



คำอธิบายรายวิชา

พ 31101 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพ การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ ระบุวิธีการวางแผนและดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง รู้และเข้าใจพฤติกรรม เบี่ยงเบนทางเพศ หลักการสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว ระหว่างเพื่อนและในสังคม เข้าใจค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องเพศ รู้จักธรรมชาติอารมณ์เพศ การเกิดอารมณ์เพศ และการจัดการกับอารมณ์เพศ วิเคราะห์ปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต รู้วิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียด รู้ความหมาย และความสำคัญ ของการประเมินการสร้างเสริม และ ดำรงสมรรถภาพทางกายและทางจิต รู้หลักการ และ วิธีการประเมินการประเมินการสร้างเสริม และ ดำรงสมรรถภาพทางกายและทางจิต รู้ความหมาย และ หลักการของสมรรถภาพทางกายและ ทางกลไก รู้และเข้าใจสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และ มรรถภาพทางกลไก

เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง รู้และตระหนักว่า ครอบครัว เพื่อน สังคม และ วัฒนธรรม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ และ การดำเนินชีวิต เห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล ตระหนักในคุณค่าความเป็นชายและหญิง เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และ กิจกรรมนันทนาการ

มีทักษะที่จำเป็น ในการสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล หลีกเลี่ยง และ ป้องกันตนเองจากโรคทางเพศสัมพันธ์ และ โรคเอดส์ จัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้วยวิธีการ และ กระบวนการที่เหมาะสม ออกกำลังกาย พักผ่อน และ ร่วมทำกิจกรรมนันทนาการตามความสนใจ ของตนเอง และ ชักชวนผู้อื่นมาร่วมกิจกรรม

เพื่อให้ นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักษาดี ซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ มีความเป็นไทย มีวินัย

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1ม.4-6/1, ม.4-6/2

พ 2.1ม.4-6/1, ม.4-6/2 , ม.4-6/3

พ 4.1ม.4-6/5, ม.4-6/7

รวม 7 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ 31102 สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมาย และ ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ และ การป้องกันโรค วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของตนเอง ที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ และ การป้องกันแก้ไข การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง กลวิธีการลดความเสี่ยง และ พฤติกรรมเสี่ยง กลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ แนวทางการปกป้องสิทธิผู้บริโภค และ ผลกระทบด้านสุขภาพ ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ระบบบริการสุขภาพของประเทศ งานสาธารณสุขของชุมชน และ ของประเทศ ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ และ แนวทาง การป้องกันแก้ไข สาเหตุของอุบัติเหตุการจราจร และ การขับขี่ยานพาหนะ ประเมินพฤติกรรมเสี่ยง และ สถานการณ์เสี่ยงได้ ความหมายความสำคัญและองค์ประกอบของกระบวนการทางสังคม กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองความปลอดภัยประชาชน ปัญหา และ ผลกระทบ เมื่อเกิดการบาดเจ็บ จากอุบัติเหตุ การไช้ยา สารเสพติด และ ความรุนแรง กลวิธีป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ การไช้ยา สารเสพติดและ ความรุนแรง กระบวนการติดสารเสพติดในร่างกาย มนุษย์ และ ขั้นตอนการเลิกใช้สารเสพติด วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาสารเสพติดในชุมชน สาเหตุของการแพร่ระบาดของสารเสพติด ในชุมชนระบุนแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน ความหมาย และประเภทของ ความรุนแรง รู้เท่าทันค่านิยมที่นำไปสู่ความรุนแรงในสังคม แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาความรุนแรง และ ขั้นตอนการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ

ตระหนักถึง ความรับผิดชอบของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม และ ความสำคัญของพฤติกรรมความปลอดภัยในการเดินทาง

ปฏิบัติตนเป็นนิสัย เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม และ เพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง
สาธิตการตรวจสัญญาณชีพ และ การสำรวจอาการบาดเจ็บ

เพื่อให้นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รักชาติ ซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ มีความเป็นไทย มีวินัย

