

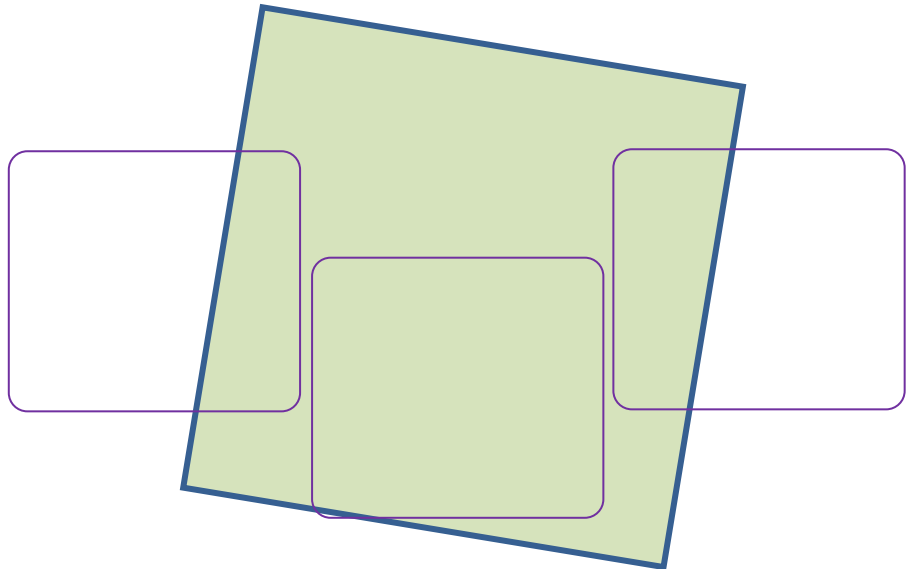


# หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พุทธศักราช ๒๕๖๘

ตามแนวทางหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑  
(ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)



กองการศึกษา เทศบาลเมืองปากพอง  
อำเภอปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

## คำนำ

โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษามาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการจัดการศึกษาและสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ.๒๕๕๒ และแผนการจัดการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปัจจุบัน ประกอบกับมีคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ที่ สพฐ.๒๙๓/๒๕๕๑ เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พัฒนาจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถในการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการเพิ่มศักยภาพของผู้เรียนให้สูงขึ้น สามารถดำรงชีวิตกับผู้อื่นอย่างมีความสุขบนพื้นฐานของความเป็นท้องถิ่นเป็นไทย และความเป็นสากล รวมทั้งมีความสามารถในการประกอบอาชีพ หรือการศึกษาต่อตามความถนัด ความสนใจ และความสามารถของแต่ละบุคคล

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องจัดทำระเบียบว่าด้วยการวัดและประเมินผลการเรียนของสถานศึกษาให้สอดคล้อง และเป็นไปตามหลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติตามข้อกำหนดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายถือปฏิบัติร่วมกัน

ในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามแนวทางหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ฉบับนี้ ได้รับความร่วมมือจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการของสถานศึกษาและคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นอย่างดีหวังว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับสถานศึกษา ครูผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้องและสามารถพัฒนาเยาวชนไทยให้มีความรู้ ความสามารถ มีความคิด เป็นคนดีมีคุณธรรม และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตลอดไป

( นางสาววิมลลักษณ์ ศรีกระจ่าง )

ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดรามประดิษฐ์ ช่วยปฏิบัติราชการ  
ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ



## คำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ สพฐ ๒๙๓ /๒๕๕๑

### เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

เพื่อให้การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานสอดคล้องกับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมและความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการ เป็นการสร้างกลยุทธ์ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคล สังคมไทย ผู้เรียนมีศักยภาพในการแข่งขันและร่วมมืออย่างสร้างสรรค์ในสังคมโลก ปลุกฝังให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในความเป็นไทย มีระเบียบวินัย คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมและยึดมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข เป็นไปตามเจตนารมณ์มาตรา ๘๐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๒ และมาตรา ๑๕ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๔๖ และคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้มีมติเห็นชอบให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ให้เป็นไปดังนี้

๑. โรงเรียนต้นแบบการใช้หลักสูตรและโรงเรียนที่มีความพร้อมตามรายชื่อที่กระทรวงศึกษาธิการประกาศ

(๑) ปีการศึกษา ๒๕๕๒ ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔

(๒) ปีการศึกษา ๒๕๕๓ ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕

(๓) ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๔ เป็นต้นไป ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทุกชั้นเรียน

๒. โรงเรียนทั่วไป

(๑) ปีการศึกษา ๒๕๕๓ ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔

(๒) ปีการศึกษา ๒๕๕๔ ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕

(๓) ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๕ เป็นต้นไป ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทุกชั้นเรียน

ให้เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานมีอำนาจในการยกเลิก เพิ่มเติม เปลี่ยนแปลงหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและวิธีการจัดการศึกษา

สั่ง ณ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

(นายสมชาย วงศ์สวัสดิ์)  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
คำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ที่ สพฐ ๒๙๓/๒๕๕๑	ข
วิสัยทัศน์ ภารกิจ และเป้าหมายโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์	๑
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๒
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๓
มาตรฐานการเรียนรู้	๓
ตัวชี้วัด	๔
สาระการเรียนรู้	๕
ความสัมพันธ์ของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน	๖
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๗
ระดับการศึกษา	๗
การจัดเวลาเรียน	๘
โครงสร้างเวลาเรียน	๙
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๑๑
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	๑๔
โครงสร้างหลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๒๕
คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๒๖
โครงสร้างหลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๓๕
คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๓๖
อภิธานศัพท์	๗๔
การจัดการเรียนรู้	๘๒
สื่อการเรียนรู้	๘๓
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	๘๔
เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน	๘๕
เอกสารหลักฐานการศึกษา	๘๖
การเทียบโอนผลการเรียน	๘๗
การบริหารจัดการหลักสูตร	๘๘
ภาคผนวก	๘๙

## วิสัยทัศน์

### วิสัยทัศน์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับท้องถิ่นเทศบาลเมืองปากพอง

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับท้องถิ่นเทศบาลเมืองปากพอง มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาระดับอาชีวศึกษาและการศึกษาตลอดชีวิตโดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ บนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

### วิสัยทัศน์หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญมุ่งพัฒนานักเรียนมีความรู้คู่คุณธรรม ดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขภายใต้สุภาพอนามัยที่ดี มีทักษะพื้นฐานในการศึกษาต่อ รักความเป็นไทย ยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมประเพณีและภูมิปัญญาไทย

### ภารกิจและเป้าหมายโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ

#### ภารกิจ

โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญมุ่งพัฒนาการจัดการศึกษาตามวิสัยทัศน์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานและหลักสูตรของสถานศึกษาให้มีคุณภาพ จึงได้กำหนดภารกิจการจัดการศึกษาของสถานศึกษา ดังนี้

๑. ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้คู่คุณธรรม สืบสานขนบธรรมเนียมประเพณีไทย รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี
๒. ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะและศักยภาพในการศึกษาต่อ เจตคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพ
๓. ส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และการทำงานเป็นทีม
๔. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ปลูกฝังจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

#### เป้าหมาย

โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญมุ่งพัฒนาการจัดการศึกษาตามวิสัยทัศน์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานและหลักสูตรของสถานศึกษาให้มีคุณภาพ จึงได้กำหนดเป้าหมายการจัดการศึกษาของสถานศึกษา ดังนี้

๑. ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๒. ผู้เรียนมีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต สามารถนำความรู้ไปศึกษาต่อและประกอบอาชีพพื้นฐาน
๓. ผู้เรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

๔. ผู้เรียนมีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลกยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
๕. ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข
๖. ผู้เรียนสามารถใช้ภาษาและเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารได้

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนโดยใช้แนวทางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งมุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

**๑. ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

**๒. ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิด อย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

**๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

**๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

**๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ ได้กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนโดยใช้แนวทางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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

## มาตรฐานการเรียนรู้

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักพัฒนาการทางสมองและพหุปัญญา หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้โดยใช้แนวทางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่กำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

๑. ภาษาไทย
๒. คณิตศาสตร์
๓. วิทยาศาสตร์
๔. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
๕. สุขศึกษาและพลศึกษา
๖. ศิลปะ
๗. การงานอาชีพและเทคโนโลยี
๘. ภาษาต่างประเทศ

ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้ ปฏิบัติได้ มีคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนั้นมาตรฐานการเรียนรู้ยังเป็นกลไกสำคัญ ในการขับเคลื่อนพัฒนาการศึกษาทั้งระบบ เพราะมาตรฐานการเรียนรู้จะสะท้อนให้ทราบว่าต้องการอะไร จะสอนอย่างไร และประเมินอย่างไร รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษาโดยใช้ระบบการประเมินคุณภาพภายในและการประเมินคุณภาพภายนอกซึ่งรวมถึงการทดสอบระดับเขตพื้นที่การศึกษาและการทดสอบระดับชาติ ระบบการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสะท้อนภาพการจัดการศึกษาว่าสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามที่มาตรฐานการเรียนรู้กำหนดเพียงใด

## ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระบุสิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน

๑. ตัวชี้วัดชั้นปี เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนแต่ละชั้นปีในระดับการศึกษาภาคบังคับ (ประถมศึกษาปีที่ ๑ – มัธยมศึกษาปีที่ ๓)

๒. ตัวชี้วัดช่วงชั้น เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (มัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖)

หลักสูตรได้มีการกำหนดรหัสกำกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด เพื่อความเข้าใจและให้สื่อสารตรงกัน ดังนี้

### ว ๑.๑ ป. ๑/๒

	<p>ป.๑/๒    ตัวชี้วัดชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ข้อที่ ๒</p> <p>๑.๑    สาระที่ ๑ มาตรฐานข้อที่ ๑</p> <p>ว        กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์</p>
--	---

### ต ๒.๒ ม.๔-๖/๓

	<p>ม.๔-๖/๓    ตัวชี้วัดชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ข้อที่ ๓</p> <p>๒.๓    สาระที่ ๒ มาตรฐานข้อที่ ๒</p> <p>ต        กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ</p>
--	--

## สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ ประกอบด้วย องค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้ AW และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งกำหนดให้ผู้เรียนทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจำเป็นต้องเรียนรู้ โดยแบ่งเป็น ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้



## ความสัมพันธ์ของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

### วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

### จุดหมาย

- มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
- มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
- มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
- มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- ซื่อสัตย์สุจริต
- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- อยู่อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน
- รักความเป็นไทย
- มีจิตสาธารณะ

### มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

- |                                |                            |                   |
|--------------------------------|----------------------------|-------------------|
| ๑. ภาษาไทย                     | ๒. คณิตศาสตร์              | ๓. วิทยาศาสตร์    |
| ๔. สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม | ๕. สุขศึกษาและพลศึกษา      |                   |
| ๖. ศิลปะ                       | ๗. การงานอาชีพและเทคโนโลยี | ๘. ภาษาต่างประเทศ |

### กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

- กิจกรรมแนะแนว
- กิจกรรมนักเรียน
- กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

### คุณภาพของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ ได้กำหนดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยใช้แนวทางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน แบ่งเป็น ๓ ลักษณะ ดังนี้

### ๑. กิจกรรมแนะแนว

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียน และอาชีพ สามารถปรับตนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

### ๒. กิจกรรมนักเรียน

เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความมีระเบียบวินัย ความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ความรับผิดชอบการทำงานร่วมกัน การรู้จักแก้ปัญหา การตัดสินใจที่เหมาะสม ความมีเหตุผล การช่วยเหลือแบ่งปันกัน เอื้ออาทร และสมานฉันท์ โดยจัดให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน ให้ได้ปฏิบัติด้วยตนเองในทุกขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาวิเคราะห์วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมินและปรับปรุงการทำงาน เน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับบุคลิกภาวะของผู้เรียน บริบทของสถานศึกษาและท้องถิ่น กิจกรรมนักเรียนประกอบด้วย

๒.๑ กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี

๒.๒ กิจกรรมชุมนุม ชมรม

### ๓. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และท้องถิ่นตามความสนใจในลักษณะอาสาสมัคร เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบ ความดีงาม ความเสียสละต่อสังคม มีจิตสาธารณะ เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนาต่าง ๆ กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม

## ระดับการศึกษา

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ ได้จัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓) ระดับนี้อยู่ในช่วงของการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ ทักษะการคิดพื้นฐาน การติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรมโดยเน้นจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

## การจัดเวลาเรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบูรณ์ ได้กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียนโดยใช้แนวทางของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ได้กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียนขั้นต่ำสำหรับกลุ่มสาระการเรียนรู้ ๘ กลุ่ม และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น) โดยจัดเวลาเรียนเป็นรายปี มีเวลาเรียนวันละ ไม่เกิน ๖ ชั่วโมง และสถานศึกษาได้เพิ่มเติมตามความพร้อมและจุดเน้น โดยสามารถปรับให้เหมาะสมตามบริบทของสถานศึกษาและสภาพของผู้เรียน

**โครงสร้างเวลาเรียน**  
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียน ดังนี้

กลุ่มสาระการเรียนรู้/ กิจกรรม	เวลาเรียน									
	ระดับประถมศึกษา						ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น			ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖	ม. ๑	ม. ๒	ม. ๓	ม. ๔ - ๖
<b>●กลุ่มสาระการเรียนรู้</b>										
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)
คณิตศาสตร์	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)
วิทยาศาสตร์	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)	๓๒๐ (๘ นก.)
○ ประวัติศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
○ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม ○ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำรงชีวิตในสังคม ○ เศรษฐศาสตร์ ○ ภูมิศาสตร์	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)
สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
ศิลปะ	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
การทำงานอาชีพและ เทคโนโลยี	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
ภาษาต่างประเทศ	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)
<b>รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)</b>	<b>๘๔๐</b>	<b>๘๔๐</b>	<b>๘๔๐</b>	<b>๘๔๐</b>	<b>๘๔๐</b>	<b>๘๔๐</b>	<b>๘๘๐</b> (๒๒ นก.)	<b>๘๘๐</b> (๒๒ นก.)	<b>๘๘๐</b> (๒๒ นก.)	<b>๑,๖๔๐</b> (๔๑ นก.)
<b>●กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๓๖๐
<b>●รายวิชา / กิจกรรมที่ สถานศึกษาจัดเพิ่มเติมตาม ความพร้อมและจุดเน้น</b>	ปีละไม่เกิน ๔๐ ชั่วโมง						ปีละไม่เกิน ๒๐๐ ชั่วโมง			ไม่น้อยกว่า ๑,๖๐๐ ชั่วโมง
<b>รวมเวลาเรียนทั้งหมด</b>	ไม่เกิน ๑,๐๐๐ ชั่วโมง/ปี						ไม่เกิน ๑,๒๐๐ ชั่วโมง/ปี			รวม ๓ปี ไม่น้อยกว่า ๓,๖๐๐ ชั่วโมง

### โครงสร้างเวลาเรียนโรงเรียนเทศบาลวัดศรีสมบุญ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ / กิจกรรม		เวลาเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั่วโมง)		
		ม. ๑	ม. ๒	ม. ๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน	ภาษาไทย	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
	คณิตศาสตร์	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๑๘๐ (๔.๕ นก.)	๑๘๐ (๔.๕ นก.)	๑๘๐ (๔.๕ นก.)
	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)
	○ ประวัติศาสตร์	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)
	○ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม ○ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และ การดำรงชีวิตในสังคม ○ เศรษฐศาสตร์ ○ ภูมิศาสตร์	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
	ศิลปะ	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
	การงานอาชีพ	๒๐ (๐.๕ นก.)	๒๐ (๐.๕ นก.)	๒๐ (๐.๕ นก.)
	ภาษาต่างประเทศ	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
	รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	๘๘๐ (๒๒ นก.)	๘๘๐ (๒๒ นก.)	๘๘๐ (๒๒ นก.)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	
รายวิชา / กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติมตาม ความพร้อมและจุดเน้น	ปีละไม่เกิน ๒๐๐ ชั่วโมง			
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	ไม่เกิน ๑,๒๐๐ ชั่วโมง/ปี			

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

### ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

### เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

**สุขศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

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

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา 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 เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพ และชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ

- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๑	พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต สมวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</li> <li>- วิธึดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ</li> <li>- วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน</li> </ul>
	พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ		
	พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน		

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๒	พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การเบี่ยงเบนทางเพศ</li> <li>- ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ</li> </ul>

### 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

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๓	พ ๓.๑ ม.๑/๑ เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ม.๑/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด	- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประเภทลูกและลาน าสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูเลย์น้ำ - การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
๔	-	พ ๓.๑ ม.๑/๓ ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่น กีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่างๆ เดินแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภท บุคคลและทีม - การประเมิการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น - กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่ เลือกเล่น - กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่ เลือกเล่น - รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่น กีฬาที่เลือก - การยอมรับความสามารถและความแตกต่าง ระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
๕	พ ๓.๒ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	พ ๓.๒ ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่น กีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่างๆ เดินแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภท บุคคลและทีม - การประเมิการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น - กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่ เลือกเล่น - กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่ เลือกเล่น - รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่น กีฬาที่เลือก - การยอมรับความสามารถและความแตกต่าง ระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
	พ ๓.๒ ม.๑/๒ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถพร้อมทั้งมีการประเมิการเล่นของตนและผู้อื่น		
	พ ๓.๒ ม.๑/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น		
	พ ๓.๒ ม.๑/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ		
	พ ๓.๒ ม.๑/๖ วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่น		

## สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๖	พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย</li> <li>- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ภาวะการขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน</li> <li>- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของ เด็กไทย</li> <li>- วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</li> <li>- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กายตามผลการทดสอบ</li> </ul>
	พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ		
	พ ๔.๑ ม.๑/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ		

## สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๗	-	พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย เป็นลม บาดแผล ไฟไหม้ กระจกหัก น้ำร้อนลวก ฯลฯ
๘	พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะ ต่าง ๆ	- ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ
	พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ		
รวม ๒๕ ตัวชี้วัด (๑๘ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๗ ตัวชี้วัดปลายทาง)			

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๑	พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น</li> <li>- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและ การพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</li> <li>- พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู</li> </ul>

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๒	พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัว วัฒนธรรมเพื่อน สื่อ</li> <li>- ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</li> <li>- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- โรคเอดส์</li> <li>- การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์</li> <li>- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ</li> <li>- การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</li> <li>- ปัญหาทางเพศ</li> <li>- แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ</li> </ul>
	พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน		
	พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม		

### สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๓	พ ๓.๑ ม.๒/๑ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	พ ๓.๑ ม.๒/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา</li> <li>- ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</li> <li>- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต</li> <li>- การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ</li> <li>- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม</li> <li>- การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</li> <li>- การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</li> </ul>
	พ ๓.๑ ม.๒/๓ เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน		
	พ ๓.๒ ม.๒/๑ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต		
	พ ๓.๒ ม.๒/๒ เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง		
	พ ๓.๒ ม.๒/๓ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก		
	พ ๓.๒ ม.๒/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่าง เหมาะสมกับทีม		
	พ ๓.๒ ม.๒/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น		

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- วินัยในการฝึกและการเล่น กีฬา ตามกฎ กติกาและ ข้อตกลง</li> <li>- รูปแบบกลวิธีการรุก การ ป้องกันในการเล่น กีฬาเป็นทีม</li> <li>- ประโยชน์การเล่นและการ ทำงานเป็นทีม</li> <li>- หลักการให้ความร่วมมือใน การเล่น การ แข่งขันกีฬาและ การทำงานเป็นทีม</li> <li>- การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่ เหมาะสมกับ ตนเอง การเลือก วิธีเล่น การแก้ไขข้อบกพร่อง การเพิ่มทักษะ</li> <li>- การสร้างแรงจูงใจและการ สร้างความมุ่งมั่น ในการเล่น และแข่งขันกีฬา</li> <li>- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่ เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตะกร้อลอด บ่วง ฟุตซอล วាយ น้า เทควันโด</li> </ul>
๔	-	พ ๓.๑ ม.๒/๔ ร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเป็น ระบบ	- การนำประสบการณ์จากการ ร่วมกิจกรรม นันทนาการไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

## สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๕	พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ</li> <li>- ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผล ต่อสุขภาพ</li> <li>- การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ</li> </ul>
	พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ		
๖	พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</li> <li>- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย</li> <li>- การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด</li> </ul>
	พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต		
	พ ๔.๑ ม.๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด		

## สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๗	พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด</li> <li>- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และ สถานการณ์เสี่ยง การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ</li> <li>- ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย</li> </ul>
	พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง		
<b>รวม ๒๕ ตัวชี้วัด (๑๘ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๗ ตัวชี้วัดปลายทาง)</b>			

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๑	พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ</li> <li>- อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</li> <li>- สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต</li> </ul>
	พ ๑.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น		

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๒	พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม	พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว</li> <li>- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์</li> </ul>
๓	-	พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว</li> </ul>

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๔	พ ๓.๑ ม.๓/๒ นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการ เล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	พ ๓.๑ ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว</li> <li>- กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง</li> <li>- มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมี น้ำใจนักกีฬา</li> <li>- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภท บุคคล และประเภททีม</li> <li>- การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนา คุณภาพชีวิต</li> <li>- กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก เล่น</li> <li>- การประยุกต์ประสบการณ์ การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนา คุณภาพชีวิตของตนในสังคม</li> <li>- วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการ รุกและการ ป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการ เล่น</li> <li>- การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออก กำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ</li> <li>- เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากล ที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล ฟุตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย บาสเกตบอล</li> </ul>
พ ๓.๒ ม.๓/๑	มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา		
พ ๓.๒ ม.๓/๒	ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการ เล่น ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ		
พ ๓.๒ ม.๓/๓	ปฏิบัติตามตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม		
พ ๓.๒ ม.๓/๔	จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่ เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ ตามสถานการณ์ของการเล่น		
พ ๓.๒ ม.๓/๕	เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการ เล่นกีฬาเป็นประจำ		

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๕	-	พ ๓.๑ ม.๓/๓ ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ วิธีการไปขยายผล การเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	- การจัดกิจกรรมนันทนาการ แก่ผู้อื่น

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๖	พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกัน โรค ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและ การตายของคนไทย	- การกำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อน เรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัย ผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึง ความประหยัดและคุณค่า ทาง โภชนาการ - ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ ในชุมชน
	พ ๔.๑ ม.๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอ แนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน		- โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของ การเจ็บป่วยและการ ตาย ของคนไทย - โรคติดต่อ เช่น โรคที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ โรคใช้หวัดนก ฯลฯ - โรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ
๗	พ ๔.๑ ม.๓/๔ วางแผนและจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ม.๓/๕ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย และพัฒนาได้ตามความ แตกต่างระหว่างบุคคล	- การวางแผนและจัดเวลาใน การ ออกกำลังกาย การ พักผ่อน และการสร้างเสริม สมรรถภาพ ทางกาย - การทดสอบสมรรถภาพทาง กายแบบต่างๆ และ การพัฒนา สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

## สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
๘	พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ</li> <li>- แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ</li> <li>- อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)</li> <li>- ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ</li> <li>- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความ รุนแรง</li> <li>- วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง</li> </ul>
	พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง		
	พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิด อุบัติเหตุ		
-	-	พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ
<b>รวม ๒๔ ตัวชี้วัด (๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๙ ตัวชี้วัดปลายทาง)</b>			

## โครงสร้างหลักสูตร

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

#### ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

##### รายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๑	สุขศึกษา ๑	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง
พ ๒๑๑๐๒	พลศึกษา ๑	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง
พ ๒๑๑๐๓	สุขศึกษา ๒	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง
พ ๒๑๑๐๔	พลศึกษา ๒	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง

##### รายวิชาเพิ่มเติม

พ ๒๑๒๐๑	ฟุตซอล ๑	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต	๔๐ ชั่วโมง
พ ๒๑๒๐๒	ฟุตซอล ๒	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต	๔๐ ชั่วโมง

#### ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

##### รายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๑	สุขศึกษา ๓	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง
พ ๒๒๑๐๒	พลศึกษา ๓	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง
พ ๒๒๑๐๓	สุขศึกษา ๔	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง
พ ๒๒๑๐๔	พลศึกษา ๔	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง

##### รายวิชาเพิ่มเติม

พ ๒๒๒๐๑	ฟุตซอล ๓	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต	๔๐ ชั่วโมง
พ ๒๒๒๐๒	ฟุตซอล ๔	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต	๔๐ ชั่วโมง

#### ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

##### รายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๑	สุขศึกษา ๕	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง
พ ๒๓๑๐๒	พลศึกษา ๕	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง
พ ๒๓๑๐๓	สุขศึกษา ๖	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง
พ ๒๓๑๐๔	พลศึกษา ๖	หน่วยกิต ๐.๕ หน่วยกิต	๒๐ ชั่วโมง

##### รายวิชาเพิ่มเติม

พ ๒๓๒๐๑	ฟุตซอล ๕	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต	๔๐ ชั่วโมง
พ ๒๓๒๐๒	ฟุตซอล ๖	หน่วยกิต ๑.๐ หน่วยกิต	๔๐ ชั่วโมง

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา ๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

การศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจในความสำคัญของการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน โดยสามารถพัฒนาการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย และอธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ อีกทั้งยังสามารถแสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการจัดการเรียนรู้จะใช้วิธีการที่หลากหลาย โดยเน้นกระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และการอภิปรายในรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายตามศักยภาพของผู้เรียน เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง ผู้เรียนจะสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ที่ได้รับไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์สูงสุด

การเรียนรู้ในด้านนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา สามารถคิด วิเคราะห์ และแก้ไขปัญหา รวมทั้งเห็นความสำคัญของการแสวงหาแนวทางพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย และสามารถปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างเหมาะสม โดยจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีและมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนบรรลุผลตามสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้วยการใช้ชีวิตบนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## รหัสตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	
กลุ่มที่ ๑ พ.๑.๑ ม.๑/๑	พ.๑.๑ ม.๑/๔
พ.๑.๑ ม.๑/๒	-
พ.๑.๑ ม.๑/๓	-
กลุ่มที่ ๒ พ.๒.๑ ม.๑/๑	พ.๒.๑ ม.๑/๒
๔ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา  
รายวิชา สุขศึกษา ๑  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑  
ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	ความสำคัญของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ ท่อ	พ ๑.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ ม.๑/๒	-	ระบบประสาทและระบบต่อม ไร้ท่อทำหน้าที่ควบคุมและ ประสานการทำงานของอวัยวะ ต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งมี ความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น หาก ระบบใดผิดปกติจะส่งผลต่อ สุขภาพโดยรวม ดังนั้นควรดูแล ทั้งสองระบบให้ทำงานได้อย่าง ปกติเพื่อสุขภาพที่ดี	๔	-
๒	วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐาน	พ ๑.๑ ม.๑/๓	พ ๑.๑ ม.๑/๔	ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ ท่อทำหน้าที่ควบคุมและ ประสานการทำงานของอวัยวะ ต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งมี ความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น หาก ระบบใดผิดปกติจะส่งผลต่อ สุขภาพโดยรวม ดังนั้นควรดูแล ทั้งสองระบบให้ทำงานได้อย่าง ปกติเพื่อสุขภาพที่ดี	๕	๓๕
๓	วัยรุ่นและพัฒนาการทาง เพศ	พ ๒.๑ ม.๑/๑	-	วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ อาจทำให้ เกิดปัญหาด้านพฤติกรรม ซึ่ง การมีความรู้ ความเข้าใจและ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยน แปลงได้ จะช่วยให้วัยรุ่นปฏิบัติ ตนได้อย่างเหมาะสมและมี พฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง	๔	-
๔	การป้องกันการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	-	พ ๒.๑ ม.๑/๒	ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงต่อ ร่างกาย จิตใจ และสังคมของ ผู้ถูกรักษา การเรียนรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรม สาเหตุ วิธีป้องกัน และทักษะในการปฏิเสธ รวมถึง	๕	๓๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง			
				การหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง จะช่วยป้องกันตนเองจากการ ล้วงละเมิดทางเพศ และ เสริมสร้างความปลอดภัยให้กับ ตนเอง		
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒

รายวิชา พลศึกษา ๑ (ฟุตบอล)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

การศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความสามารถของผู้เรียนในการเล่นกีฬา ผ่านการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นสื่อ นำในการเรียนรู้ เน้นการพัฒนาทักษะพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางกายและกลไกต่างๆ ที่จำเป็นต่อการเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้เรียนจะได้รับการฝึกฝนทักษะพื้นฐานในการเล่นฟุตบอล เช่น การส่งบอล การรับบอล การเลี้ยงบอล และการยิงประตู รวมถึงสอดแทรกเนื้อหาการเล่นกีฬาไทย ที่เล่นโดยใช้ทักษะการเคลื่อนไหวและการทำงานเป็นทีม จนผู้เรียนจะสามารถนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในการออกกำลังกายเล่นกีฬา ทั้งในระดับพื้นฐาน ระดับการแข่งขัน และร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถเชื่อมโยงความรู้ที่ได้ไปใช้ในการเรียนรู้ในวิชาอื่น ๆ ต่อไป

การฝึกทักษะทางพลศึกษานั้นจำเป็นต้องใช้เทคนิควิธีการสอนที่หลากหลาย เช่น การสอนตามขั้นตอนทางพลศึกษา การสอนแบบทำงานร่วมกัน การสอนโดยการลงมือปฏิบัติ การสอนผ่านกิจกรรมเกมส์และสาธิต เป็นต้น โดยวิธีเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย รวมถึงการเล่นกีฬาฟุตบอล จนกลายเป็นกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การฝึกทักษะทางพลศึกษาจึงมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และการฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอ

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในด้านนี้จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอล การมีคุณธรรม จริยธรรม ที่เป็นไปตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ สำคัญในคุณค่าของการดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่น และมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมในระยะยาวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## รหัสตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล กลุ่มที่ ๓ พ.๓.๑ ม.๑/๑	พ.๓.๑ ม.๑/๑ พ.๓.๑ ม.๑/๓
๑ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา  
รายวิชา พลศึกษา ๑ (ฟุตบอล)  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑  
ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	หลักการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย	พ.๓.๑ ม.๑/๑	พ.๓.๑ ม.๑/๒	การเข้าใจหลักการเคลื่อนไหว ของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการ พัฒนาทักษะทางกายและการ เล่นกีฬา โดยการใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานในการ เคลื่อนไหวจะช่วยเพิ่ม ความสามารถในการเล่นกีฬา ทั้งในประเภทบุคคลและ ประเภททีมผ่านกิจกรรมทาง กายและการเล่นกีฬาไทย	๔	๓๐
๒	กีฬาฟุตบอล	พ.๓.๑ ม.๑/๑	พ.๓.๑ ม.๑/๒	การเล่นกีฬาฟุตบอล ต้อง อาศัยทักษะการเคลื่อนไหวที่ ถูกต้องและทักษะพื้นฐาน เช่น การควบคุมบอล การส่งบอล การเลี้ยงบอล และการยิงประตู รวมถึงการทำงานร่วมกันเป็น ทีมเพื่อให้สามารถเล่นได้อย่าง มีประสิทธิภาพ การพัฒนา ทักษะเหล่านี้จะช่วยเพิ่ม ความสามารถของผู้เล่นและ นำไปสู่การเล่นฟุตบอลที่ดีขึ้น ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ เหมาะสม	๑๐	๓๐
๓	นันทนาการสร้างสัมพันธ์	-	พ.๓.๑ ม.๑/๓	การเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการช่วยเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในด้าน ร่างกายและจิตใจ โดยกิจกรรม นันทนาการไม่เพียงแต่ทำให้ ผู้เรียนได้รับความสนุกสนาน ยังช่วยพัฒนาทักษะการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น การนำหลักความรู้ ที่ได้รับจากกิจกรรมไปเชื่อมโยง กับวิชาอื่น ๆ จะช่วยให้ผู้เรียน เข้าใจถึงความสำคัญของการนำ ทักษะจากกิจกรรมนันทนาการ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๔	๑๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
				และการเรียนรู้ในวิชาอื่น ๆ ได้ ดียิ่งขึ้น		
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐



รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา  
รายวิชา สุขศึกษา ๒  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑  
ภาคเรียนที่ ๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๑/๑	พ.๔.๑ ม.๑/๓	อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง การได้รับสารอาหารไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือต่ำได้ การเรียนรู้และปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ จะช่วยให้เลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมกับวัย ส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว	๕	๓๐
๒	สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ม.๑/๔	-	สมรรถภาพทางกายคือความสามารถของร่างกายในการทำงานได้ต่อเนื่องโดยไม่เหน็ดเหนื่อย ซึ่งพัฒนาได้ด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ การเรียนรู้วิธีทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพตามผลที่ได้ จะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายที่ดี	๔	-
๓	การปฐมพยาบาลและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	-	พ ๕.๑ ม.๑/๑	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้นอย่างถูกวิธี จะทำให้ผู้ป่วยมีความปลอดภัยก่อนส่งต่อถึงบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งทุกควรควรมีความรู้ ความเข้าใจถึงวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้อง จึงจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้ปลอดภัย	๔	๒๐
๔	มหันตภัยจากสารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๑/๒ พ ๕.๑ ม.๑/๓	-	สารเสพติดเป็นภัยร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ความปลอดภัย และก่อให้เกิดโรคอุบัติเหตุ รวมถึงปัญหาต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังนั้นจึงควร	๒	-

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
				หลีกเลี่ยงการยุ่งเกี่ยวกับสาร เสพติด และร่วมมือกันแก้ไข ปัญหาเพื่อสร้างสังคมที่ ปลอดภัยและมีความสุข		
๕	การป้องกันภัยจากสาร เสพติด	พ ๕.๑ ม.๑/๒	พ.๕.๑ ม.๑/๔	สารเสพติดเป็นภัยร้ายแรงที่ กระทบต่อสุขภาพและสังคม การป้องกันและลดปัญหา สารเสพติดต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจของทุกคน โดยใช้ทักษะ ต่าง ๆ เช่น การคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร การตัดสินใจ การ แก้ปัญหา การปฏิเสธ และการ ให้กำลังใจ เพื่อช่วยให้ตนเอง และผู้อื่นลด ละ เลิกการใช้สาร เสพติดอย่างยั่งยืน	๓	๒๐
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐



รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๔  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา  
รายวิชา พลศึกษา ๒ (เปิดอง)  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑  
ภาคเรียนที่ ๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	สุขภาพดีชีวิตมีความสุข	พ.๓.๒ ม.๑/๑ พ.๓.๒ ม.๑/๒	พ.๓.๒ ม.๑/๕	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่สำคัญในการรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ เมื่อทำเป็นประจำจนกลายเป็นวิถีชีวิต จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและสุขภาพที่ดี ผู้เรียนควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความถนัดและความสนใจของตนเอง และสามารถออกกำลังกายอย่างเต็มความสามารถ การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่นช่วยให้สามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๔	๒๐
๒	กีฬาเปตอง	พ.๓.๒ ม.๑/๓ พ.๓.๒ ม.๑/๖	พ.๓.๒ ม.๑/๕	การเล่นกีฬาเปตองต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด ผู้เรียนจะได้เรียนรู้วิธีการเล่นที่ถูกต้องและสามารถเปรียบเทียบและวิเคราะห์วิธีการเล่นของตนเองกับผู้อื่นเพื่อรับรู้และยอมรับความแตกต่าง ทั้งในด้านทักษะและกลยุทธ์ในการเล่น นอกจากนี้ การฝึกทักษะพื้นฐานและการเล่นในประเภทต่าง ๆ ทั้งประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภททีม ยังช่วยเสริมสร้างการทำงานร่วมกันในทีมอย่างสนุกสนานและมีประสิทธิภาพ	๑๐	๓๐
๓	การแข่งขันกีฬาเปตอง	พ.๓.๒ ม.๑/๔	พ.๓.๒ ม.๑/๕	การแข่งขันกีฬาเปตองต้องอาศัยการวางแผนการรุกและการป้องกันอย่างเป็นระบบ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นและการทำงานร่วมกับทีม ผู้เรียนสามารถ	๔	๒๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
				ใช้การฝึกฝนทักษะพื้นฐานในกีฬาเปตองมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง โดยการร่วมมือในการจัดการแข่งขัน การเล่น และการปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างถูกต้อง ส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและเพิ่มความสนุกสนานในการแข่งขัน		
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ ๒๑๒๐๑

รายวิชา ฟุตซอล ๑ (รายวิชาเพิ่มเติม)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล ฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน การดูแลสุขภาพ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นฟุตซอล มีคุณธรรมเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้ความเข้าใจ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสังเกต การอภิปรายกระบวนการคิดวิเคราะห์ และทักษะการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

## ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายถึงความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้
๒. บอกถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นฟุตซอล และการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้
๓. บริหารร่างกายและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนได้
๔. มีทักษะในการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล
๕. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาท ของกีฬาฟุตซอล

โครงสร้างรายวิชา (รายวิชาเพิ่มเติม)

รหัสวิชา พ ๒๑๒๐๑

รายวิชา ฟุตบอล ๑ (รายวิชาเพิ่มเติม)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค ๘๐ : ปลายภาค ๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ประวัติความเป็นมา และประโยชน์ของฟุต บอล	พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒,	กีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมา และวิวัฒนาการตั้งแต่เริ่มแรก รวมทั้งการเผยแพร่เข้ามาในประเทศไทย การเล่นกีฬาฟุตบอลก่อให้เกิด ประโยชน์หลายด้าน ผู้เล่นควร เรียนรู้ กฎ กติกา มารยาท การ บำรุงรักษาอุปกรณ์ การบำรุงรักษา สุขภาพ เพื่อให้การเล่นฟุตบอลเกิด ประโยชน์สูงสุด	๔	๑๐
๒	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬาฟุตบอล	พ ๓.๑ ม.๒/๒ พ ๓.๑ ม.๒/๓	การเล่นกีฬาฟุตบอลและกีฬาสากล ทุกชนิด หากจะต้องการเล่นให้เกิด ความสนุกสนาน ผู้ชมและผู้เล่นต้อง เข้าใจหลักการเล่นอย่างถูกต้องต้อง เรียนรู้เกี่ยวกับกฎ กติกา มารยาทให้ ถูกต้อง	๕	๑๐
๓	ทักษะพื้นฐานในการ เล่นกีฬาฟุตบอล	พ ๓.๑ ม.๒/๓ พ ๓.๑ ม.๒/๔	การเล่นกีฬาฟุตบอล ต้องมีทักษะ และจำเป็นต้องฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน เพื่อจะได้การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	๓๐	๖๐
สอบกลางภาค				๑	๑๐
สอบปลายภาค				๑	๒๐
รวมทั้งหมด				๔๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ ๒๑๒๐๒

รายวิชา ฟุตซอล ๒ (รายวิชาเพิ่มเติม)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๒

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค ๘๐ : ปลายภาค ๒๐

ศึกษา วิเคราะห์มารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นกีฬาฟุตซอลไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน กฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นกีฬาฟุตซอล และนำความคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม และใช้ในการเล่นกีฬาฟุตซอล ที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่นกีฬาร่วมกับเพื่อนร่วมทีม การพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาฟุตซอล

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ นำไปใช้ พัฒนาคุณภาพชีวิต มารยาทในการเล่นและดูกีฬา จำแนก และเลือกวิธีที่เหมาะสม เสนอผลการพัฒนา การคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม การสังเกต การอภิปราย และการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะในการเล่นกีฬา การเข้าร่วมกิจกรรม และมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

## ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายมารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี
๒. อธิบายมารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี
๓. อธิบายทักษะการเล่นฝ่ายรุก และฝ่ายรับได้
๔. บอกตำแหน่งในการเล่นทีมได้
๕. อธิบาย กติกา การแข่งขัน และผลการแข่งขันได้อย่างถูกต้อง
๖. อธิบายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้

โครงสร้างรายวิชา (รายวิชาเพิ่มเติม)

รหัสวิชา พ ๒๑๒๐๒

รายวิชา ฟุตบอล ๒ (รายวิชาเพิ่มเติม)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๒

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค ๘๐ : ปลายภาค ๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	กฎ กติกา มารยาท และ กาบำรุงรักษาอุปกรณ์ เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล	พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๒	การเล่นกีฬาฟุตบอล และการดูแล กีฬาฟุตบอล ผู้เล่นต้องรู้เกี่ยวกับ กฎ กติกา และมารยาทและการ บำรุงรักษาอุปกรณ์ให้ดี และ ถูกต้องก่อนการเล่นกีฬาฟุตบอล	๙	๒๐
๒	หลักการรุก-หลักการรับ	พ ๓.๑ ม.๒/๒ พ ๓.๑ ม.๒/๓	การเล่นกีฬาฟุตบอล ต้องแบ่งผู้เล่น ออกเป็น ๒ ทีมเพราะฉะนั้นผู้เล่น ต้องเรียนรู้ทักษะทั้งเกมรุก และ เกมรับ และต้องฝึกฝนให้เกิดความ ชำนาญและประสิทธิภาพสูงสุด	๒๐	๔๐
๓	การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	พ ๓.๑ ม.๒/๓ พ ๓.๑ ม.๒/๔	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญ เป็นอย่างยิ่งสำหรับการมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีของทุกคน เพราะจะบ่ง บอกถึงความสามารถของแต่ละคน ใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการ เล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ เพียงใดแล้วยังเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่จะแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีอีก ด้วย	๑๐	๒๐
สอบกลางภาค				๑	๑๐
สอบปลายภาค				๑	๒๐
รวมทั้งหมด				๔๐	๑๐๐



## โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา ๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	วัยรุ่นกับกาเปลี่ยนแปลง	พ ๑.๑ ม.๒/๑	พ ๑.๑ ม.๒/๒	วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยร่างกายพัฒนารวดเร็ว อารมณ์แปรปรวน และให้ความสำคัญกับเพื่อน การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากปัจจัย พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมของพ่อแม่ การเรียนรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นจะช่วยให้เราเข้าใจและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม	๕	๒๕
๒	วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ม.๒/๑ พ ๒.๑ ม.๒/๒ พ ๒.๑ ม.๒/๔	พ ๒.๑ ม.๒/๓	วัยรุ่นแต่ละคนมีเจตคติเรื่องเพศที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ บางคนอาจมีเจตคติที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นลบ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์ไม่พร้อม และเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีความรู้และเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย	๕	๒๕
๓	สุขภาพกายและสุขภาพจิต	พ ๔.๑ ม.๒/๔	-	สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง การมีสุขภาพกายที่ดีส่งผลให้สุขภาพจิตดี และการมีสุขภาพจิตที่ดีจะช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย การเรียนรู้	๔	-

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
				เกี่ยวกับทั้งสองด้านจะช่วยให้ เราเข้าใจและวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะ สมดุลของสุขภาพทั้งสอง และ สามารถปฏิบัติตนในการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อให้ความ สมดุล ซึ่งนำไปสู่การดำเนินชีวิต ที่มีความสุขและสมบูรณ์		
๔	อารมณ์และความเครียด	พ ๔.๑ ม.๒/๕	พ ๔.๑ ม.๒/๖	ความเครียดเป็นภาวะทาง อารมณ์ที่เกิดจากการเผชิญกับ ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งสามารถส่งผล กระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดอาการเช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หรือขาดสมาธิ การ รู้จักวิธีจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดอย่างเหมาะสมจะ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและ จิตที่ดี และทำให้เราสามารถ ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมี ความสุข	๔	๒๐
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒

รายวิชา พลศึกษา ๓ (แชร์บอล)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

การศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา ผ่านการเล่นกีฬาแชร์บอล ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว การส่งบอล การรับบอล การทำคะแนน และการทำงานเป็นทีมในการเล่นกีฬา ผู้เรียนจะได้รับการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวและกลไกในการเล่นแชร์บอลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อนำมาปรับใช้ในบริบทของตนเอง ให้สามารถเปรียบเทียบและประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังจะได้เรียนรู้กีฬาไทย ที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวและการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม เพื่อเสริมสร้างทักษะการทำงานร่วมกันและนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

การฝึกทักษะทางพลศึกษานั้นจำเป็นต้องใช้เทคนิควิธีการสอนที่หลากหลาย เช่น การสอนตามขั้นตอนทางพลศึกษา การสอนแบบทำงานร่วมกัน การสอนโดยการลงมือปฏิบัติ การสอนผ่านกิจกรรมเกมส์และสาธิต เป็นต้น โดยวิธีเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย รวมไปถึงการเล่นกีฬาแชร์บอล จนกลายเป็นกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การฝึกทักษะทางพลศึกษาจึงมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และการฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอ

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในด้านนี้จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแชร์บอล การมีคุณธรรม จริยธรรม ที่เป็นไปตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ สำคัญในคุณค่าของการดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่น และมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมในระยะยาวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## รหัสตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล กลุ่มที่ ๓ พ.๓.๑ ม.๒/๑ พ.๓.๑ ม.๒/๓	พ. ๓.๑ ม.๒/๒ พ. ๓.๑ ม.๒/๔
๒ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา  
รายวิชา พลศึกษา ๓ (แชร์บอล)  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒  
ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	สุขภาพดีด้วยการ เคลื่อนไหวที่ถูกต้อง	พ. ๓.๑ ม.๒/๑ พ. ๓.๑ ม.๒/๓	พ. ๓.๑ ม.๒/๔	การฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ที่ถูกต้องในกีฬาและกิจกรรม นันทนาการช่วยส่งเสริมสุขภาพ ที่ดีและการพัฒนาร่างกายที่ แข็งแรง ผู้เรียนสามารถนำ ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุปและปรับใช้ วิธีการที่เหมาะสมกับบริบท ของตนเอง ทั้งในการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยการเปรียบเทียบ ประสิทธิภาพของรูปแบบการ เคลื่อนไหวที่ใช้ในกีฬาและใน ชีวิตประจำวันจะช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๓	๒๐
๒	กีฬาแชร์บอล	พ. ๓.๑ ม.๒/๓	พ. ๓.๑ ม.๒/๒	กีฬาแชร์บอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ ทักษะในการเคลื่อนไหวที่ รวดเร็วและมีความสามารถในการ ประสานงานกับเพื่อนร่วม ทีม การเปรียบเทียบ ประสิทธิภาพของการ เคลื่อนไหวที่ใช้ในกีฬาแชร์บอล และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญ ของการพัฒนาทักษะการ เคลื่อนไหวเพื่อเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ทั้งในการเล่นกีฬาและ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ผู้เรียนยังจะได้เรียนรู้กฎ กติกา และมารยาทที่เหมาะสมในการ เล่นกีฬาแชร์บอล เพื่อสร้าง ความยุติธรรมและส่งเสริม ความสนุกสนานในการเล่น	๑๒	๓๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๓	นันทนาการสร้างสุข	-	พ. ๓.๑ ม.๒/๔	พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยช่วย ส่งเสริมความสุขและ ความสัมพันธ์ที่ดีใน ชีวิตประจำวัน เมื่อรู้จักเลือก กิจกรรมที่เหมาะสมและนำไป ปรับใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้เกิดสุขภาพที่ดีทั้ง ร่างกายและจิตใจ	๓	๒๐
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐



รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา  
รายวิชา สุขศึกษา ๔  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒  
ภาคเรียนที่ ๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	การเลือกใช้บริการทาง สุขภาพ	-	พ ๔.๑ ม.๒/๑	การบริการด้านสุขภาพสำหรับ ประชาชนมีหลายรูปแบบทั้ง จากภาครัฐและเอกชน รวมถึง สิทธิทางการแพทย์ที่รัฐจัดให้ การเลือกใช้บริการสุขภาพ ต่าง ๆ ควรมีความรู้และความ เข้าใจอย่างดี เพื่อให้ได้รับ ประโยชน์สูงสุด การเลือกใช้ อย่างมีเหตุผลสำคัญมาก เพราะ หากเลือกผิดอาจเกิดผลเสียทั้ง ในด้านสุขภาพและทรัพย์สินได้	๔	๓๕
๒	เทคโนโลยีและความ เจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์กับสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๒/๒ พ ๔.๑ ม.๒/๓	-	การแพทย์ในปัจจุบันมีความ เจริญก้าวหน้าด้วยการนำ เทคโนโลยีมาใช้ในการ บำบัดรักษาโรค การนำ เทคโนโลยีมาใช้ต้องพิจารณา ผลดีและผลเสียที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้มั่นใจว่าเทคโนโลยีจะ ส่งผลดีต่อสุขภาพ โดยการใช้ เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาดเพื่อ ความปลอดภัยและสุขภาพที่ดี	๔	-
๓	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๒/๑	-	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพ ติด เป็นการให้โอกาสผู้ติดสาร เสพติดฟื้นฟูทั้งสภาพร่างกาย และจิตใจเพื่อกลับมาใช้ชีวิตใน สังคมได้เหมือนคนปกติ วิธีการ บำบัดมีหลายวิธีและได้รับความ ช่วยเหลือจากหน่วยงานต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม ผู้ติดสารเสพติด ต้องมีความร่วมมือและมุ่งมั่นใน การเลิกเสพสารเสพติด เพื่อให้การช่วยเหลือประสบ ผลสำเร็จ	๓	-

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๔	ปลอดภัยจากพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง	พ ๕.๑ ม.๒/๒	พ ๕.๑ ม.๒/๓	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมและ สถานการณ์เสี่ยง จะช่วยให้เรา รอดพ้นจากอันตรายที่อาจ เกิดขึ้นได้ การหลีกเลี่ยงสามารถ ทำได้โดยการเลือกคบเพื่อนดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และมีทักษะชีวิตในการป้องกัน ตนเอง การปฏิบัติตามนี้จะช่วย ให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่าง ปลอดภัย ไม่ประมาท และมี ความสุข	๔	๓๕
๕	การพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ม.๒/๗	-	วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่าง เห็นได้ชัด โดยกล้ามเนื้อจะมี ความแข็งแรงมากขึ้น ซึ่งทำให้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ เกี่ยวกับเกณฑ์พัฒนา สมรรถภาพทางกายและ แนวทางในการพัฒนา จะช่วย ให้เราสามารถเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายให้แข็งแรง และสมบูรณ์ตามเกณฑ์ที่ กำหนด	๓	-
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔

รายวิชา พลศึกษา ๔ (ตะกร้อ)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๒

การศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา ผ่านการเล่นกีฬาตะกร้อ ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหว เช่น การเตะลูก การรับลูก และการเสิร์ฟลูกในทิศทางที่เหมาะสม พร้อมทั้งการทำงานร่วมกันเป็นทีม ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตะกร้อเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาตนเอง ผู้เรียนจะได้ฝึกการวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาตะกร้ออย่างเหมาะสมและนำไปใช้ในการเล่นทีม รวมถึงการปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา เพื่อให้สามารถนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกทักษะทางพลศึกษานั้นจำเป็นต้องใช้เทคนิควิธีการสอนที่หลากหลาย เช่น การสอนตามขั้นตอนทางพลศึกษา การสอนแบบทำงานร่วมกัน การสอนโดยการลงมือปฏิบัติ การสอนผ่านกิจกรรมเกมส์และสาธิต เป็นต้น โดยวิธีเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย รวมถึงการเล่นกีฬาตะกร้อ จนกลายเป็นกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การฝึกทักษะทางพลศึกษาจึงมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และการฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอ

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในด้านนี้จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาตะกร้อ การมีคุณธรรม จริยธรรม ที่เป็นไปตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ สำคัญในคุณค่าของการดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่น และมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมในระยะยาวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## รหัสตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล กลุ่มที่ ๓ พ.๓.๒ ม.๒/๑ พ.๓.๒ ม.๒/๒ พ.๓.๒ ม.๒/๓ พ.๓.๒ ม.๒/๔ พ.๓.๒ ม.๒/๕	พ.๓.๑ ม.๒/๒ พ.๓.๑ ม.๒/๔
๕ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา  
รายวิชา พลศึกษา ๔ (ตะกร้อ)  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒  
ภาคเรียนที่ ๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	กีฬาไทยเพื่อสุขภาพ	พ. ๓.๒ ม.๒/๑ พ. ๓.๒ ม.๒/๒	พ. ๓.๑ ม.๒/๒	การออกกำลังกายและการเล่น กีฬาไทยอย่างสม่ำเสมอช่วย ส่งผลดีต่อการพัฒนาทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จนกลายเป็น ส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ผู้เรียน สามารถเลือกกิจกรรมที่ เหมาะสมกับความถนัดและ ความสนใจ วิเคราะห์ความ แตกต่างระหว่างบุคคล และ นำไปสู่การพัฒนาตนเองได้ อย่างเหมาะสม โดยผู้เรียน สามารถเล่นกีฬาไทยได้ทั้งใน รูปแบบบุคคลและทีม	๔	๒๐
๒	กีฬาตะกร้อ	พ. ๓.๒ ม.๒/๓ พ. ๓.๒ ม.๒/๔ พ. ๓.๒ ม.๒/๕	พ. ๓.๑ ม.๒/๒	สมรรถภาพทางกาย ทักษะการ เคลื่อนไหว และความร่วมมือใน ทีม ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ทักษะ พื้นฐานของกีฬาตะกร้อ ประเภทของการเล่น การ วางแผนการรุกและการป้องกัน รวมถึงการปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงอย่างมีวินัย สามารถสรุปผลการปฏิบัติเพื่อ นำไปปรับใช้เป็นวิธีการเล่นที่ เหมาะสมกับตนเองและทีม พร้อมทั้งเล่นกีฬาได้ทั้งประเภท บุคคลและทีมอย่างมุ่งมั่น	๑๐	๓๐
๓	นันทนาการใน ชีวิตประจำวัน		พ. ๓.๑ ม.๒/๔	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมถึงทักษะ ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผู้เรียน สามารถนำความรู้หลักการ และ ประสบการณ์ที่ได้รับจาก กิจกรรมนันทนาการไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริม	๔	๒๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
				คุณภาพชีวิตและสร้างสมดุล ระหว่างการเรียนหรือการ ทำงานกับการพักผ่อนอย่าง เหมาะสม		
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ ๒๒๒๐๑

รายวิชา ฟุตบอล ๓ (รายวิชาเพิ่มเติม)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๔๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทักษะการขึ้นพื้นฐาน ทักษะการจับบอล ทักษะการยิงประตู ทักษะการรับลูก ส่งลูก การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก หลังการฝึกซ้อม

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐาน มีทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ ทักษะการจับจับบอล การส่งบอล การป้องกันประตู การอบอุ่นร่างกาย ก่อนการฝึก และการอบอุ่นร่างกายหลังจากการฝึก การพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จัก กฎ กติกา ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และสามารถนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพต่อไป

## ผลการเรียนรู้

๑. มีความรู้และเข้าใจเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล
๒. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาและมารยาทในการเล่นกีฬา
๓. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล
๔. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุก ฝ่ายรับ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๕. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติในการจับบอล และการส่งบอลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๖. เห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
๗. รู้และเข้าใจสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและสามารถบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้อง

โครงสร้างรายวิชา (รายวิชาเพิ่มเติม)

พ ๒๒๒๐๑ ฟุตซอล ๓ (รายวิชาเพิ่มเติม)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค ๘๐ : ปลายภาค ๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ประวัติความเป็นมาและ ประโยชน์ของกีฬาฟุต ซอล	พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๒	กีฬาฟุตซอลมีประวัติความ เป็นมาและวิวัฒนาการตั้งแต่ เริ่มแรก รวมถึงการเผยแพร่เข้า มาประเทศไทย การเล่นฟุตซอล ก่อประโยชน์หลายด้าน ผู้เข้าร่วม ซึ่งมีทั้งผู้ชมและผู้เล่นควรเรียนรู้ กฎ กติกา มารยาทเพื่อให้การ เล่นฟุตซอลเกิดประโยชน์สูงสุด	๔	๑๐
๒	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ กีฬาฟุตซอล	พ ๓.๑ ม.๒/๒ พ ๓.๑ ม.๒/๓	ฟุตซอลเป็นกีฬาที่มีผู้คนสนใจ จำนวนมากทั้งการเป็นผู้เล่นหรือ ผู้ชมการที่จะเล่นและดูฟุตซอล อย่างสนุกสนาน ต้องรู้กฎ กติกา มารยาทให้ถูกต้อง	๔	๑๐
๓	ทักษะการเล่นกีฬาฟุต ซอล	พ ๓.๑ ม.๒/๓ พ ๓.๑ ม.๒/๔	การเล่นกีฬาฟุตซอลผู้เล่นต้อง เรียนรู้จนเกิดทักษะหลายด้าน เช่น การเคลื่อนไหวเบื้องต้นการ ส่ง-รับบอลการสร้าง ความคุ้นเคยกับบอล	๓๐	๕๐
สอบกลางภาค				๑	๑๐
สอบปลายภาค				๑	๒๐
รวมทั้งหมด				๔๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ ๒๒๒๐๒ ฟุตซอล ๔  
เวลา ๔๐ คาบ/ภาคเรียน

รายวิชา ฟุตซอล ๔ (รายวิชาเพิ่มเติม)  
จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒  
ภาคเรียนที่ ๒

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาฟุตซอล ฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา และกีฬาประเภทวอลเลย์บอล มีทักษะในการเล่นกีฬา มีคุณธรรมเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ หลักการเล่นฟุตซอล กฎกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย กระบวนการเรียนรู้ความเข้าใจ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสังเกต การอภิปราย กระบวนการคิดวิเคราะห์ และทักษะการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

## ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย สรุปประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้
๒. อธิบายกฎกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
๓. อธิบายขั้นตอน และแบบทดสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกายได้
๔. ทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
๕. จัดการแข่งขันแบบพบกันหมดได้
๖. ปฏิบัติหน้าที่ผู้ตัดสิน และผู้ช่วยตัดสินได้
๗. เป็นผู้เล่นที่ดี และผู้ชมที่ดีได้
๘. ลำดับขั้นตอนการแข่งขันได้

โครงสร้างรายวิชา (รายวิชาเพิ่มเติม)

พ ๒๒๒๐๒ ฟุตซอล ๔ (รายวิชาเพิ่มเติม)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค ๘๐ : ปลายภาค ๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	กติกา การแข่งขัน และมารยาทในกีฬาฟุตซอล	พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๒	กีฬาฟุตซอลเป็นเกมส์ที่มีความสนุกสนานผู้เล่นทุกคนจำเป็นต้องศึกษา กฎ กติกาและเรียนรู้เกี่ยวกับกฎ ระเบียบข้อบังคับ และกติกาต่าง ๆ เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานเดียวกันเพื่อไม่ให้เกิดการโต้เถียง เสียเปรียบ	๘	๒๐
๒	การจัดโปรแกรมการแข่งขัน และเป็นผู้ตัดสินได้	พ ๓.๑ ม.๒/๒ พ ๓.๑ ม.๒/๓	ผู้เล่นกีฬาฟุตซอล ต้องเรียนรู้และศึกษาเกี่ยวกับการตัดสินและการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้	๒๐	๒๕
๓	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ ๓.๑ ม.๒/๓ พ ๓.๑ ม.๒/๔	สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนเพราะจะบ่งบอกถึงความสามารถของแต่ละคนว่าจะใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันในการเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ	๑๐	๒๕
สอบกลางภาค				๑	๑๐
สอบปลายภาค				๑	๒๐
รวมทั้งหมด				๔๐	๑๐๐

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน  
รายวิชา สุขศึกษา ๕  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓  
ภาคเรียนที่ ๑

การศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจในการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น รวมทั้งสามารถวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายเรื่องอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์และเสนอแนวทางป้องกัน รวมถึงวิธีการแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการจัดการเรียนรู้จะใช้กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และการอภิปรายในรูปแบบที่หลากหลายตามศักยภาพของผู้เรียน เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง ผู้เรียนจะสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพและการพัฒนาตนเอง

การเรียนรู้ในด้านนี้จะทำให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น รวมถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์และแนวทางป้องกันความขัดแย้งในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี บรรลุผลตามสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และนำความรู้จากการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

#### รหัสตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
<b>สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์</b> กลุ่มที่ ๑ พ.๑.๑ ม.๓/๑ พ.๑.๑ ม.๓/๒	พ ๑.๑ ม.๓/๓
<b>สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว</b> กลุ่มที่ ๒ พ.๒.๑ ม.๓/๑	พ ๒.๑ ม.๓/๒ พ ๒.๑ ม.๓/๓
<b>สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค</b> กลุ่มที่ ๖ พ.๔.๑ ม.๓/๑	
๔ ตัวชี้วัด	๓ ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา  
รายวิชา สุขศึกษา ๕  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓  
ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	วัยและการเปลี่ยนแปลง	พ ๑.๑ ม.๓/๑	-	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตั้งแต่ทารกจนถึงวัยสูงอายุ การเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลสุขภาพแต่ละช่วงวัยได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง ส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย	๔	-
๒	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อพัฒนาการของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๓/๒	พ ๑.๑ ม.๓/๓	วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน เพื่อสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัว แต่ก็ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังจากสังคมและสื่อต่าง ๆ การรู้เท่าทันอิทธิพลเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่วัยรุ่นต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต	๓	๒๕
๓	อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรรภ์	พ ๒.๑ ม.๓/๑	พ ๒.๑ ม.๓/๒	คุณภาพชีวิตที่ดีเริ่มต้นจากครอบครัวที่อบอุ่นและเข้าใจกัน โดยมีพื้นฐานจากความเข้าใจเรื่องอนามัยของแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และการปฏิบัติตนที่เหมาะสม การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรรภ์จะช่วยให้เข้าใจและหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์และการเลี้ยงดูทารก	๓	๒๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๔	การสร้างสัมพันธภาพใน ครอบครัว	-	พ ๒.๑ ม.๓/๓	ความขัดแย้งในจิตใจและ ระหว่างบุคคลในครอบครัวเป็น เรื่องธรรมชาติของมนุษย์ การ สร้างสัมพันธภาพที่ดีใน ครอบครัวจึงมีความสำคัญ การ วิเคราะห์สาเหตุและหาวิธีแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งจะช่วยลด ปัญหาและส่งเสริม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง สมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะทำให้ การดำรงชีวิตในครอบครัวมี ความสุข	๔	๒๐
๕	อาหารที่เหมาะสมกับวัย	พ ๔.๑ ม.๓/๑	-	อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการ ดำรงชีวิต การได้รับสารอาหาร ที่เหมาะสมกับความต้องการ ของร่างกายในแต่ละวัย เช่น วัย ทารก วัยเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัย ผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ พร้อมกับ การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการและคำนึงถึงความ ประหยัด จะช่วยส่งเสริมการ เจริญเติบโต พัฒนาการที่ดี และ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ทำให้สามารถ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข	๔	-
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒

รายวิชา พลศึกษา ๕ (บาสเกตบอล)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

การศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา ผ่านการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงบอล การส่งบอล การรับบอล และการยิงประตู (การชู้ต) ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้หลักการและทักษะในการเคลื่อนไหวผ่านกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกิจกรรมทางกายอื่นๆ เพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ นอกจากนี้ยังสามารถเลือกเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม รวมถึงการร่วมกิจกรรมนันทนาการและการขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการทำงานร่วมกันในทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกทักษะทางพลศึกษานั้นจำเป็นต้องใช้เทคนิควิธีการสอนที่หลากหลาย เช่น การสอนตามขั้นตอนทางพลศึกษา การสอนแบบทำงานร่วมกัน การสอนโดยการลงมือปฏิบัติ การสอนผ่านกิจกรรมเกมส์และสาธิต เป็นต้น โดยวิธีเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย รวมไปถึงการเล่นกีฬาบาสเกตบอลจนกลายเป็นกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การฝึกทักษะทางพลศึกษาจึงมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และการฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอ

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในด้านนี้จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การมีคุณธรรม จริยธรรม ที่เป็นไปตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ สำคัญในคุณค่าของการดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมในระยะยาวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## รหัสตัวชีวิต

ตัวชีวิตระหว่างทาง	ตัวชีวิตปลายทาง
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล กลุ่มที่ ๔ พ. ๓.๑ ม.๓/๒	พ. ๓.๑ ม.๓/๑ พ. ๓.๑ ม.๓/๓
๑ ตัวชีวิต	๒ ตัวชีวิต

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

## โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา ๕ (บาสเกตบอล)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	กีฬาไทยเพื่อการออกกำลังกายและสร้างเสริมสุขภาพ	พ. ๓.๑ ม.๓/๒	พ. ๓.๑ ม.๓/๑	กีฬาไทยเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าทั้งทางวัฒนธรรมและสุขภาพ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้หลักการความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว รวมถึงกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม เพื่อนำไปใช้ในการออกกำลังกายและเสริมสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ พร้อมทั้งสามารถเลือกใช้เทคนิคการเล่นที่เหมาะสมกับตนเองและทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๖	๒๐
๒	กีฬาสเกตบอล	-	พ. ๓.๑ ม.๓/๑	กีฬาสเกตบอลเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะในการเคลื่อนไหว และเสริมสร้างสุขภาพได้อย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้หลักการ ความรู้ และทักษะพื้นฐานของกีฬาสเกตบอล รวมถึงการเล่นตามกฎกติกา และใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม เพื่อพัฒนาทักษะการเล่นอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างความร่วมมือภายในทีม	๖	๒๐
๓	การจัดกิจกรรมนันทนาการ	-	พ ๓.๑ ม.๓/๓	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ และพัฒนาทักษะทางสังคม ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปขยายผลการเรียนรู้ถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกัน	๖	๓๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
		สอบกลางภาค			๑	๑๐
		สอบปลายภาค			๑	๒๐
		รวมทั้งหมด			๒๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา ๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๒

การศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ โดยการรวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน รวมถึงการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้วยวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สามารถนำผลการทดสอบไปพัฒนาได้ตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังสามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ พร้อมทั้งเสนอแนวทางป้องกัน

กระบวนการจัดการเรียนรู้จะใช้กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และการอภิปรายในรูปแบบที่หลากหลายตามศักยภาพของผู้เรียน เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง ผู้เรียนจะสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพและการพัฒนาตนเอง

การเรียนรู้ในด้านนี้จะทำให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเสนอแนวทางป้องกันโรค การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง พร้อมทั้งแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกวิธี จนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี บรรลุผลตามสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และนำความรู้จากการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## รหัสตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
<b>สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค</b> กลุ่มที่ ๖ พ.๔.๑ ม.๓/๓ พ.๔.๑ ม.๓/๔	พ.๔.๑ ม.๓/๒ พ.๔.๑ ม.๓/๕
<b>สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต</b> กลุ่มที่ ๘ พ.๕.๑ ม.๓/๑ พ.๕.๑ ม.๓/๓ พ.๕.๑ ม.๓/๔	พ.๕.๑ ม.๓/๒ พ.๕.๑ ม.๓/๕
๕ ตัวชี้วัด	๔ ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓  
เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา  
รายวิชา สุขศึกษา ๖  
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓  
ภาคเรียนที่ ๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	โรคและการป้องกัน	-	พ ๔.๑ ม.๓/๒	ปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาสำคัญในสังคมไทย ที่เกิดจากหลายสาเหตุซึ่งนำไปสู่โรคต่าง ๆ การมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรค รวมถึงการเสนอแนะแนวทางการป้องกันที่เหมาะสมจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และยังช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่น	๓	๓๐
๒	การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	-	พ ๔.๑ ม.๓/๓	ชุมชนแต่ละชุมชนมีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	๓	-
๓	การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๓/๔	พ ๔.๑ ม.๓/๕	การออกกำลังกายและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ การรู้จักวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย รวมถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด	๕	๒๐
๔	พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	พ ๕.๑ ม.๓/๑ พ ๕.๑ ม.๓/๓ พ ๕.๑ ม.๓/๔	พ ๕.๑ ม.๓/๒	การมีปัจจัยเสี่ยงหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลนั้น รวมถึงครอบครัว และชุมชน การศึกษาทำความเข้าใจและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและความรุนแรงจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและปลอดภัย	๓	๑๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑๐	การช่วยฟื้นคืนชีพ	-	พ ๔.๑ ม.๓/๒	อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ทุก เวลา และอาจก่อให้เกิด อันตรายถึงแก่ชีวิต การศึกษา เรียนรู้และฝึกทักษะในการช่วย ฟื้นคืนชีพเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ เข้าใจวิธีการที่ถูกต้องและฝึก ปฏิบัติให้คล่องแคล่ว ซึ่งจะช่วย ให้สามารถช่วยเหลือผู้อื่นใน สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่าง ถูกต้องและเหมาะสม	๔	๑๐
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔

รายวิชา พลศึกษา ๖ (เทเบิลเทนนิส)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๒

การศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา ผ่านการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะพื้นฐานในการตีลูกเทเบิลเทนนิส การรับลูก การเสิร์ฟ และการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การมีมารยาทในการเล่นและการชมกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา รวมทั้งการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อนำแนวคิดจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง การปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมการเล่นอย่างมีจิตวิญญาณนักกีฬา นอกจากนี้ผู้เรียนจะได้ฝึกการเล่นประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับทีม เพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งนำไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่นผ่านกิจกรรมนันทนาการและการพัฒนาสุขภาพของตนเอง

การฝึกทักษะทางพลศึกษานั้นจำเป็นต้องใช้เทคนิควิธีการสอนที่หลากหลาย เช่น การสอนตามขั้นตอนทางพลศึกษา การสอนแบบทำงานร่วมกัน การสอนโดยการลงมือปฏิบัติ การสอนผ่านกิจกรรมเกมส์และสาธิต เป็นต้น โดยวิธีเหล่านี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย รวมไปถึงการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส จนกลายเป็นกิจกรรมในการพัฒนาสมรรถภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การฝึกทักษะทางพลศึกษาจึงมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และการฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอ

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในด้านนี้จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การมีคุณธรรม จริยธรรม ที่เป็นไปตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ สำนึกในคุณค่าของการดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมในระยะยาวตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

## รหัสตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล กลุ่มที่ ๔ พ.๓.๒ ม.๓/๑ พ.๓.๒ ม.๓/๒ พ.๓.๒ ม.๓/๓ พ.๓.๒ ม.๓/๔ พ.๓.๒ ม.๓/๕ พ.๕.๑ ม.๓/๔	พ.๓.๑ ม.๓/๑ พ.๓.๑ ม.๓/๓
๖ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔

เวลา ๒๐ คาบ/ภาคเรียน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา ๖ (เทเบิลเทนนิส)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
๑	มิตรภาพและน้ำใจ นักกีฬา	พ. ๓.๒ ม.๓/๑ พ. ๓.๒ ม.๓/๒ พ. ๓.๒ ม.๓/๓	-	การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังปลูกฝังคุณธรรม เช่น ความมีน้ำใจ นักกีฬา การรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย การเคารพกฎ กติกา และมารยาทในการเล่นและชมกีฬา ซึ่งช่วยสร้างมิตรภาพ ความสามัคคี และสามารถนำหลักคิดจากการเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างภาคภูมิใจ	๔	-
๒	กีฬาเทเบิลเทนนิส	พ. ๓.๒ ม.๓/๔	พ. ๓.๑ ม.๓/๑	กีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะ ความคล่องตัว และการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และจำแนกกลวิธีการรุกและการป้องกัน รวมถึงกฎ กติกา และทักษะพื้นฐานในการเล่นและการแข่งขันอย่างถูกต้อง อีกทั้งยังสามารถเลือกใช้วิธีการเล่น เทคนิค และกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และความร่วมมือในการเล่นเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ	๑๐	๓๕
๓	การจัดกิจกรรม นันทนาการ	พ. ๓.๒ ม.๓/๕	พ ๓.๑ ม.๓/๓	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์และหลักความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการ	๔	๓๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		ตัวชี้วัด ระหว่างทาง	ตัวชี้วัด ปลายทาง			
				วางแผนและจัดกิจกรรม นันทนาการให้เหมาะสมกับ กลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งยัง สามารถถ่ายทอดความรู้และ ขยายผลการเรียนรู้ไปสู่ผู้อื่นได้ อย่างสร้างสรรค์		
สอบกลางภาค					๑	๑๐
สอบปลายภาค					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ ๒๓๒๐๑

รายวิชา ฟุตซอล ๕ (รายวิชาเพิ่มเติม)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๔๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาฟุตซอล ฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา และกีฬาฟุตซอล มีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ประเภททีม เพื่อจะได้ใช้ในการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ได้ มีคุณธรรมเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ การฝึกซ้อมตามแบบแผนขั้นตอน การฝึกซ้อมตามแผนและถูกต้องตามขั้นตอน กระบวนการเรียนรู้ความเข้าใจ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสังเกต การอภิปรายกระบวนการคิดวิเคราะห์ และทักษะการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

## ผลการเรียนรู้

๑. อธิบายถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับฟุตซอล
๒. บอกถึงการเตรียมร่างกายก่อนการเล่นฟุตซอลได้
๓. สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนได้
๔. อธิบายถึงวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์การเล่นฟุตซอลได้
๕. อธิบายและปฏิบัติในขั้นตอนเกมสร์ูกได้
๖. อธิบายและปฏิบัติในขั้นตอนเกมสร์ับได้
๗. อธิบายถึงทักษะและปฏิบัติทักษะในการเล่นทีมได้ได้
๘. อธิบายและปฏิบัติขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายได้

โครงสร้างรายวิชา (รายวิชาเพิ่มเติม)

พ ๒๓๒๐๑ ฟุตซอล ๕ (รายวิชาเพิ่มเติม)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค ๘๐ : ปลายภาค ๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	ประวัติและความเป็นมา ของกีฬาฟุตซอล	พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๒	กีฬาฟุตซอลมีประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการตั้งแต่เริ่มแรกรวมทั้งการเผยแพร่เข้ามาในประเทศไทย การเล่นฟุตซอลก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ดังนั้นต้องเรียนรู้ กฎ กติกา มารยาท และการบำรุงรักษา อุปกรณ์ เพื่อให้การเล่นฟุตซอลเกิดประโยชน์สูงสุด	๔	๑๐
๒	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับฟุตซอล	พ ๓.๑ ม.๒/๒ พ ๓.๑ ม.๒/๓	ฟุตซอลเป็นกีฬาที่มีคนสนใจเป็นจำนวนมาก การที่จะเล่นหรือดูฟุตซอลให้เกิดความสนุกสนานต้องเรียนรู้กฎ กติกา มารยาท เพื่อจะได้เกิดความสนุกสนานและเกิดประโยชน์สูงสุด	๔	๑๐
๓	ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล	พ ๓.๑ ม.๒/๓ พ ๓.๑ ม.๒/๔	ผู้เล่นกีฬาฟุตซอล ต้องเรียนรู้การเตรียมร่างกายก่อนการเล่นกีฬา และฝึกฝนทักษะให้พัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด	๓๐	๕๐
สอบกลางภาค				๑	๑๐
สอบปลายภาค				๑	๒๐
รวมทั้งหมด				๔๐	๑๐๐

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ ๒๓๒๐๒

รายวิชา ฟุตซอล ๖ (รายวิชาเพิ่มเติม)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๔๐ คาบ/ภาคเรียน

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ ๑

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาประเภทฟุตซอล ฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา และกีฬาประเภทฟุตซอล มีทักษะในการเล่นกีฬา มีคุณธรรมเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติแบบระบบทีม เพื่อพัฒนาตนเองและทีมให้มีศักยภาพที่สูงขึ้น เพื่อจะได้แข่งขันจริง กระบวนการเรียนรู้ความเข้าใจ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสร้างความตระหนัก กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสังเกต การอภิปราย กระบวนการคิดวิเคราะห์ และทักษะการมีส่วนร่วม

เพื่อให้เกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง และมีจิตสาธารณะ

## ผลการเรียนรู้

๑. อธิบาย สรุปประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้
๒. อธิบายกฎ กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
๓. สามารถเคลื่อนไหวในท่าเบื้องต้นของกีฬาฟุตซอลได้
๔. สามารถเตะลูกข้างเท้าด้านใน ด้านนอกและหลังเท้าได้
๕. สามารถเตะลูกเข้าและลูกโหม่งได้
๖. สามารถเตะลูกแบบต่าง ๆ ด้วยลูกโต้คู่และฝึก ๓ คนอ้อมหลังได้
๗. สามารถเตะลูกยิงประตูได้
๘. สามารถเป็นผู้รักษาประตูได้
๙. มีทักษะในการเล่นเป็นทีมและวางตัวผู้เล่นได้
๑๐. สามารถแข่งขันฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง

โครงสร้างรายวิชา (รายวิชาเพิ่มเติม)

พ ๒๓๒๐๒ ฟุตซอล ๖ (รายวิชาเพิ่มเติม)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาค ๘๐ : ปลายภาค ๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
๑	กติกา การแข่งขัน กีฬา ฟุตซอล	พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๒	กีฬาฟุตซอลเป็นกีฬาที่มี กฎ กติกา การเล่นที่ และเทคนิค มากมายหลากหลาย ระเบียบข้อบังคับ กติกา จึง ถูก สร้างขึ้นเพื่อควบคุมและให้อยู่ใน กรอบแห่งความยุติธรรมและให้ เป็นมาตรฐานเดียวกัน	๘	๒๐
๒	หลักการรุก หลักการรับ	พ ๓.๑ ม.๒/๒ พ ๓.๑ ม.๒/๓	การแข่งขันฟุตซอล ต้องมีแบบ แผนและสร้างสรรค์แบบแผนการ รุก การรับจึงมีความหลากหลาย ทีมที่ทำการรุกได้ดี และการรับที่ดี ย่อมได้เปรียบคู่ต่อสู้ในการ แข่งขันการ	๒๐	๓๐
๓	การทดสอบสมรรถภาพ ทางด้านร่างกาย	พ ๓.๑ ม.๒/๓ พ ๓.๑ ม.๒/๔	การทดสอบสมรรถภาพทางด้าน ร่างกายมีความสำคัญอย่างยิ่งใน การแข่งขันกีฬาเพราะจะได้บ่ง บอกถึงความสามารถของแต่ละ คนว่ามีประสิทธิภาพเพียงใดแล้ว ยังเป็นการแสดงถึงเกี่ยวกับ สุขภาพที่ดี	๑๐	๒๐
สอบกลางภาค				๑	๑๐
สอบปลายภาค				๑	๒๐
รวมทั้งหมด				๔๐	๑๐๐

## อภิธานศัพท์

### กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อข่าย เยื่อไข หลัการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

### การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟท์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้ในการผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

### การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

### การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นารเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

### การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ ความเครียด และความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นแล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

### การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

### การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

### การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

### การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังใจแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆช้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

### กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า – เร็วของตัวโน้ต

### กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

### กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม

## กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

## กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส วูตวูต

## เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

## ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

## ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

## ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคล้อยตามในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

### คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรม และค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวล สนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

### จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติ เต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

### ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ดำรงรอบตัว

### ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สันเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

### บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

### ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

### ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

### พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

### พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

### พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

### พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

### ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

### ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

## ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิตภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา

๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

## แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

## ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

## สมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่นกลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

## สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

## สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลา ยาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลา ยาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

## สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดติดมัน
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

### สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

### สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

### แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้ระยะเวลานาน

## การจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน

ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายหลักสูตร ผู้สอนพยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้โดยช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านสาระที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ รวมทั้งปลูกฝัง เสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่างๆ อันเป็นสมรรถนะสำคัญให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมาย

### ๑. หลักการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียน กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นให้ความสำคัญทั้งความรู้ และคุณธรรม

### ๒. กระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นเครื่องมือที่จะนำไปพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการพัฒนาคุณลักษณะนิสัย

กระบวนการเหล่านี้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝน พัฒนา เพราะจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ๓. การออกแบบการจัดการเรียนรู้

ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน แล้วจึงพิจารณาออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ/แหล่งเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

### ๔. บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร ทั้งผู้สอนและผู้เรียนควรมีบทบาทดังนี้

#### ๔.๑ บทบาทของผู้สอน

- ๑) ศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ท้าทายความสามารถของผู้เรียน
- ๒) กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ด้านความรู้และทักษะกระบวนการ ที่เป็นความคิดรวบยอด หลักการ และความสัมพันธ์ รวมทั้งคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ๓) ออกแบบการเรียนรู้และจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล และ

พัฒนาการทางสมอง เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย

๔) จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้

๕) จัดเตรียมและเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีที่

เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน

๖) ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย เหมาะสมกับธรรมชาติของวิชา และระดับพัฒนาการของผู้เรียน

๗) วิเคราะห์ผลการประเมินมาใช้ในการซ่อมเสริมและพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

#### ๔.๒ บทบาทของผู้เรียน

๑) กำหนดเป้าหมาย วางแผน และรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง

๒) เสาะแสวงหาความรู้ เข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อความรู้ตั้งคำถาม คิดหาคำตอบหรือหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ ลงมือปฏิบัติจริง สร้างสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ ในสถานการณ์ต่าง ๆ มีปฏิสัมพันธ์ ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มและครู ประเมินและพัฒนาระบบการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

### สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะตามมาตรฐานของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ สื่อการเรียนรู้มีหลากหลายประเภท ทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และเครือข่าย การเรียนรู้ต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น การเลือกใช้สื่อควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการ และลีลาการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียน การจัดหาสื่อการเรียนรู้ ผู้เรียนและผู้สอนสามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นเอง หรือปรับปรุงเลือกใช้อย่างมีคุณภาพ จากสื่อต่างๆ ที่มีอยู่รอบตัวเพื่อนำมาใช้ประกอบในการจัดการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมและสื่อสารให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยสถานศึกษาควรจัดให้มีอย่างพอเพียง เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง สถานศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีหน้าที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐานควรดำเนินการ ดังนี้

๑. จัดให้มีแหล่งการเรียนรู้ ศูนย์สื่อการเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในสถานศึกษาและชุมชน เพื่อการศึกษาค้นคว้าและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ระหว่างสถานศึกษา ท้องถิ่น ชุมชน สังคมโลก

๒. จัดทำและจัดหาสื่อการเรียนรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าของผู้เรียน เสริมความรู้ให้ผู้สอน รวมทั้งจัดหาสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้

๓. เลือกและใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีความเหมาะสม มีความหลากหลาย สอดคล้อง กับวิธีการเรียนรู้ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน

๔. ประเมินคุณภาพของสื่อการเรียนรู้ที่เลือกใช้อย่างเป็นระบบ

๕. ศึกษาค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน

๖. จัดให้มีการกำกับ ติดตาม ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพเกี่ยวกับสื่อและการใช้สื่อการเรียนรู้เป็นระยะๆ และสม่ำเสมอในการจัดทำ การเลือกใช้ และการประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในสถานศึกษา ควรคำนึงถึงหลักการสำคัญของสื่อการเรียนรู้ เช่น ความสอดคล้องกับหลักสูตร วัตถุประสงค์การเรียนรู้ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เนื้อหามีความถูกต้องและทันสมัยไม่กระทบความมั่นคงของชาติ ไม่ขัดต่อศีลธรรม มีการใช้ภาษาที่ถูกต้อง รูปแบบการนำเสนอที่เข้าใจง่าย และน่าสนใจ

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการคือการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัดเพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุก ระดับไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนโดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิด การพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ ได้แก่ ระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ มีรายละเอียด ดังนี้

**๑. การประเมินระดับชั้นเรียน** เป็นการวัดและประเมินผลที่อยู่ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอน ดำเนินการเป็นปกติและสม่ำเสมอ ในการจัดการเรียนการสอน ใช้เทคนิคการประเมินอย่างหลากหลาย เช่น การซักถาม การสังเกต การตรวจการบ้าน การประเมินโครงงาน การประเมินชิ้นงาน/ ภาระงาน แฟ้มสะสมงาน การใช้แบบทดสอบ ฯลฯ โดยผู้สอนเป็นผู้ประเมินเองหรือเปิดโอกาส ให้ผู้เรียนประเมินตนเอง เพื่อนประเมินเพื่อน ผู้ปกครองร่วมประเมิน ในกรณีที่ไม่ผ่านตัวชี้วัดให้มี การสอนซ่อมเสริม

การประเมินระดับชั้นเรียนเป็นการตรวจสอบว่า ผู้เรียนมีพัฒนาการความก้าวหน้าในการเรียนรู้ อันเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด มีสิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนา ปรับปรุงและส่งเสริมในด้านใด นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลให้ผู้สอนใช้ปรับปรุงการเรียนการสอนของตนด้วย ทั้งนี้โดยสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

**๒. การประเมินระดับสถานศึกษา** เป็นการประเมินที่สถานศึกษาดำเนินการเพื่อตัดสินผล การเรียนของผู้เรียนเป็นรายปี/รายภาค ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน นอกจากนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการศึกษา ของสถานศึกษา ว่าส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนตามเป้าหมายหรือไม่ ผู้เรียนมีจุดพัฒนาในด้านใด รวมทั้งสามารถนำผลการเรียนของผู้เรียนในสถานศึกษาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับชาติ ผลการประเมินระดับสถานศึกษาจะเป็นข้อมูลและสารสนเทศเพื่อการปรับปรุงนโยบาย หลักสูตร โครงการ หรือวิธีการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนเพื่อการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพ การศึกษาของสถานศึกษา ตามแนวทางการประกันคุณภาพการศึกษาและการรายงานผลการจัดการศึกษาต่อ คณะกรรมการสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองและชุมชน

**๓. การประเมินระดับเขตพื้นที่การศึกษา** เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับเขตพื้นที่การศึกษา ตามมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษา ตามภาระความรับผิดชอบ สามารถดำเนินการโดยประเมินคุณภาพผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนด้วยข้อสอบมาตรฐานที่จัดทำและดำเนินการโดยเขตพื้นที่การศึกษา หรือด้วยความร่วมมือกับหน่วยงานต้นสังกัด ในการดำเนินการจัดสอบ นอกจากนี้ยังได้จากการตรวจสอบทบทวนข้อมูลจากการประเมินระดับสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา

**๔. การประเมินระดับชาติ** เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับชาติตามมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนทุกคนที่เรียน ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้ารับการประเมิน ผลจากการประเมินใช้เป็นข้อมูลในการเทียบเคียงคุณภาพการศึกษาในระดับต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลสนับสนุน การตัดสินใจในระดับนโยบายของประเทศ

ข้อมูลการประเมินในระดับต่าง ๆ ข้างต้น เป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาในการตรวจสอบทบทวนพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ถือเป็นภาระความรับผิดชอบของสถานศึกษาที่จะต้องจัดระบบดูแลช่วยเหลือ ปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมสนับสนุนเพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพบนพื้นฐาน ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่จำแนกตามสภาพปัญหาและความต้องการ ได้แก่ กลุ่มผู้เรียนทั่วไป กลุ่มผู้เรียนที่มีความสามารถพิเศษ กลุ่มผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาด้านวินัยและพฤติกรรม กลุ่มผู้เรียนที่ปฏิเสธโรงเรียน กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มพิการทางร่างกายและสติปัญญา เป็นต้น ข้อมูลจากการประเมินจึงเป็นหัวใจของสถานศึกษาในการดำเนินการช่วยเหลือผู้เรียนได้ทันทั่วถึง ปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาและประสบความสำเร็จในการเรียน

สถานศึกษาในฐานะผู้รับผิดชอบจัดการศึกษา จะต้องจัดทำระเบียบว่าด้วยการวัดและประเมินผลการเรียนของสถานศึกษาให้สอดคล้องและเป็นไปตามหลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติที่เป็นข้อกำหนดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายถือปฏิบัติร่วมกัน

## เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน

### ๑. การตัดสิน การให้ระดับและการรายงานผลการเรียน

#### ๑.๑ การตัดสินผลการเรียน

ในการตัดสินผลการเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ การอ่าน คติวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องคำนึงถึงการพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนเป็นหลัก และต้องเก็บข้อมูลของผู้เรียนทุกด้านอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในแต่ละภาคเรียน รวมทั้งสอนซ่อมเสริมผู้เรียนให้พัฒนาจนเต็มตามศักยภาพ

- (๑) ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด
- (๒) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัดและผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด(ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัดโดยแต่ละตัวชี้วัดต้องผ่านเกณฑ์การประเมินไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐)
- (๓) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา(ผู้เรียนได้รับการตัดสินผลการเรียนตั้งแต่ระดับ ๑ขึ้นไป)

(๔) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมิน และมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดในการอ่าน คติวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (ผู้เรียนมีผลการประเมิน การอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ในระดับดีเยี่ยม ดี และผ่าน และผลการประเมิน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในระดับ ผ่าน)

การพิจารณาเลื่อนชั้น ถ้าผู้เรียนมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย และสถานศึกษาพิจารณาเห็นว่าสามารถพัฒนาและสอนซ่อมเสริมได้ ให้อยู่ในดุลพินิจของสถานศึกษาที่จะผ่อนผันให้เลื่อนชั้นได้ แต่หากผู้เรียนไม่ผ่านรายวิชาจำนวนมาก และมีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหาต่อการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น สถานศึกษาอาจตั้งคณะกรรมการพิจารณาให้เรียนซ้ำชั้นได้ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงวุฒิภาวะและความรู้ความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ

#### ๑.๒ การให้ระดับผลการเรียน

ในการตัดสินระดับผลการเรียนรายวิชาหรือระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียนเป็นระบบตัวเลข ระบบที่ใช้คำสำคัญสะท้อนมาตรฐาน การประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์และเขียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

นั้นให้ระดับผลการประเมินเป็น ดีเยี่ยม ดี และผ่านการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จะต้องพิจารณาทั้งเวลา การเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรมและผลงานของผู้เรียน ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด และให้ผลการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นผ่าน และไม่ผ่าน

### ๑.๓ การรายงานผลการเรียน

การรายงานผลการเรียนเป็นการสื่อสารให้ผู้ปกครองและผู้เรียนทราบความก้าวหน้า ในการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งสถานศึกษาต้องสรุปผลการประเมินและจัดทำเอกสารรายงานให้ผู้ปกครองทราบเป็นระยะ ๆ หรืออย่างน้อยภาคเรียนละ ๑ ครั้งการรายงานผลการเรียนสามารถรายงานเป็นระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียน ที่สะท้อนมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้

## ๒. เกณฑ์การจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

(๑) ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐาน และรายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติมตามโครงสร้างเวลาเรียน ที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด (ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานปีละ ๘๔๐ ชั่วโมงและรายวิชาเพิ่มเติมปีละ ๒๔๐ ชั่วโมง)

(๒) ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินรายวิชาพื้นฐาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด (ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินรายวิชาพื้นฐานระดับ ๑ ขึ้นไปทุกรายวิชา)

(๓) ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนในระดับผ่านเกณฑ์ การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด (ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนในระดับ ดีเยี่ยม ดี และผ่าน)

(๔) ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด (ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในระดับ ดีเยี่ยม ดี และผ่าน)

(๕) ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด (ผู้เรียน เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมปีละ ๑๒๐ ชั่วโมง และได้รับการประเมิน ผ่าน ทุกกิจกรรม)

## เอกสารหลักฐานการศึกษา

เอกสารหลักฐานการศึกษา เป็นเอกสารสำคัญที่บันทึกผลการเรียน ข้อมูลและสารสนเทศ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

### ๑. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด

#### ๑.๑ ระเบียบแสดงผลการเรียน(ปพ.๑)

เป็นเอกสารแสดงผลการเรียนและรับรองผลการเรียนของผู้เรียนตามรายวิชา ผลการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์และเขียน ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษา และผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษาจะต้องบันทึกข้อมูลและออกเอกสารนี้ให้ผู้เรียนเป็นรายบุคคล เมื่อผู้เรียนจบการศึกษา ระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖) จบการศึกษาภาคบังคับ(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓) จบการศึกษาขั้นพื้นฐาน(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖) หรือเมื่อลาออกจากสถานศึกษาในทุกกรณี

#### ๑.๒ ประกาศนียบัตร (ปพ.๒)

เป็นเอกสารแสดงวุฒิการศึกษาเพื่อรับรองศักดิ์และสิทธิ์ของผู้จบการศึกษา ที่สถานศึกษาให้ไว้แก่ผู้จบการศึกษาภาคบังคับ และผู้จบการศึกษาขั้นพื้นฐานตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

### ๑.๓ แบบรายงานผู้สำเร็จการศึกษา(ปพ.๓)

เป็นเอกสารอนุมัติการจบหลักสูตรโดยบันทึกรายชื่อและข้อมูลของผู้จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖) ผู้จบการศึกษามัธยมศึกษา (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓) และผู้จบการศึกษาระดับพื้นฐาน (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖)

### ๒. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่สถานศึกษากำหนด

เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อบันทึกพัฒนาการ ผลการเรียนรู้ และข้อมูลสำคัญ เกี่ยวกับผู้เรียน ได้แก่

#### ๒.๑ แบบบันทึกผลการเรียนประจำรายวิชา (แบบ ๑)

เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อบันทึกพัฒนาการผลการเรียนรู้ สำหรับพิจารณาตัดสินผลการเรียนแต่ละรายวิชาพื้นฐาน/เพิ่มเติม เป็นรายห้องเรียน

#### ๒.๒ แบบบันทึกผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน (แบบ๒)

เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อบันทึกการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนเป็นรายห้องเรียน

#### ๒.๓ แบบบันทึกผลกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (แบบ๓)

เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อบันทึกสรุปผลกิจกรรมแนะแนว ลูกเสือ-เนตรนารี ชมรมและกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ เป็นรายห้องเรียน

#### ๒.๔ แบบรายงานประจำตัวนักเรียน (แบบ๔)

เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับผลการเรียน พัฒนาการในด้านต่างๆ และข้อมูลอื่นๆ ของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ทั้งที่สถานศึกษาและที่บ้าน เพื่อใช้สำหรับสื่อสารระหว่างสถานศึกษากับผู้ปกครองของผู้เรียนให้ทราบ และเกิดความเข้าใจในตัวผู้เรียนร่วมกัน

#### ๒.๕ ระเบียบสะสม (แบบ ๖)

เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการของผู้เรียนในด้านต่างๆ เป็นรายบุคคล โดยจะบันทึกข้อมูลของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ตลอดช่วงระยะเวลาการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๑๒ปี

#### ๒.๖ ใบรับรองผลการเรียน

เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นเอกสารสำหรับรับรองสถานภาพทางการเรียนของผู้เรียนเป็นการชั่วคราว ตามที่ผู้เรียนร้องขอ ทั้งกรณี que ผู้เรียนกำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาและเมื่อจบการศึกษาไปแล้ว แต่กำลังรอรับหลักฐานการศึกษา

## การเทียบโอนผลการเรียน

สถานศึกษาสามารถเทียบโอนผลการเรียนของผู้เรียนในกรณีต่างๆได้แก่ การย้ายสถานศึกษา การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการศึกษา การย้ายหลักสูตร การออกกลางคันและขอกลับเข้ารับการศึกษาต่อ การศึกษาจากต่างประเทศ และขอเข้าศึกษาต่อในประเทศ นอกจากนี้ ยังสามารถเทียบโอนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์จากแหล่งการเรียนรู้อื่นๆ เช่น สถานประกอบการ สถาบันศาสนา สถาบันการฝึกอบรมอาชีพ การจัดการศึกษาโดยครอบครัว

การเทียบโอนผลการเรียนควรดำเนินการในช่วงก่อนเปิดภาคเรียนแรก หรือต้นภาคเรียนแรกที่สถานศึกษารับผู้ขอเทียบโอนเป็นผู้เรียน ทั้งนี้ ผู้เรียนที่ได้รับการเทียบโอนผลการเรียนต้องศึกษาต่อเนื่องใน

สถานศึกษาที่รับเทียบโอนอย่างน้อย ๑ ภาคเรียน โดยสถานศึกษาที่รับผู้เรียนจากการเทียบโอนควรกำหนดรายวิชา/จำนวนหน่วยกิตที่จะรับเทียบโอนตามความเหมาะสม

การพิจารณาการเทียบโอน สามารถดำเนินการได้ ดังนี้

๑. พิจารณาจากหลักฐานการศึกษา และเอกสารอื่น ๆ ที่ให้ข้อมูลแสดงความรู้ ความสามารถของผู้เรียน
๒. พิจารณาจากความรู้ ความสามารถของผู้เรียนโดยการทดสอบด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งภาคความรู้และภาคปฏิบัติ

๓. พิจารณาจากความสามารถและการปฏิบัติในสภาพจริง

การเทียบโอนผลการเรียนให้เป็นไปตาม ประกาศ หรือ แนวปฏิบัติ ของกระทรวงศึกษาธิการสำหรับการเทียบโอนเข้าสู่การศึกษาในระดับระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้ดำเนินการตามแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการเทียบโอนผลการเรียนเข้าสู่การศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

### การบริหารจัดการหลักสูตร

โรงเรียนสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองปากพองสนับสนุน ส่งเสริมการใช้และพัฒนาหลักสูตรให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ให้การดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาและการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อส่งผลให้การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในระดับชาติ โดยมีการวางแผนและดำเนินการใช้หลักสูตร การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนสังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองปากพองให้มีความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน มีการเพิ่มเติมหลักสูตรท้องถิ่น ในส่วนเกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความต้องการของผู้เรียน โดยทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา

# ภาคผนวก

## คณะผู้จัดทำ

๑. นางสาววิมลลักษณ์ ศรีกระจ่าง
๒. นายชาติรี วิเชียรสว่าง
๓. นายธีรภัทร ปานมี
๔. นายอภิพงศ์ ชูพล

ผู้อำนวยการชำนาญพิเศษ  
รองผู้อำนวยการเชี่ยวชาญ  
ครู  
ครู

ประธานกรรมการ  
รองประธานกรรมการ  
กรรมการ  
กรรมการและเลขานุการ