



คำอธิบายรายวิชา

พ21101 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้รู้ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อการพัฒนาวัยรุ่นรู้จักวิถีดูแลระบบประสาท วิเคราะห์ภาวะความเจริญเติบโตของตนเองและแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตอย่างสมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

โดยมีการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้นโดยเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่าสามารถนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพตนเองและปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม 1/1 , ม 1/2 , ม 1/3 , ม.1/4

พ 2.1 ม 1/1 , ม 1/2

รวม 6 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ21102 พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขภาพศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐาน ที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอล ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น วิธีทดสอบ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาบาสเกตบอล

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม1/1, ม1/2 , ม1/3

พ 3.2 ม1/1, ม1/2

พ 4.1 ม1/4

รวม 6 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ21103 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

สามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาภาวะโภชนาการที่ผลต่อสุขภาพได้ รู้จักวิธีควบคุมน้ำหนักตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีความสามารถในการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพตนเอง แสดงวิธีปฐมพยาบาล การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้ บอกลักษณะของผู้ติดยาเสพติดได้ รู้จักวิธีป้องกันยาเสพติด อธิบายถึงผลของยาเสพติดที่มีผลต่อการเกิดอุบัติเหตุ แสดงวิธีชักชวนให้ผู้อื่นให้ลดละและเลิกการเสพสารเสพติดได้ถูกต้อง

โดยมีการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้นโดยเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่าสามารถนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพตนเองและปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม 1/1, ม 1/2, ม 1/3, ม 1/4

พ 5.1 ม 1/1, ม 1/2, ม 1/3, ม 1/4

รวม 8 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ21104 พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษากฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล รูปแบบ วิธีการรุกและการป้องกัน การเล่น และการแข่งขันเป็นทีม ความสามารถและแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชา บาสเกตบอล

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม1/3, ม1/4 , ม1/5, ม1/6

รวม 4 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ22101 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

รู้และเข้าใจ เห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ดี ต่อสุขภาพ และชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ

สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความรู้สึกทางเพศ หลีกเลียงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรถ์ที่ไม่พึงประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ภาวะการตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ม2/1, ม2/2

พ2.2 ม2/1, ม2/2, ม2/3, ม2/4

รวม 6 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ22102 พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา กีฬาและกรีฑา เกี่ยวกับทักษะกลไก การบริหารร่างกายและทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ในการเล่นกีฬา กรีฑา เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม ได้อย่างละ 1 ชนิด เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา กิจกรรมในชีวิตประจำวัน และ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ

โดยนำผลการปฏิบัติตนและหลักการที่ได้มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬาและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

เพื่อให้รู้คุณค่าของการเล่นกีฬา มีวินัย คุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนใฝ่รู้ อยู่อย่างพอเพียง และรักความเป็นไทย

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม 2/1, ม 2/2, ม 2/3, ม 2/4

รวม 4 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ22103 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

รู้และเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด และการฝึกจิต

สามารถปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากการได้รับอุบัติเหตุ และสารเสพติด ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ4.4 ม2/1, ม2/2, ม2/3, ม2/4, ม2/5, ม2/6, ม2/7

พ5.5 ม2/1, ม2/2, ม2/3

รวม 10 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ22104 พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม วิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัยในการฝึกและการเล่นกีฬาตามกฎ กติกา และข้อตกลง วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และทีม

โดยนำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจ และการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

เพื่อให้รู้คุณค่าของการเล่นกีฬา รู้กฎ กติกา การแข่งขัน มีวินัย มีความซื่อสัตย์สุจริตใฝ่เรียนใฝ่รู้ รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม 2/1, ม 2/2, ม 2/3, ม 2/4, ม 2/5

รวม 5 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ 23101 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงวัยและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

โดยให้รู้วิธีการวางแผนครอบครัวกับการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับผลกระทบต่อการตั้งครรภ์และการป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

เพื่อให้เห็นคุณค่า นำไปปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรับผิดชอบบรรลุเป้าหมายและปลอดภัย

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1ม3/1, ม3/2, ม3/3

พ2.1ม3/1,ม3/2, ม3/3

รวมตัวชี้วัด 6 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ 23102 พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐาน ที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอล ประเมินการเล่นของตนเอง และผู้อื่น วิธีทดสอบ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาเทเบิลเทนนิส

