

หลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิสัยทัศน์

มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะ และเจตคติในการดูแลสุขภาพ ควบคู่กับคุณธรรม โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเต็มตามศักยภาพ

พันธกิจ

1. จัดกระบวนการเรียนรู้ ด้านความรู้ ทักษะและเจตคติในการเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพ
2. ปลุกฝังให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา
3. สนับสนุนให้ผู้เรียนได้เลือกกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ และกีฬาตามความถนัด ความสนใจ

เป้าหมาย

1. ผู้เรียนมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสมรรถภาพที่ดี
2. ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเองและมีน้ำใจนักกีฬา
3. ผู้เรียนเลือกกิจกรรมพัฒนาสุขภาพและกีฬาได้ตามความถนัดและความสนใจ

สมรรถนะที่สำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

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 และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัย

มาตรฐาน พ5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

- * มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- * มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย
- * ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- * ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเล่นได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย
- * มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- * ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพ

- * ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- * ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

- * เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- * เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับหาสภาวะของชายหญิง เมื่อเข้าสู่วัยแรกและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- * เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่นและเป็นสุข
- * ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- * ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- * มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- * รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง
- * วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและ ความต้องการเป็นประจำ
- * จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- * มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- * เข้าใจ และเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- * เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- * เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
- * มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- * ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- * เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ

- * แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- * สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง
- * ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน...

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.1	1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
	2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ
	3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	<ul style="list-style-type: none"> • แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
ม. 2	1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา <ul style="list-style-type: none"> - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู
ม. 3	1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย <ul style="list-style-type: none"> - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	3 วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น <ul style="list-style-type: none"> - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเป็ยงเบนทางเพศ
	2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ม. 2	1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ
	2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	<ul style="list-style-type: none"> ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	3 อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ • การวางตัวต่อเพศตรงข้าม • ปัญหาทางเพศ • แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
ม.3	1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ <ul style="list-style-type: none"> - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
	2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ <ul style="list-style-type: none"> - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
	3 วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว • แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่งและลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอล
	3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 2	1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วាយน้ำ เทควันโด
	3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> • ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> • การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ม. 3	1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	<ul style="list-style-type: none"> • เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตซอล
	2 นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> • การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้ เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	4 แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เซียร์ลีดเดอร์
	5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
	2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่างๆ เต้นแอโรบิค โยคะ รำมวยจีน • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น
	4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> • รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	5 ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	6 วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
ม. 2	1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต • การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตาม ความถนัดและความสนใจพร้อม ทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง บุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการ พัฒนาตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม • การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	<ul style="list-style-type: none"> • วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง
	4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	<ul style="list-style-type: none"> • รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง ด้วยความมุ่งมั่น	<ul style="list-style-type: none"> • การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ • การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา
ม. 3	1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม • การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น • การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
	5 เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> • การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	<ul style="list-style-type: none"> หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	<ul style="list-style-type: none"> วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
ม. 2	1 เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	2 วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ผลกระทบต่อเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	3 วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ
	4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ม. 3	1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	<ul style="list-style-type: none"> การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย ต่าง ๆ วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ
	2 เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น <ul style="list-style-type: none"> - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ
	3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาสุขภาพในชุมชน • แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	5 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การวางแผนและจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
	6 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ พัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการ พัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> • การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	2 อธิบายลักษณะอาการผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด
	3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 2	1 ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
	2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	<ul style="list-style-type: none"> • การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง <ul style="list-style-type: none"> - การมั่วสุ่ม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน <p>ฯลฯ</p>
	3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไป สู่อันตราย	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย
ม. 3	1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยง ที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ • แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวน เพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง • วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิป์วิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้ เงื่อนไข หลักการ 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) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย 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 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

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

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)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม 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 ที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกายโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับ อัตราความ ช้า – เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ใน เกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

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

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณเคยยึดถือในการตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การจัดการ

กับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ตั้งมารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 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)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกันอยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

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 มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้บุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้าน เศรษฐกิจ 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

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้
๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓. การประสานสัมพันธ์ (Co – ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใด หรือ หลาย 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 สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็น สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (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 ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