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/5

พ 5.1ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/4 , ม.4-6/17

รวม 7 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ 32101 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบไหลเวียน ระบบหายใจและการวางแผนในการดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย

โดยจัดกิจกรรมเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ การนำเสนอ

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการเลือกใช้ทักษะการป้องกันตนเองและการแก้ปัญหาเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย รู้จักนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/3

รวม 5 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ 32102 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ การเลือกบริโภคตามสิทธิของผู้บริโภค และบทบาทความรับผิดชอบของบุคคลที่มีการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

โดยการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ จากอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรงโดยใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพและการปฏิบัติช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

เพื่อให้รู้การปฏิบัติตนเพื่อสร้างความปลอดภัยและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/3, ม.4-6/4

พ 5.1 ม.4-6/1, ม.4-6/5, ม.4-6/6, ม.4-6/7

รวม 8 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ33101 สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้รู้กระบวนการเสริมสร้างและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ ระบบสืบพันธุ์ การวางแผนด้านสุขภาพของตนเอง สาเหตุของความขัดแย้ง ผลกระทบตลอดจน แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

โดยมีการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้นโดยเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่าสามารถนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพตนเองและปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม4-6/1, ม4-6/2

พ 2.1 ม4-6/4

พ 4.1 ม4-6/2

พ 5.1 ม4-6/4

รวม 5 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ33102 พลศึกษา(เทเบิลเทนนิส)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส และเกม เรื่องความรู้ทั่วไป การดูแลรักษาสถานที่ และอุปกรณ์ หลักการและรูปแบบการเคลื่อนไหว การนำหลักการทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นเกมกีฬาเทเบิลเทนนิสตามกฎกติกาและความปลอดภัย กลวิธีการเล่น และการแข่งขัน

โดย รู้จักวางแผน เลือกรูปปฏิบัติ ปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทางจิตใจ และทางกลไก โดยใช้กีฬาเทเบิลเทนนิส และเกมเป็นสื่อ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส และเกม มีความรับผิดชอบตามบทบาท และหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ให้มีความร่วมมือ มีน้ำใจนักกีฬา ชื่นชมในการเล่น และดูการแข่งขันเป็นประจำ

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม4-6/3

พ 3.2 ม4-6/1, ม4-6/2, ม4-6/3, ม4-6/4

รวม 5 ตัวชี้วัด



คำอธิบายรายวิชา

พ30201 วอลเลย์บอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจในการเล่นเกมนำลูกบอลและกีฬา วอลเลย์บอล เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นเกมและกีฬา วอลเลย์บอล หลักการรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ตลอดจนการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและเล่นเกมกีฬา วอลเลย์บอล ตามกฎกติกาความปลอดภัยและกลวิธีการเล่นการแข่งขัน

ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬา วอลเลย์บอล โดยปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกา ความรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้มีส่วนร่วมเป็นเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ชื่นชมสุนทรียภาพในการเล่น การดูการแข่งขันเป็นประจำสม่ำเสมอ

มีความรู้ ความเข้าใจ รู้จักวางแผน เลือกปฏิบัติปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตและสมรรถภาพทางกลไก โดยใช้กีฬา วอลเลย์บอลและเกมเป็นสื่อเพื่อเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และเข้าใจหลักการ รูปแบบการเล่นกีฬาประเภททีม (วอลเลย์บอล) และประวัติความเป็นมา
2. ประยุกต์ทักษะการเคลื่อนไหวของกีฬา วอลเลย์บอล นำไปใช้ในการออกกำลังกาย
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐาน และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้
4. รู้ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้
5. รู้และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้
6. รู้ และปฏิบัติทักษะการสกัดกั้นได้
7. รู้ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกเสิร์ฟได้
8. ประยุกต์หลักการรุก การป้องกัน และการให้มีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล
9. รู้เข้าใจเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีในการเล่น และการแข่งขัน
10. เห็นคุณค่า และนำทักษะกีฬา วอลเลย์บอลไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวมทั้งหมด 10 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ30202 แคมมินตัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในการเล่นกีฬาแบดมินตัน และเกม เรื่องความรู้ทั่วไป หลักการและรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ การนำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นเกมกีฬาแบดมินตัน ตามกฎ กติกา และความปลอดภัย กลวิธีการเล่น และการแข่งขัน

ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นกีฬาแบดมินตัน และเกม มีความรับผิดชอบตามบทบาท และหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ให้ความร่วมมือ มีน้ำใจนักกีฬา ชื่นชมในการเล่น และดูการแข่งขันเป็นประจำ

มีความรู้ ความเข้าใจ รู้จักวางแผน เลือกปฏิบัติปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทางจิต และทางกลไก โดยใช้กีฬาแบดมินตัน และเกมเป็นสื่อ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกาย และทางจิตที่ดี

ผลการเรียนรู้

1. ผู้เรียนมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน
2. ผู้เรียนรู้วิธีการบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายได้
3. ผู้เรียนปฏิบัติทักษะพื้นฐาน และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้
4. ผู้เรียนปฏิบัติการ รับลูก-ส่งลูกชน ไปได้
5. ผู้เรียนปฏิบัติการเสิร์ฟลูกได้
6. ผู้เรียนปฏิบัติการตีลูกโค้งได้
7. ผู้เรียนปฏิบัติการตีลูกคาคได้
8. ผู้เรียนปฏิบัติการตบลูกได้
9. ผู้เรียนปฏิบัติการตีลูกหยอดได้
10. ผู้เรียนรู้กติกาการแข่งขันแบดมินตัน
11. ผู้เรียนปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้

รวมทั้งหมด 11 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ 30207 วายน้ำ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความเป็นมา ประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำ การอบอุ่นร่างกาย ฝึกทักษะเบื้องต้นของการว่ายน้ำ การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (Free Style) การดูแลรักษาอุปกรณ์ ตลอดจนมารยาท และความปลอดภัยในการใช้สระว่ายน้ำ

โดยปฏิบัติการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติเกี่ยวกับกฎกติกา มารยาทต่างๆในการเล่นกีฬา

เพื่อนำกิจกรรมการออกกำลังกายไปเป็นแนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. บอกประวัติของกีฬาว่ายน้ำได้
2. บอกประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำได้
3. ปฏิบัติการอบอุ่นร่างกาย Warm up และ Cooldown ได้
4. มีความรู้และปฏิบัติทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาว่ายน้ำได้
5. ปฏิบัติการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ได้
6. ปฏิบัติการออกตัว การกลับตัว การเข้าเส้นชัยท่าฟรีสไตล์ได้
7. มีความรู้และปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้
8. มีความรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับมารยาทการใช้สระว่ายน้ำและความปลอดภัยในการใช้สระว่ายน้ำ

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ 30208 วายน้ำ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติการว่ายน้ำท่ากบ รวมทั้งการออกตัว การกลับตัว การเข้าเส้นชัย ท่ากบได้เป็นอย่างดี

โดยปฏิบัติการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติเกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาทต่างๆในการเล่นกีฬา

เพื่อนำกิจกรรมการออกกำลังกายไปเป็นแนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และปฏิบัติการใช้เท้าท่ากบได้
2. มีความรู้และปฏิบัติการใช้แขนท่ากบได้
3. มีความรู้และปฏิบัติการหายใจท่ากบได้
4. สาธิตความสัมพันธ์ของการใช้เท้า ใช้แขนและการหายใจสำหรับว่ายน้ำท่ากบได้
5. สาธิตวิธีการออกตัวท่ากบได้
6. สาธิตวิธีการกลับตัวท่ากบได้
7. สาธิตวิธีการเข้าเส้นชัยท่ากบได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ 30209 วายน้ำ 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติการว่ายน้ำท่ากรรเชียง (Back Stroke) รวมทั้งการออกตัว การกลับตัว การเข้าเส้นชัย ท่ากรรเชียงได้เป็นอย่างดี

โดยปฏิบัติการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติเกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาทต่างๆในการเล่นกีฬา