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1ม1/1, ม 1/2, ม 1/3

พ 3.2ม1/1, ม1/2

พ 4.1 ม1/4

รวม 6 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ 23103 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เกี่ยวกับรายการอาหารในแต่ละวัยให้ได้คุณค่าทางโภชนาการและสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยในชุมชน วางแผนในการออกกำลังกาย ได้พัฒนาความแตกต่างระหว่างบุคคล

โดยหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดอุบัติเหตุ และฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการทำงานเป็นกระบวนการกลุ่ม ทำงานเป็นขั้นตอน รู้จักนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ4.1ม3/1, ม3/2, ม3/3, ม3/4, ม3/5

พ5.1ม3/1, ม3/2, ม3/3, ม3/4, ม3/5

รวมตัวชี้วัด 10 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ 23104 พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษากฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส รูปแบบ วิธีการรุกและการป้องกัน การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม ความสามารถและแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาเทเบิลเทนนิส

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2ม1/3 , ม1/4 , ม1/5 , ม1/6

รวม 4 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ20201 บาสเกตบอล 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่ การจับ การรับและการส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การยิงประตูบาสเกตบอล ในรูปแบบต่างๆ ที่จะนำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีม

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรม จริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อบาสเกตบอล

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการทรงตัวและการเคลื่อนที่รูปแบบต่างๆ ได้
2. อธิบายและปฏิบัติทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่ที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมรูปแบบต่างๆ ได้
3. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการจับ การรับและการส่งลูกบาสเกตบอลรูปแบบต่างๆ ได้
4. อธิบายและปฏิบัติทักษะการจับ การรับและการส่งลูกบาสเกตบอลที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมรูปแบบต่างๆ ได้
5. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลรูปแบบต่างๆ ได้
6. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมรูปแบบต่างๆ ได้
7. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการยิงประตูรูปแบบต่างๆ ได้
8. อธิบายและปฏิบัติทักษะการยิงประตูที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมแบบต่างๆ ได้

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ20202 ศิลปะป้องกันตัว

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐาน ที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะเกี่ยวกับศิลปะป้องกันตัว รูปแบบการเคลื่อนไหว ตลอดจนการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ไปใช้ในการออกกำลังกายและการป้องกันตนเอง ด้วยความสนุกสนานและความปลอดภัย ตลอดจนการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายที่ดี

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ สังเกต อธิบาย นำเสนอ โดยเน้นการปฏิบัติและคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมาย ประโยชน์ คุณค่าและลักษณะของศิลปะป้องกันตัวได้
2. อธิบายและปฏิบัติการบริหารร่างกายและมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีได้
3. อธิบายและปฏิบัติทรงตัวและเคลื่อนไหวในการฝึกทักษะศิลปะป้องกันตัวลักษณะต่างๆได้
4. อธิบายและปฏิบัติป้องกันตัวจากการถูกจับในลักษณะต่างๆได้
5. อธิบายและปฏิบัติป้องกันตัวจากการถูกตีในลักษณะต่างๆได้
6. อธิบายและปฏิบัติป้องกันตัวจากการถูกแทงในลักษณะต่างๆได้
7. อธิบายและปฏิบัติป้องกันตัวจากการถูกล้อในลักษณะต่างๆได้
8. ประยุกต์และสร้างสรรค์จัดแสดงสถานการณ์จำลองการแก้ปัญหาในการป้องกันตัวได้

อย่างน้อย 1 แบบ

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ20203 บาสเกตบอล 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาวิธีการรุกและการป้องกันในรูปแบบต่างๆ มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี หน้าที่ของผู้เล่นละตำแหน่ง การแข่งขันบาสเกตบอล 3 คน การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม กฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาบาสเกตบอล

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติกรรุกรูปแบบต่างๆ ได้
2. อธิบายและปฏิบัติกรรป้องกันรูปแบบต่างๆ ได้
3. อธิบายและปฏิบัติมารยาทการเป็นผู้เล่นบาสเกตบอลที่ดีได้
4. อธิบายและปฏิบัติหน้าที่ของผู้เล่นบาสเกตบอลแต่ละตำแหน่งได้
5. อธิบายและปฏิบัติกรการแข่งขันบาสเกตบอล 3 คนได้
6. อธิบายและปฏิบัติกรการแข่งขันบาสเกตบอลเป็นทีมได้
7. อธิบายและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ20204 เทเบิลเทนนิส