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 และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดอาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้ง มิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมิได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจาก ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดง ออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

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

โครงสร้างเวลาเรียนหลักสูตรสถานศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓

ที่	วิชา	ชั้น	เวลาเรียน(ชั่วโมง/ปี)
๑	พ ๒๑๑๐๑ พ ๒๑๑๐๒	ม. ๑	๘๐
๒	พ ๒๒๑๐๑ พ ๒๒๑๐๒	ม. ๒	๘๐
๓	พ ๒๓๑๐๑ พ ๒๓๑๐๒	ม. ๓	๘๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน
โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 21101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น และวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ ตามความถนัดและความสนใจ อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ใน

การออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ การประเมิน การรวบรวมข้อมูล การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดสุขนิสัยที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย ซื่อสัตย์ สุจริตมีมนุษยสัมพันธ์และเจตคติที่ดี มีความพอเพียง เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1ม.1/1,ม.1/2,ม.1/3,ม.1/4

พ 2.1ม.1/1,ม.1/2

พ 3.1ม.1/1

พ 3.2ม.1/1,ม.1/2

พ 4.1ม.1/4

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.21101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น	พ 1.1ม.1/1อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น พ 1.1ม.1/2อธิบายวิธีดูแลระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเป็นระบบที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เกี่ยวข้องกับการสั่งการ การตอบสนองที่เหมาะสมเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย	6	14
2	วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	พ 1.1ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะ การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน พ 1.1ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยหากได้รับการวิเคราะห์ และปฏิบัติอย่างถูกต้องย่อมเป็นแนวทางที่ส่งผลให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน	5	10
3	วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ	พ 2.1ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศที่เหมาะสม	วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว การมีความรู้และสามารถอธิบายถึงวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะทำให้วัยรุ่นสามารถยอมรับและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาการเป็ยเบนทางเพศ	4	8
4	การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	พ 2.1ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิบัติการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้ง่าย ดังนั้น เราควรรู้จักวิธีการป้องกันและมีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	4	8

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
5	การเพิ่มพูน ความสามารถ ในการเคลื่อนไหว	พ 3.1ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถ ของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่ นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	การเคลื่อนไหวร่างกายในการ เล่นกีฬาการออกกำลังกาย และการเข้าร่วมกิจกรรม ต่างๆต้องอาศัยกลไกสำคัญ คือการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามการทำงานของ ระบบประสาท การ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกที่ ดี จะช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข	10	22
6	การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	พ 3.2ม.1/1อธิบายความสำคัญของ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็น วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พ 3.2ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือด เข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความ สนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้ง มีการประเมินการเล่นตนเองและผู้อื่น	การออกกำลังกายที่พอดี และการเล่นกีฬาที่เหมาะสม กับเพศและวัยเป็นการ ส่งเสริมสุขภาพให้เกิดความ สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ	5	10
7	การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	พ4.1ม.1/4 สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบ	สมรรถภาพทางกายที่ดี คือ การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้มีสุขภาพดี การ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย จะทำให้ทราบว่าร่างกายของ เรามีสมรรถภาพความ สมบูรณ์เพียงใด เพื่อพัฒนา ปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป	4	8
รวม				38	80
สอบกลางภาค				1	10
สอบปลายภาค				1	10
รวมทั้งหมด				40	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 21102 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อและป้องกันการติดเชื้อ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถพร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองกับผู้อื่น ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีม อย่างสนุกสนาน วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ การประเมิน การรวบรวมข้อมูล การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีวินัย อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีความสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะชีวิต รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีมนุษยสัมพันธ์และเจตคติที่ดี เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1ม.1/2,ม.1/3