เพื่อนำกิจกรรมการออกกำลังกายไปเป็นแนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และปฏิบัติการใช้ขาท่ากรรเชียงได้
2. มีความรู้และปฏิบัติการใช้แขนท่ากรรเชียงได้
3. มีความรู้และปฏิบัติการหายใจท่ากรรเชียงได้
4. สาธิตความสัมพันธ์ของการใช้ขา ใช้แขนและการหายใจสำหรับว่ายน้ำท่ากรรเชียงได้
5. สาธิตวิธีการออกตัวท่ากรรเชียงได้
6. สาธิตวิธีการกลับตัวท่ากรรเชียงได้
7. สาธิตวิธีการเข้าเส้นชัยท่ากรรเชียงได้

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ 30210 วายน้า 4

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติการวายน้าทำผีเสื้อ (Buttefle Stroke) รวมทั้งการออกตัว การกลับตัว การเข้าเส้นชัย ทำผีเสื้อได้เป็นอย่างดี

โดยปฏิบัติการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติเกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาทต่างๆในการเล่นกีฬา

เพื่อนำกิจกรรมการออกกำลังกายไปเป็นแนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้และปฏิบัติการใช้ขาทำผีเสื้อได้
2. มีความรู้และปฏิบัติการใช้แขนทำผีเสื้อได้
3. มีความรู้และปฏิบัติการหายใจทำผีเสื้อได้
4. สาธิตความสัมพันธ์ของการใช้ขา ใช้แขนและการหายใจสำหรับวายน้าทำผีเสื้อได้
5. สาธิตวิธีการออกตัวทำผีเสื้อได้
6. สาธิตวิธีการกลับตัวทำผีเสื้อได้
7. สาธิตวิธีการเข้าเส้นชัยทำผีเสื้อได้
8. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกติกากการแข่งขันวายน้าเบื้องต้น

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ30203 แขนด์บอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจในการเล่นเกมส์ และกีฬาเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นเกมส์และกีฬา แขนด์บอล หลักการ รูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ตลอดจนการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาแฮนด์บอล ตามกฎ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีการ เล่นและการแข่งขัน

ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย เล่นเกมส์ และกีฬาแฮนด์บอล โดยปฏิบัติตามสัทธิ กฏ กติกา ความ รับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายให้ร่วมมือเป็นผู้ที่มีน้ำใจนักกีฬา ชื่นชม สุนทรีย์ภาพใน การเล่น การดู และการแข่งขันเป็นประจำสม่ำเสมอ

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ รู้จักการวางแผน เลือกปฏิบัติปรับปรุง แก้ไขและพัฒนา สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจ และมีทักษะในการเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม
2. รู้และเข้าใจและมีทักษะในการเคลื่อนไหวที่สร้างและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
3. รู้และเข้าใจความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและนำไปใช้ในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล
4. เข้าใจ และปฏิบัติตามความคิดรวบยอดจากหลักการทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหวในการเล่น กีฬาแฮนด์บอล
5. ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามความถนัด ตามความสนใจเป็นประจำสม่ำเสมอ
6. รู้และเข้าใจ การยอมรับ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ สม่ำเสมอ
7. วิเคราะห์หลักการรุก การป้องกัน และการให้ความร่วมมือในการเล่นและการแข่งขันกีฬา
8. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับสัทธิ กฏ กติกา ความปลอดภัย และกลวิธีในระหว่างการเล่นและแข่งขันกีฬา กับผู้อื่น
9. รู้และเข้าใจ และรับผิดชอบต่อตนเองในระหว่างการแข่งขันกิจกรรมทางกาย และการเล่นกีฬาเป็นทีม

รวมทั้งหมด 9 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ30204 มวยไทยเพื่อชีวิต
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ฝึกออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬา ตามความถนัด และความสนใจ ขอมรับและเห็นคุณค่าของ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี จำแนก และปฏิบัติตากฎกติกา