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาวิธีการรุกและการรับในรูปแบบต่างๆ มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี รู้หน้าที่ของผู้เล่นแต่ละประเภท การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม กฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาเทเบิลเทนนิส

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติการรุกในรูปแบบต่างๆ ได้
2. อธิบายและปฏิบัติการรับรูปแบบต่างๆ ได้
3. อธิบายและปฏิบัติมารยาทการเป็นผู้เล่นเทเบิลเทนนิสที่ดีได้
4. อธิบายและปฏิบัติหน้าที่ของผู้เล่นเทเบิลเทนนิสแต่ละประเภทได้
5. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยวได้
6. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทคู่ได้
7. อธิบายและปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทคู่ผสมได้
8. อธิบายและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทต่างๆ ได้
9. ตัดสินการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทต่างๆ ได้

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ20205 ฟุตบอล 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมและ
พัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง

สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่าง
สนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการ
แข่งขัน มีสุนทรียภาพของกรกีฬา ทั้งในการเล่น การดู การแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความ
รับผิดชอบในตนเองในการร่วมกิจกรรมมีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

เพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการ
สร้างเสริมสุขภาพ และสามารถมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

1. มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะปฏิบัติในการบริหารร่างกาย และการเคลื่อนไหว เริงสร้างสรรค์ แบบอยู่
กับที่ แบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์
2. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการส่งบอล
3. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการครอบครองบอลเลี้ยงบอล
4. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการโหม่งบอล
5. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการยิงประตู
6. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการเล่นกีฬาฟุตบอล
7. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการป้องกัน
8. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการเล่นตามตำแหน่ง

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ20206 ตะกร้อ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกาย การเล่นเกมด้วยข้างเท้าด้านใน การเล่นเกมด้วยขา การเล่นเกมด้วยศีรษะ ทักษะการเสิร์ฟ ที่จะนำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีม

โดยกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาตะกร้อ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกายได้
2. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกายที่พัฒนาไปสู่การเล่นกีฬาตะกร้อได้
3. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้
4. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมได้
5. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นลูกด้วยขาได้
6. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยขาที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมได้
7. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นลูกด้วยศีรษะได้
8. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะที่นำไปพัฒนาสู่การเล่นเป็นทีมได้
9. อธิบายและปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเสิร์ฟได้
10. อธิบายและปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟที่นำไปพัฒนาสู่การแข่งขันได้

รวมทั้งหมด 10 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ 20207 ฟุตบอล 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมและ
พัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง

สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่าง
สนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการ
แข่งขัน มีสุนทรียภาพของกรกีฬา ทั้งในการเล่น การดู การแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความ
รับผิดชอบในตนเองในการร่วมกิจกรรมมีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

เพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการ
สร้างเสริมสุขภาพ และสามารถมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ
2. มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะปฏิบัติในการบริหารร่างกาย และการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ แบบ
อยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์
3. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการส่งบอล
4. มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและมีทักษะปฏิบัติในการครอบครองบอลเลี้ยงบอล
5. มีความรู้ ความเข้าใจ กฎกติกา การแข่งขัน
6. มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถร่วมเล่นเป็นทีมได้
7. มีความรู้ ความเข้าใจ การเล่นเกมรุก-รับ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ 20208 ตะกร้อ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษารูปแบบการรุกและการป้องกัน มารยาทผู้เล่นที่ดี หน้าที่ของผู้เล่นแต่ละตำแหน่งของกีฬา ตะกร้อ การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม กฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาตะกร้อ โดย กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รัก สุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาตะกร้อ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายและปฏิบัติกรรุกรูปแบบต่างๆได้
2. อธิบายและปฏิบัติกรรับรูปแบบต่างๆได้
3. อธิบายและปฏิบัติมารยาทการเป็นผู้เล่นกีฬาตะกร้อที่ดีได้
4. อธิบายและปฏิบัติหน้าที่ของผู้เล่นแต่ละตำแหน่งได้
5. อธิบายและปฏิบัติกรแข่งขันตะกร้อเป็นทีมได้
6. อธิบายและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาตะกร้อได้
7. อธิบายและนำประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ20209 แคมมินตัน 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐาน ที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและนำไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแบดมินตัน ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น วิธีทดสอบ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาแบดมินตัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ผู้เรียนมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน
2. ผู้เรียนรู้วิธีการบริหารร่างกาย และสร้างสมรรถภาพร่างกายได้
3. ผู้เรียนปฏิบัติทักษะพื้นฐาน และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้
4. ผู้เรียนปฏิบัติการ รับลูก-ส่งลูกชนไก่ได้
5. ผู้เรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกได้
6. ผู้เรียนปฏิบัติการตีลูกโค้งได้
7. ผู้เรียนปฏิบัติการตีลูกคาดได้
8. ผู้เรียนปฏิบัติการตบลูกได้
9. ผู้เรียนปฏิบัติการตีลูกหยอดได้