พ 3.2ม.1/2,ม.1/3,ม.1/4,ม.1/5,ม.1/6

พ 4.1ม.1/1,ม.1/2,ม.1/3

พ 5.1ม.1/1,ม.1/2,ม.1/3,ม.1/4

รวมทั้งหมด 14 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.21102 สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	การเล่นกีฬา	พ 3.1ม.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด พ 3.2ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น พ 3.2ม.1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง ตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น พ 3.2ม.1/4 วางแผนการรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก และนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ พ 3.2ม.1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน พ 3.2ม.1/6 วิเคราะห์เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	การเลือกกีฬาที่เกิดประโยชน์สามารถเลือกเล่นได้ตามความถนัดและความสนใจมีทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ การเลือกเล่นที่ถูกต้องและเหมาะสมผู้เล่นจะได้รับประโยชน์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	14	30
2	นันทนาการ	พ 3.1ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างย่อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียด	5	10
3	วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย พ 4.1ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	วัยรุ่นควรสร้างสุขนิสัยที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจะช่วยให้สามารถเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้เจริญเติบโตสมวัย	5	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
4	วัยรุ่นกับการดูแล น้ำหนักตัว	พ 4.1ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของ ตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	การวัดและการประเมินการ เจริญเติบโต สามารถเทียบจากเกณฑ์ การเจริญเติบโตของเด็กไทย แล้วนำ ผลที่ได้มาควบคุมน้ำหนักของตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	3	6
5	การปฐม พยาบาล	พ 5.1ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเกิดการเจ็บป่วย อย่างกะทันหัน ผู้ป่วยควรจะได้รับ การปฐมพยาบาลอย่างรวดเร็วและ ถูกต้อง จากผู้มีความรู้ มีทักษะในการ ช่วยเหลือและสามารถช่วยเหลือ ผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ	6	14
6	มหันตภัย สารเสพติด	พ.5.1ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการ ของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกัน การติดสารเสพติด พ 5.1ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ พ 5.1ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่น ให้ อด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้ ทักษะต่างๆ	สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพ และสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อ ตนเองและผู้อื่น การมีความรู้และ อธิบายได้ถึงลักษณะ อาการของผู้ติด สารเสพติด ตลอดจนความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ จะทำให้เกิดความเข้าใจ และห่างไกลจากสารเสพติด และ สร้างสังคมที่สงบสุขปลอดภัย	5	10
รวม				38	80
สอบกลางภาค				1	10
สอบปลายภาค				1	10
รวมทั้งหมด				40	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 22101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมอย่างละ 1 ชนิด ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ การประเมิน การรวบรวมข้อมูล การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดสุขนิสัยที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีมนุษยสัมพันธ์และเจตคติที่ดี เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย ซื่อสัตย์สุจริต

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1ม.2/1,ม.2/2

พ.2.1ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4

พ3.1 ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4

พ3.2 ม.2/1 , ม.2/2

พ4.1ม.2/4,ม.2/7

รวมทั้งหมด 14 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.22101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนักคะแนน
1	พัฒนาการในวัยรุ่น	พ1.1ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น พ1.1ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้สามารถปรับตัวและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม	5	10
2	เพศกับวัยรุ่น	พ 2.1ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ พ 2.1ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน พ 2.1,2/3 อธิบายวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	วัยรุ่นหรือเรียกว่าวัยที่ร่างกายมีความพร้อมด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการเรื่องเพศ การมีความรู้ความเข้าใจจะช่วยป้องกันและสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมถูกต้องเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย	5	10
3	การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย	พ3.1ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง พ 3.1ม.2/3เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน พ3.1ม.2/2เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมอย่างละ 1 ชนิด	การเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ โดยเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดแรงต่อเอ็น กระดูก และข้อต่อ การเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง ในการทำกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและการพัฒนาศักยภาพที่ส่งผลให้เกิดทักษะในการเล่นกีฬาและพัฒนาสู่การเป็นนักกีฬาที่มีคุณภาพต่อไป	5	10

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนักคะแนน
4	สมรรถภาพทางกาย	พ3.2ม.2/1 อธิบายถึงสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต พ4.1ม.2/7พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	กิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายส่งผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์	5	10
5	เกมและกิจกรรมนันทนาการ	พ3.1ม2/4ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ พ 3.2 ม2/2เลือกเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	เกมเป็นนันทนาการชนิดหนึ่ง ที่มีวิธีการเล่น กฎ กติกา และระเบียบการเล่นที่ง่าย ๆ จัดเป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้สุขภาพจิตดี และเป็นโอกาสที่จะพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสังคมและการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต	10	24
6	ความเสมอภาคทางเพศ	พ 2.1ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	สภาพสังคมปัจจุบันบทบาทของชายและหญิงมีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน การวางตัวอย่างถูกต้องเหมาะสมย่อมแสดงออกถึงความเสมอภาคที่ดีที่สุด	4	8
7	สุขภาพกายและสุขภาพจิต	พ 4.1ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันการที่ร่างกายจะมีความสมบูรณ์ได้ก็ต้องรักษาสภาวะร่างกายและสภาวะจิตใจให้มีความสมดุลกัน	4	8