ปฏิบัติตามขั้นตอนและตัดสินใจ เข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชื่นชอบ ใช้กลวิธีการรุก การป้องกัน และการ ให้ความร่วมมือในการแข่งขัน และการทำงานเป็นทีม มุ่งมั่นในการเล่น ปฏิบัติหน้าที่ตามกลุ่มมอบหมายใน การเล่นกีฬาเป็นทีมจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย แสดงความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ความ รับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์กีฬาต่าง ๆ อย่างสนุกสนานชื่นชม

เพื่อความปลอดภัย และความสนใจในการเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และ เห็นประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม และส่งเสริมการกระทำที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา และยึดเป็นแนว ปฏิบัติในการทำงานและดำเนินชีวิต

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความรู้ ความเข้าใจ ประวัติความเป็นมาของมวยไทย
2. มีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้
3. มีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะมวยไทยได้
4. มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการต่างๆ และแบบฝึกทักษะมวยไทยได้
5. มีความรู้ ความเข้าใจ ปฏิบัติศิลปะมวยไทย แม่ไม้และลูกไม้ได้
6. มีความรู้ ความเข้าใจ การป้องกันและการปฐมพยาบาลได้
7. มีความรู้ ความเข้าใจ กติกามวยไทย

รวมทั้งหมด 7 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ30205 บาสเกตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมบาสเกตบอล รู้จักวิธีการบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย มีการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นการนำไปใช้ในการฝึกทักษะบาสเกตบอลในลักษณะต่าง ๆ ที่นำไปสู่การใช้ในการเล่นเป็นทีม ภายใต้กฎ กติกา การแข่งขัน

โดยเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม

เพื่อความตระหนักในคุณธรรม และการพัฒนาทักษะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. ผู้เล่นมีความรู้เกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล
2. ผู้เรียนรู้จักวิธีการบริหารร่างกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพ
3. ผู้เรียนรู้และปฏิบัติทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวของกีฬาบาสเกตบอลได้
4. ผู้เรียนรู้ และปฏิบัติการเล่นบอลลักษณะต่าง ๆ ได้
5. ผู้เรียนรู้ และปฏิบัติการเล่นรับ-ส่ง บอลลักษณะต่าง ๆ ได้
6. ผู้เรียนรู้ และปฏิบัติการเล่นยิงประตูลักษณะต่าง ๆ ได้
7. ผู้เรียนรู้ และปฏิบัติการเล่นบาสเกตบอลเป็นทีมได้
8. ผู้เรียนรู้กติกาการแข่งขันบาสเกตบอล

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้



คำอธิบายรายวิชา

พ30206 สุขศึกษาเพื่อสุขภาพ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้เห็นความสำคัญ และมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของชุมชนของตนเองและครอบครัว การป้องกันโรคที่มีสาเหตุจากพฤติกรรม สิ่งแวดล้อม สามารถวิเคราะห์ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของประเทศที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ รู้วิธีแก้ปัญหาและการวางแผนเพื่อส่งเสริมสุขภาพของส่วนรวม และตัวเอง รู้วิธีจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม สามารถปฏิบัติตนในการดำรงสมรรถภาพทางกายและทางจิต กระบวนการสร้างความปลอดภัย และวางแผนในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้

รู้สาเหตุ และหาทางป้องกันปัญหาความรุนแรง ยาเสพติด และการใช้ยาได้

โดยมีการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้นโดยเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่าสามารถนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพตนเองและปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. รู้จักความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน
2. รู้จักการป้องกันโรคที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม
3. เข้าใจ และรู้จักการวางแผนเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงด้านสุขภาพ
4. เข้าใจ วิเคราะห์ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
5. รู้วิธีแก้ปัญหา และวางแผนเพื่อส่งเสริมสุขภาพของส่วนรวม/ตนเอง
6. รู้วิธี การจัดการกับความเครียดได้เหมาะสม
7. เข้าใจกระบวนการสร้างความปลอดภัย และวางแผนช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้
8. รู้สาเหตุ และหาทางป้องกันความรุนแรงที่เกิดจากยาเสพติด, การใช้ยา

รวมทั้งหมด 8 ผลการเรียนรู้