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ20210 เปตอง 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา และเข้าใจในการเล่นเกม และกีฬาเปตอง เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา การเล่น เกมกีฬาเปตอง รูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ตลอดจนการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหวไปใช้ในการเล่นเปตอง ตามหลัก กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีในการเล่นและการแข่งขัน

สามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา ความรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ให้ความร่วมมือ เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ชื่นชม สนุกทริยภาพในการเล่น การดูแล และการแข่งขัน เป็นประจำ สม่่าเสมอ

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. นักเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาเปตอง ลักษณะการเคลื่อนไหว
2. นักเรียนปฏิบัติการบริหารร่างกายได้อย่างเหมาะสมกับประเภทกีฬา
3. นักเรียนปฏิบัติการจับลูกเปตองแบบต่าง ๆ ได้
4. นักเรียนปฏิบัติการโยนลูกตามกติกาได้ทั้ง 3 แบบ
5. นักเรียนปฏิบัติการตีลูกแบบต่าง ๆ ได้
6. นักเรียนรู้กติกา การแข่งขันเปตองที่ถูกต้อง โดยรู้และปฏิบัติการเล่นเปตองเบื้องต้น ได้

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ20211 แคมมินตัน 2
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษากฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน รูปแบบ วิธีการรุกและการรับ การเล่นและการแข่งขันเป็นทีม ความสามารถและแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น

โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาทักษะ ฝึกปฏิบัติ อบรมสั่งสอน ทดสอบ วิเคราะห์ สังเกต อธิบาย นำเสนอ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ มีน้ำใจ สามัคคี ซื่อสัตย์ มีคุณธรรมจริยธรรม รักษาสุขภาพตนเอง นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาแบดมินตัน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ผู้เรียนอธิบายและปฏิบัติการรุกในรูปแบบต่างๆ ได้
2. ผู้อธิบายและปฏิบัติการรับในรูปแบบต่างๆ ได้
3. ผู้เรียนอธิบายและปฏิบัติตามกติกาการแข่งขัน
4. ผู้เรียนปฏิบัติการเล่นประเภทเดี่ยวได้
5. ผู้เรียนปฏิบัติการเล่นประเภทคู่ได้
6. ผู้เรียนปฏิบัติการเล่นประเภทคู่ผสมได้
7. ผู้เรียนปฏิบัติการแข่งขันประเภทต่างๆ ได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ20212 เปตอง 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริม และพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นเปตองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนาน และปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการร่วมกิจกรรม มีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความรู้ความเข้าใจ รู้คุณค่า และมีทักษะปฏิบัติในการสร้างเสริม และทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ของการเล่นกีฬาเป็นประจำ
3. มีทักษะปฏิบัติในการเล่นกีฬาเปตองประเภทเดี่ยวได้
4. มีทักษะปฏิบัติในการเล่นกีฬาเปตองประเภทคู่ได้
5. มีทักษะปฏิบัติในการเล่นกีฬาเปตองประเภททีมได้
6. มีทักษะปฏิบัติในการเป็นผู้ตัดสินได้อย่างถูกต้อง
7. มีความสามารถนำคุณค่าของกีฬาเปตองไปเป็นหลักใช้ในชีวิตประจำวัน

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้