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
7	สุขภาพกายและ สุขภาพจิต	พ 4.1ม.2/4 วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต	สุขภาพกายและ สุขภาพจิตมีความ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันการที่ ร่างกายจะมีความสมบูรณ์ ได้ก็ต้องรักษาภาวะ ร่างกายและสภาวะจิตใจ ให้มีความสมดุลกัน	4	8
รวม				38	80
สอบกลางภาค				1	10
สอบปลายภาค				1	10
รวมทั้งหมด				40	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 22102 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

การเลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีสุขภาพจิต เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระบุวิธีการปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายอธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก วางแผนการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่นพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นตามเกณฑ์ที่กำหนด

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ การประเมิน การรวบรวมข้อมูล การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ มีความสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะชีวิต รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีมนุษยสัมพันธ์และเจตคติที่ดี มีความพอเพียง เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ3.1ม.2/2

พ 3.2ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4,ม.2/5

พ 4.1ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3,ม.2/4,ม.2/5,ม.2/6,ม.2/7

พ 5.1ม.2/1,ม.2/2,ม.2/3

รวมทั้งหมด 16 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.22102 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	อารมณ์และ ความเครียด	พ3.2ม.2/1 อธิบายสาเหตุการ เปลี่ยนแปลงทางกายจิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออก กำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจน เป็นวิถีชีวิต พ 4.1ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต พ 4.1ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	การดำเนินชีวิตปัจจุบันย่อม ประสบปัญหาทางอารมณ์ หากสะสมความเครียดอยู่ เป็นเวลานานไม่ได้รับการ แก้ไข อาจก่อให้เกิดปัญหา สุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและการดำเนินชีวิต	4	10
2	การเลือกใช้ บริการสุขภาพใน ชีวิตประจำวัน	พ.4.1ม.2/1 เลือกใช้บริการทาง สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การเลือกใช้บริการทาง สุขภาพที่สะดวก รวดเร็ว เหมาะสม เป็นผลดีต่อการ ดูแล รักษาสุขภาพ	3	5
3	กีฬาไทยและกีฬา สากล	พ 3.1ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากลทั้งประเภทบุคคลและทีมอย่าง ละ 1 ชนิด พ3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด และความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนาตนเอง พ3.2 ม.2/3 มีวินัยปฏิบัติตาม กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา ที่เลือก พ3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก และนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสม กับทีม พ3.2 ม.2/5 นำผลการปฏิบัติในการ เล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับ ตนเองด้วยความมุ่งมั่น	การเล่นกีฬาทุกชนิดและการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาสุขภาพให้ สมบูรณ์แข็งแรงและส่งเสริม ความมีน้ำใจนักกีฬาที่ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ใน การดำเนินชีวิตประจำวันได้	20	40

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
4	เทคโนโลยีทาง สุขภาพและความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์	พ.4.1ม.2/2 วิเคราะห์ผลการใช้ เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ พ.4.1ม.2/3 วิเคราะห์ความ เจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพ พ.4.1ม.2/4 วิเคราะห์ความสำคัญของ ภาวะความสมดุลย์ระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิต พ.4.1ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทาง กายของตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่ กำหนด	เทคโนโลยีนอกจากจะมีความ เจริญก้าวหน้าและยังส่งผล ต่อสุขภาพ การให้บริการทาง การแพทย์จึงต้องมีการพัฒนา อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิด ความก้าวหน้าและเป็นผลดี ต่อผู้เข้ารับบริการ	4	10
5	การช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	พ.5.1ม.2/1 ระบุวิธีการ ปัจจัยและ แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	สังคมไทยประสบปัญหาการ แพร่ระบาดและการเพิ่ม จำนวนผู้ติดสารเสพติด ที่ ต้องการช่วยเหลือและบำบัด การมีความรู้ที่ถูกต้องจะทำให้ ให้การช่วยเหลือดำเนินไปได้ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม	3	5
6	การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมและ สถานการณ์เสี่ยง ต่ออันตราย	พ 5.1ม.2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง พ 5.1ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ อันตราย	การเรียนรู้ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง ทำให้สามารถวิเคราะห์ถึง พฤติกรรมและสถานการณ์ เสี่ยงในรูปแบบต่างๆทำให้ สามารถหลีกเลี่ยงอันตราย และเกิดความปลอดภัยกับ ตนเอง	4	10
รวม				38	40
สอบกลางภาค				1	10
สอบปลายภาค				1	10
รวมทั้งหมด				40	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงวัยของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ สาเหตุและเสนอแนะแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ การประเมิน การรวบรวมข้อมูล การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ มีความสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะชีวิต รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีมนุษยสัมพันธ์และเจตคติที่ดี มีความพอเพียง เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3

พ 2.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3

พ 3.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3

พ3.2 ม.3/2

พ 4.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3,ม.3/4,ม.3/5

รวมทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.23101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	การเจริญเติบโต และพัฒนาการใน แต่ละช่วงวัย	พ1.1ม.3/1 เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ ละช่วงของชีวิต พ1.1ม.3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น พ1.1ม.3/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจของแต่ละช่วงชีวิต มีผลกระทบต่อสังคมในหลาย ด้าน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ต้อง ดำเนินชีวิตในสังคมที่ทันสมัย ด้วยเทคโนโลยี การรู้จักเป็นผู้ วิเคราะห์สิ่งต่างๆอย่าง รอบคอบจะส่งผลต่อการมี พัฒนาการที่ดีตามวัยและการ เปลี่ยนแปลงของร่างกาย	5	10
2	ชีวิตและ ครอบครัว	พ 2.1.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการ ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม พ 2.1.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ พ 2.1ม.3/3 วิเคราะห์สาเหตุและ เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความ ขัดแย้งในครอบครัว	กรอนามัยแม่และเด็กเป็น เรื่องสำคัญการเรียนรู้ถึงกร ปฏิบัติที่ถูกต้องรวมถึงการ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ภายในครอบครัวจะทำให้ ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข	5	10
3	การเคลื่อนไหว เพื่อสร้างเสริม สุขภาพ	พ3.1ม.3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากลอย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่ เหมาะสมกับตนเองและทีม พ3.1ม.3/2 นำหลักการความรู้และ ทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทาง กายการเล่นและการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็น ระบบ พ3.2ม3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิด หลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	การเคลื่อนไหวร่างกาย สามารถนำไปใช้สร้างเสริม สุขภาพได้ด้วยการเล่นเกม การทำกิจกรรมทางกาย การ เล่นกีฬา ซึ่งหากปฏิบัติเป็น ประจำจะสร้างเสริมสุขภาพ ให้สมบูรณ์แข็งแรง	5	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
4	การจัดกิจกรรม นันทนาการ	พ 3.1ม.3/3ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลัก ความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ ให้กับผู้อื่น	กิจกรรมนันทนาการเป็น กิจกรรมในเวลาว่างด้วย ความสมัครใจก่อให้เกิด ความสุขการจัดกิจกรรมจึง ต้องสร้างสรรค์เหมาะสมกับผู้ ปฏิบัติ	5	10
5	การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	พ 4.1ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาใน การออกกำลังกาย การพักผ่อน และ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พ 4.1ม.3/5 ทดสอบสมรรถภาพทาง กายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างๆ ระหว่างบุคคล	การทดสอบสมรรถภาพทาง กายทำให้ทราบระดับ ความสามารถของร่างกายใน ด้านต่างๆเพื่อนำไปปรับปรุง และพัฒนาสมรรถภาพของ ตนเองให้สมบูรณ์	8	20
6	การกำหนด รายการอาหารที่ เหมาะสมกับวัย	พ.4.1ม.3/1 กำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสมกับวัยต่างๆโดยคำนึงถึง ความประหยัดและคุณค่าทาง โภชนาการ	การกำหนดรายการอาหารที่ จะรับประทานในแต่ละวัยให้ เหมาะสม ทำให้ร่างกายได้รับ สารอาหารเพียงพอ ส่งผลให้ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	5	10
7	การป้องกันโรค และการแก้ไข ปัญหาสุขภาพใน ชุมชน	พ 4.1ม.3/2 เสนอแนวทางป้องกันโรค ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย พ 4.1ม.3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอ แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	ปัญหาสุขภาพในชุมชนเกิด จากการมีพฤติกรรมทาง สุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ร่วมมือกันหาแนวทางในการ แก้ไขปัญหาคงจะส่งผลดีต่อ สุขภาพทำให้เกิดการพัฒนาที่ ดีของชุมชน	5	10
รวม				38	40
สอบกลางภาค				1	10
สอบปลายภาค				1	10
รวมทั้งหมด				40	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 23102 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน วางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ แสดงวิธีช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น พัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างของบุคคล

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ การประเมิน การรวบรวมข้อมูล การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มุ่งมั่นในการทำงาน รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ มีความสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะชีวิต รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีมนุษยสัมพันธ์และเจตคติที่ดี มีความพอเพียง เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1ม.3/1

พ 3.2 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3,ม.3/4,ม.3/5

พ 5.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3,ม.3/4,ม.3/5

รวม 11 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.23102 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	ปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพและ แนวทางป้องกัน	พ.5.1ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและ แนวทางป้องกัน	การดำเนินชีวิตประจำวัน ย่อมต้องพบกับปัจจัยเสี่ยงที่ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ มีพฤติกรรมทางสุขภาพ ที่ถูกต้องจะทำให้มีสุขภาพที่ สมบูรณ์ แข็งแรงสามารถใช้ ชีวิตได้เป็นปกติสุข	3	8
2	ความรุนแรง	พ.5.1ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความ รุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยง การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	ความรุนแรงส่งผลกระทบต่อ ร่างกายและจิตใจการป้องกัน และหลีกเลี่ยงการใช้ความ รุนแรง จะทำให้ดำเนินชีวิต ได้อย่างปลอดภัยและสงบสุข	3	8
3	อิทธิพลของสื่อ ต่อพฤติกรรม สุขภาพและ ความรุนแรง	พ.5.1ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	สื่อต่างๆมีอิทธิพลต่อสุขภาพ และส่งผลต่อการเกิด พฤติกรรมเลียนแบบจน กลายเป็นปัญหาอาชญากรรม ในสังคม	3	8
4	กีฬาไทยและ กีฬาสากล	พ 3.1ม.3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่ เหมาะสมกับตนเองและทีม พ 3.2ม.3/1 มีมารยาทในการเล่นกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา พ3.2ม.3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการ จากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนด้วยความภาคภูมิใจ พ3.2ม.3/3 มีวินัยปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก พ3.2ม.3/4 วางแผนการรุกและการ ป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและ นำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	การเล่นกีฬาทุกชนิดและการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาสุขภาพให้ สมบูรณ์แข็งแรงและส่งเสริม ความมีน้ำใจนักกีฬาที่ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ใน การดำเนินชีวิตประจำวันได้	20	34

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
		พ3.2ม.3/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่น กีฬามาสรุเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตน เหมาะสมด้วยความมุ่งมั่น			
5	เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์กับ สุขภาพและการ เกิดอุบัติเหตุ	พ 5.1ม.3/4วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลเสีย ต่อสุขภาพของตนเองและมี ผลกระทบต่อสังคมและยัง เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิด อุบัติเหตุอีกด้วย	4	10
6	การช่วยฟื้นคืน ชีพ	พ 5.1ม.3/5แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี	การช่วยฟื้นคืนชีพของผู้มี อาการหัวใจหยุดเต้นและ หยุดหายใจ ผู้ช่วยเหลือที่มี ทักษะและดำเนินการ ช่วยเหลืออย่างถูกวิธี จะทำ ให้ผู้ป่วยปลอดภัย	5	12
รวม				38	40
สอบกลางภาค				1	10
สอบปลายภาค				1	10
รวมทั้งหมด				40	100

คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 โรงเรียนเทศบาล ๑ วัดพระงาม (สามัคคีพิทยา)

- | | | | |
|----|------------------------|-----------------------------|---------------------|
| ๑. | นายพรชัย มั่งประสิทธิ์ | ครูวิทยฐานะครูชำนาญการ | ประธาน |
| ๒. | นางสุนิตย์ จันทอง | ครูวิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ | กรรมการ |
| ๕ | นายปริญญา วงษ์ศรี | ครูวิทยฐานะครูชำนาญการ | กรรมการ |
| ๔. | นางสุภาภรณ์ ศรีวรรณท์ | ครูวิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ | กรรมการและเลขานุการ |