช้ชีวิตในสังคม ๒. รู้ และบอกโทษ ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง และการใช้สารเสพติด ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๑

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๓. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - กีฬา นันทนาการ - ประชาสัมพันธ์	๑. บอกวิธีการป้องกันความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน เช่น เขตก่อสร้าง การระมัดระวังการเดินข้ามถนน เป็นต้น ๒. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน เช่น เขตก่อสร้าง การระมัดระวังการเดินข้ามถนน เป็นต้น ๓. ส่งเสริมกิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๒. รู้ และบอกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้** (K-Knowledge)	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน** (P-Process)	**คุณลักษณะ** (A-Attitude)	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๔. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ - ทักษะการสื่อสาร - การแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	๑. บอกวิธีการป้องกันความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน และการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรงที่เกิดในชุมชน ๒. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน และการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรงที่เกิดในชุมชน	๑. มีวินัยในการปฏิบัติตนในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๒. รู้ และบอกวิธีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอันตรายที่อาจเกิดได้ในชุมชน ๓. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๔. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ รหัสวิชา พ ๒๖๑๐๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๒)				
ตัวชี้วัด	**สิ่งที่ต้องรู้ (K-Knowledge)**	**กระบวนการจัดการเรียนการสอน (P-Process)**	**คุณลักษณะ (A-Attitude)**	**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**
๕. แสดงการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	๑. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี - การปั๊มหัวใจ - การเป่าลม - การชัก ๒. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากพืชในชุมชน - วิธีแก้พิษจากรางจืด - วิธีการปฐมพยาบาลอาการเป็นลมจากสมุนไพร - วิธีปฐมพยาบาลแก้โรคท้องร่วงท้องเสียจากสมุนไพร	๑. บอกวิธีการปฐมพยาบาลการทำ CPR เบื้องต้น ๒. สามารถแสดงบทบาทสมมติการช่วยเหลือด้วยการทำ CPR เบื้องต้นได้	๑. รู้ และบอกวิธีการปฐมพยาบาลการทำ CPR เบื้องต้น ๒. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม ๓. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในกาแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

นางฐิติมณฑ์	ฑิติไวฑูรย์	ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมพรปัญญานุกูล	ประธาน
นางกรรณิการ์	รัตนพันธ์	ครูชำนาญการพิเศษ	กรรมการ
นางพัฒน์นรี	โพธิ์น้อย	ครูชำนาญการพิเศษ	กรรมการ
นางเกศินี	ศรีสงคราม	ครูชำนาญการพิเศษ	กรรมการ
นางมณีวรัช	บัวแก้ว	ครูชำนาญการพิเศษ	กรรมการและเลขานุการ

คณะผู้จัดทำ

นายกมล	ไผทรัตนตรัย	ครูผู้ช่วย	ประธาน
นายศุภชัย	นุ่นแก้ว	พนักงานราชการ	รองประธาน
นางสาวปรียาภรณ์	พุ่มขจร	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
นางสาวสุไรด๊ะ	ไชยเพช	พนักงานราชการ	กรรมการ
นางสาววนัชพร	วงค์ไชย	ครูผู้ช่วย	กรรมการและเลขานุการ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๘ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐)