

## 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

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียน และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

### สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

#### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ขอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจ นักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

**รายวิชาเรียน**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**โรงเรียนศรีตำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีตำโรง จังหวัดสุโขทัย**  
**ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

**รายวิชาพื้นฐาน**

|                   |                  |     |          |
|-------------------|------------------|-----|----------|
| พ21101 สุขศึกษา 1 | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ21102 พลศึกษา 1  | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ21103 สุขศึกษา 2 | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ21104 พลศึกษา 2  | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ22101 สุขศึกษา 3 | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ22102 พลศึกษา 3  | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ22103 สุขศึกษา 4 | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ22104 พลศึกษา 4  | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ23101 สุขศึกษา 5 | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ23102 พลศึกษา 5  | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ23103 สุขศึกษา 6 | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |
| พ23104 พลศึกษา 6  | จำนวน 20 ชั่วโมง | 0.5 | หน่วยกิต |

# รายวิชาพื้นฐาน

## ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                              | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                               |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.1  | 1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น | ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น |
|      | 2. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ                                      | วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ                                     |
|      | 3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน                                        | การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง                           |
|      | 4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย                                                      | แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย                                                      |

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

#### มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                    | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                                                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.1  | 1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม | การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ<br>- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ<br>- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ<br>- การเบี่ยงเบนทางเพศ |
|      | 2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ                              | ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ                                                                                                                                                                                            |

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                        | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.1  | 1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา | หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา |
|      | 2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด                           | การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู้ |
|      | 3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น                   | การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น                               |

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                 | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.1  | 1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี                                               | - ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี                                                                                                  |
|      | 2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น | - การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เดินแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน<br>- การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม<br>- การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น |
|      | 3. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น                                                               | กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น                                                                                                                      |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                           | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|      | 4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ   | รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก           |
|      | 5. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน                             | การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม                  |
|      | 6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น | การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา |

#### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                       | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.1  | 1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย                                | หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย                                                             |
|      | 2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ | ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ<br>- ภาวะการขาดสารอาหาร<br>- ภาวะโภชนาการเกิน                     |
|      | 3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                   | - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย<br>- วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน |
|      | 4. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ          | - วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย<br>- วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ           |

## สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา  
สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                           | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.1  | 1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย               | การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นลม</li> <li>- บาดแผล</li> <li>- ไฟไหม้</li> <li>- กระดูกหัก</li> <li>- น้ำร้อนลวก ฯลฯ</li> </ul>                         |
|      | 2. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด  | - ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด<br>- อาการของผู้ติดสารเสพติด<br>- การป้องกันการติดสารเสพติด                                                                                                                              |
|      | 3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ   | ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ                                                                                                                                                           |
|      | 4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ | ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการคิดวิเคราะห์</li> <li>- ทักษะการสื่อสาร</li> <li>- ทักษะการตัดสินใจ</li> <li>- ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ</li> </ul> |

พ21101 สุขศึกษา 1

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน วิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1, ม. 1/2, ม.1/3, ม.1/4

พ 2.1 ม.1/1, ม.1/2

รวม 6 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาสุขศึกษา 1

รหัสวิชา พ21101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                                    | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                             | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | ระบบประสาท<br>และระบบต่อม<br>ไร้ท่อต่อวัยรุ่น                               | พ 1.1<br>ม.1/1, ม.1/2            | การทำงานของระบบ<br>ประสาทและต่อมไร้ท่อ<br>มีความสำคัญและส่งผลต่อ<br>การเจริญเติบโต พัฒนาการ<br>ของวัยรุ่น การดูแลรักษา<br>ระบบประสาท และระบบ<br>ต่อมไร้ท่อให้ทำงานตาม<br>ปกติสำคัญต่อการเจริญ<br>เติบโตและพัฒนาการที่ดี | 5                 | 15               |
| 2            | วัยรุ่นกับภาวะ<br>การเจริญเติบโต<br>ตามเกณฑ์<br>มาตรฐาน                     | พ 1.1<br>ม.1/3, ม.1/4            | วิเคราะห์ภาวะการเจริญ<br>เติบโตทางร่างกายของ<br>ตนเองตามเกณฑ์มาตรฐาน<br>และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง<br>เพื่อแสวงหาแนวทางที่<br>เหมาะสมในการพัฒนา<br>ตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย                                                 | 5                 | 10               |
| 3            | วัยรุ่นกับพัฒนา<br>การทางเพศและ<br>การป้องกันการ<br>ถูกล่วงละเมิด<br>ทางเพศ | พ 2.1<br>ม.1/1,ม.1/2             | วัยรุ่นมีลักษณะการ<br>เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย<br>จิตใจ อารมณ์ และ<br>พัฒนาการทางเพศอย่าง<br>รวดเร็ว                                                                                                                       | 8                 | 25               |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                                | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 3<br>(ต่อ)    |                          |                                  | การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว<br>จะทำให้วัยรุ่นสามารถ<br>ยอมรับและปรับตัวได้อย่าง<br>เหมาะสม ไม่ก่อให้เกิด<br>ปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ<br>และการล่วงละเมิดทางเพศ<br>ซึ่งเป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดขึ้น<br>ได้ง่าย ดังนั้น เราควรรู้จัก<br>วิธีการป้องกันและมีทักษะ<br>การปฏิเสธเพื่อป้องกัน<br>ตนเองให้พ้นจากการถูก<br>ล่วงละเมิดทางเพศ |                   |                  |
| รวมระหว่างภาค |                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18                | 70               |
| กลางภาค       |                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                 | 20               |
| ปลายภาค       |                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                 | 30               |
| รวม           |                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                | 100              |

## บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21101 สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 1.1 ม. 1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ จึงต้องรู้วิธีการดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานตามปกติ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

4.2 วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์

5.1.2 ทักษะการเชื่อมโยง

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

### 6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

## 7. ชี้นำงาน/ภาระงาน

แผนภูมิความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 บันทึกองค์ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

แผนภูมิความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ศึกษาองค์ประกอบและหน้าที่ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

9.2 จำแนกองค์ประกอบและหน้าที่ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

9.3 อธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ จาก

เจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

9.4 สรุปองค์ความรู้ที่ได้เป็นแผนผัง/แผนภูมิ

9.5 พิจารณาข้อมูลการดูแลระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

9.6 เลือกวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

9.7 อธิบายความสัมพันธ์ของการดูแลระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงาน

ตามปกติ โดยเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่

9.8 สรุปเป็นองค์ความรู้

## บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21101 สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 ม. 1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของ ตนเองตามเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

4. สาระการเรียนรู้

4.1 การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

4.2 แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.3 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

แผนการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 บันทึกผลการเจริญเติบโตของตนเองลงในตาราง เป็นระยะเวลา 2 เดือน

8.1.2 แผนการพัฒนาค้นเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

แผนการพัฒนาค้นเองให้เจริญเติบโตสมวัย

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ศึกษาข้อมูลน้ำหนักส่วนสูงของตนเอง

9.2 เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย

9.3 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเอง

9.4 นำผลการวิเคราะห์มาสรุปในบันทึกสุขภาพของตนเองแสดงเป็นกราฟพัฒนาการ

9.5 บททวนความรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโต

9.6 สำรวจแนวทางการพัฒนาการเจริญเติบโต

9.7 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสำรวจและศึกษาให้เข้าใจไปกำหนดแผนพัฒนาค้นเองให้เจริญเติบโตสมวัย

9.8 รายงานผลการใช้แผนพัฒนาค้นเองให้เจริญเติบโตสมวัย

## บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21101 สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 8 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับการพัฒนาการทางเพศและการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ  
พัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

พ 1.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว การมีความรู้และสามารถอธิบายถึงวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะทำให้วัยรุ่นสามารถยอมรับและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศซึ่งปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้ง่าย ดังนั้น เราควรรู้จักวิธีการป้องกันและมีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

4.2 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

4.3 การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ  
พัฒนาการทางเพศ

4.4 การเบี่ยงเบนทางเพศ

4.5 ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์

5.1.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

### 5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 5.3.1 กระบวนการปฏิบัติ

#### 5.3.2 กระบวนการทำงานกลุ่ม

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 6.1 มีวินัย

### 6.2 ใฝ่เรียนรู้

### 6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

### 6.4 มีจิตสาธารณะ

### 6.5 รักความเป็นไทย

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

7.1 แผ่นพับเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับวิธีการปรับตัวของวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศที่เหมาะสม

7.2 รายงานการค้นคว้าข่าวสารเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 แผ่นพับเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับวิธีการปรับตัวของวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศที่เหมาะสม

8.2.2 รายงานการค้นคว้าข่าวสารเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายและยกตัวอย่างความแตกต่างระหว่างเพศ

9.2 แบ่งกลุ่มตามความสนใจ ร่วมกันศึกษาและค้นคว้าความรู้ตามหัวข้อที่กำหนดให้ พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

9.3 นักเรียนศึกษาจากหนังสือเรียน แล้วร่วมกันอภิปราย

9.4 นักเรียนจับคู่กับเพื่อนตามความสนใจ แล้วร่วมกันออกแบบแผ่นพับเพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับวิธีการปรับตัวของวัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

9.5 นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน จากหนังสือพิมพ์

9.6 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและนำเสนอหน้าชั้นเรียน ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ และบทบาทสำคัญของนักเรียนที่ช่วยให้สังคมปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

9.7 สาธิตการใช้วัยวะและสิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ และเทคนิคที่เหมาะสม ในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

9.8 แสดงสถานการณ์สมมุติ

พ21102 พลศึกษา 1

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญ ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย มีทักษะพื้นฐานในการกลุ่มกีฬาประเภทเดี่ยว และประเภทคู่ โดยการนำทักษะ กีฬาไทย เกมพื้นเมือง การละเล่นพื้นเมือง และกีฬาสากล มาประยุกต์ใช้ เน้นความสนุกสนาน ความปลอดภัย ความมีน้ำใจนักกีฬา ความเป็นประชาธิปไตย ความร่วมมือ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกติกา กฎข้อบังคับ สามารถร่วมทีมกับผู้อื่นได้ มีเจตคติที่ดีต่อกิจกรรมทางพลศึกษา รักในการออกกำลังกายและปฏิบัติเป็นปกติวิสัย

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1 , ม.1/2 , ม.1/3

พ 3.2 ม.1/1 , ม.1/2 , ม.1/3 , ม.1/4 , ม.1/5 , ม.1/6

รวม 9 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาพลศึกษา 1

รหัสวิชา พ21102

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้       | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด                                   | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | ฝึกหัด<br>เคลื่อนไหว           | พ 3.1<br><br>ม.1/1, ม.1/2<br><br>ม.1/3                             | การเตรียมร่างกายมีความ<br>จำเป็นอย่างยิ่งในการเริ่มต้น<br>การเล่นกีฬาทุกชนิด ช่วย<br>เสริมสร้างความแข็งแรง<br>ของร่างกายและป้องกัน<br>ความบาดเจ็บได้                                                                                                                                                                                                                                               | 8                 | 20               |
| 2            | ร่างกายแข็งแรง<br>ด้วยเกม กีฬา | พ 3.2<br><br>ม.1/1, ม.1/2<br><br>ม.1/3, ม.1/4<br><br>ม.1/5, ม. 1/6 | การเล่นกีฬาไทยเช่นการ<br>เล่นลูกข่าง กีฬาสากลทั้ง<br>ประเภทบุคคลทีมเช่นกีฬา<br>เทเบิลเทนนิส กรีฑาประเภท<br>คู่และลาน รวมทั้งการทำ<br>ท่าทางต่างๆเป็นการทำให้ผู้<br>ฝึกได้รู้จักความสัมพันธ์<br>ของร่างกายและประสาท<br>การกล้าแสดงออกความ<br>สามัคคีของหมู่คณะตลอด<br>การประชันการเล่นกีฬา<br>ของตนเอง ผู้อื่นและนำ<br>ความรู้ หลักการของกิจกรรม<br>นั้นมาการไปใช้เชื่อมโยง<br>สัมพันธ์กับวิชาอื่นๆ | 10                | 50               |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------|------------------|
| รวมระหว่างภาค |                          |                                  |                             | 18                | 70               |
| กลางภาค       |                          |                                  |                             | 1                 | 10               |
| ปลายภาค       |                          |                                  |                             | 1                 | 20               |
| รวม           |                          |                                  |                             | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21102 รายวิชาพลศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 8 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ฟุตบอลเคลื่อนไหว

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและ  
ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

พ 3.1 ม.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตาม  
ชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด

พ 3.1 ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไป  
เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเตรียมร่างกายมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเริ่มต้น การเล่นกีฬาทุกชนิด ช่วย  
เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย และป้องกันความบาดเจ็บได้อีกด้วย

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ทักษะการเคลื่อนไหว

4.2 การเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.3 ทักษะการเชื่อมโยง

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 .ความสามารถในการสื่อสาร

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 ซื่อสัตย์สุจริต
- 6.3 มีวินัย
- 6.4 ใฝ่เรียนรู้

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ออกแบบและนำเสนอทำกายบริหาร

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
- 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

ประเมินการออกแบบและนำเสนอทำกายบริหาร

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

- 9.1 ครูสำรวจจำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพ ความเรียบร้อย และความพร้อม
- 9.2 ครูให้นักเรียนดูภาพและวีดิทัศน์การทำกายบริหารและสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับภาพที่นำมาแสดงว่าการทำกายบริหารนั้นมีประโยชน์และความสำคัญอย่างไร
- 9.3 ครูสอนทำกายบริหารแบบพื้นฐานให้แก่ผู้เรียน
- 9.4 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม เพื่อร่วมกันออกแบบทำกายบริหารที่เหมาะสม
- 9.5 ให้นักเรียนนำเสนอรูปแบบกายบริหารของแต่ละกลุ่ม และนำไปให้เพื่อน ๆ ในห้องปฏิบัติตาม

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21102 รายวิชาพลศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 10 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ร่างกายแข็งแรงด้วยเกม กีฬา

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น

พ 3.2 ม.1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น

พ 3.2 ม.1/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ

พ 3.2 ม.1/5 ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน

พ 3.2 ม.1/6 วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นกีฬาไทยเช่นการเล่นลูกช่วง กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลทีมเช่นกีฬาเทเบิลเทนนิส กรีฑาประเภทลู่และลาน รวมทั้งการทำท่าทางต่างๆเป็นการทำให้ผู้ฝึกได้รู้จักความสัมพันธ์ของร่างกายและประสาท การกล้าแสดงออกความสามัคคีของหมู่คณะตลอดการประเมินการเล่นกีฬาของตนเอง ผู้อื่นและนำความรู้ หลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นๆ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ทักษะพื้นฐานของเล่นกีฬาลูกช่วง

4.2 ทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส

## 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### 5.1 ความสามารถในการคิด

#### 5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

#### 5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

#### 5.1.3 ทักษะการเชื่อมโยง

### 5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

### 5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### 5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 6.1 มีวินัย

### 6.2 ใฝ่เรียนรู้

### 6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

### 6.4 อยู่อย่างพอเพียง

### 6.5 มีจิตสาธารณะ

### 6.6 รักความเป็นไทย

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

### 7.1 แสดงวิธีการเล่นลูกช่วง

### 7.2 แสดงวิธีการเล่นเทเบิลเทนนิส

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

#### 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

#### ประเมินแสดงวิธีการการเล่นลูกช่วงและเทเบิลเทนนิส

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

### 9.1 ครูสำรวจจำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพ ความเรียบร้อย และความพร้อม

### 9.2 ครูให้นักเรียนศึกษาในความรู้เรื่อง กีฬาเทเบิลเทนนิสและกีฬาลูกช่วง

### 9.3 ครูสอนทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสและกีฬาลูกช่วงให้แก่ผู้เรียน

### 9.4 ครูอธิบายและสาธิตทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสและการเล่นลูกช่วง แบบต่าง ๆ ที่

เหมาะสม

9.5 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานและทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิส การเล่นลูกช่วง

9.6 ทดสอบการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการเล่นเทเบิลเทนนิสและการเล่นลูกช่วงของผู้เรียน

รายบุคคล

พ21103 สุขศึกษา 2

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ ทำการปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย และบอกความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ และวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำแนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/1, ม. 1/2, ม.1/3, ม.1/4

พ 5.1 ม.1/1, ม. 1/2, ม.1/3, ม.1/4

รวม 8 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชาสุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ21103

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้               | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด           | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | วัยรุ่นกับ<br>โภชนาการ<br>อย่างพอเพียง | พ 4.1<br><br>ม.1/1, ม.1/2,<br>ม.1/3, ม.1/4 | วัยรุ่นควรสร้างสุขนิสัยที่ดี<br>ในการเลือกรับประทาน<br>อาหารที่มีประโยชน์ต่อ<br>สุขภาพตามแนวคิดหลัก<br>ปรัชญาของเศรษฐกิจ<br>พอเพียง เพื่อให้มีความรู้<br>ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหาร<br>และโภชนาการจะช่วยให้<br>สามารถเสริมสร้างสุขภาพ<br>ร่างกายให้เจริญเติบโต<br>สมวัยและการวัดการ<br>ประเมินการเจริญเติบโต<br>สามารถเทียบจากเกณฑ์การ<br>เจริญเติบโตของเด็กไทย<br>แล้วนำผลที่ได้มาควบคุม<br>น้ำหนักของตนเองให้อยู่ใน<br>เกณฑ์มาตรฐานและ<br>สามารถสร้างเสริมและ<br>ปรับปรุงสมรรถภาพทาง<br>กายตามผลการทดสอบ<br>เพื่อให้การเจริญเติบโต<br>เหมาะสมกับช่วงวัย | 9                 | 25               |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                         | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                                | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 2             | การปฐม<br>พยาบาล<br>และการ<br>เคลื่อนย้ายผู้ป่วย<br>อย่างปลอดภัย | พ 5.1<br>ม.1/1                   | การปฐมพยาบาลและ<br>เคลื่อนย้ายผู้ป่วยเป็นการให้<br>ความช่วยเหลือเบื้องต้น<br>โดยวิธีการปฐมพยาบาล<br>และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง<br>ถูกต้อง รวดเร็ว จะทำให้<br>ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย<br>และง่ายต่อการรักษาเมื่อไป<br>พบแพทย์                                                                                              | 5                 | 15               |
| 3             | มหันตภัยจาก<br>สารเสพติด                                         | พ 5.1<br>ม.1/2, ม.1/3<br>ม.1/4   | สารเสพติดมีอันตรายต่อ<br>สุขภาพ และสร้างปัญหาที่<br>ส่งผลกระทบต่อตนเอง<br>และผู้อื่น<br>การมีความรู้และอธิบายได้<br>ถึงลักษณะ อาการของผู้ติด<br>สารเสพติด ตลอดจน<br>ความสัมพันธ์ของการใช้<br>สารเสพติดกับการเกิดโรค<br>และอุบัติเหตุ จะทำให้เกิด<br>ความเข้าใจและห่างไกล<br>จากสารเสพติด และสร้าง<br>สังคมที่สงบสุขปลอดภัย | 4                 | 10               |
| รวมระหว่างภาค |                                                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18                | 50               |
| กลางภาค       |                                                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                 | 20               |
| ปลายภาค       |                                                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                 | 30               |
| รวม           |                                                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                | 100              |

## บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21103 สุขศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 9 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการอย่างพอเพียง

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

พ 4.1 ม.1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วัยรุ่นควรสร้างสุขนิสัยที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจะช่วยให้สามารถเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้เจริญเติบโตสมวัยและการจัดการประเมินการเจริญเติบโต สามารถเทียบจากเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กไทยแล้วนำผลที่ได้มาควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและสามารถสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ เพื่อให้การเจริญเติบโตเหมาะสมกับช่วงวัย

4. สาระการเรียนรู้

4.1 หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

4.2 ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ

4.2.1 ภาวะการขาดสารอาหาร

4.2.2 ภาวะโภชนาการเกิน

4.3 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

4.4 วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4.5 วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4.6 วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

## 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### 5.1 ความสามารถในการคิด

#### 5.1.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์

#### 5.1.2 ทักษะการคิดสร้างสรรค์

#### 5.1.3 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

### 5.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 5.2.1 กระบวนการปฏิบัติ

#### 5.2.2 กระบวนการทำงานกลุ่ม

### 5.3 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### 5.4 ความสามารถในการแก้ปัญหา

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 6.1 มีวินัย

### 6.2 ใฝ่เรียนรู้

### 6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

### 7.1 การจัดทำเมนูอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตามแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

### 7.2 บันทึกองค์ความรู้เกี่ยวกับการการเจริญเติบโตและสมรรถภาพทางกาย

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

#### 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

#### 8.2.1 การจัดทำเมนูอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ พร้อมกับบอกรายละเอียด

#### ส่วนผสมและสารอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

#### 8.2.2 บันทึกองค์ความรู้เกี่ยวกับการการเจริญเติบโตและสมรรถภาพทางกาย

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 นักเรียนร่วมกันศึกษา จัดหมวดหมู่สารอาหารที่ร่างกายได้รับจากตัวอย่างอาหาร และคิดรายการอาหาร ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมนำเสนอ

9.2 นักเรียนศึกษา ตอบคำถาม อภิปราย เกี่ยวกับโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ จากหนังสือเรียน

9.3 นักเรียนศึกษาเกี่ยวกับหลักในการเลือกรับประทานอาหาร ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ จากหนังสือเรียน แล้วร่วมกันสรุปประเด็นความรู้ วิเคราะห์หาสาเหตุของการเกิดทุกโภชนา

9.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้เจริญเติบโตและแข็งแรง พร้อมทั้งรวบรวมและยกตัวอย่างรายการอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

9.5 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลน้ำหนักตัวให้เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และเติบโตอย่างสมวัย

9.6 นักเรียนคำนวณน้ำหนักและส่วนสูง สรุปผลภาวะน้ำหนักของตนเอง

9.7 นักเรียนฝึกปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกาย

9.8 นักเรียนออกแบบและจัดทำสมุดบันทึกสุขภาพของตนเอง

## บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21103 สุขศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา

สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เป็นการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น โดยวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้อง รวดเร็ว จะทำให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย และง่ายต่อการรักษาเมื่อไปพบแพทย์

4. สาระการเรียนรู้

การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย เป็นลม บาดแผล ไฟไหม้ กระจกหัก น้ำร้อนลวก ฯลฯ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์

5.1.2 ทักษะการคิดสร้างสรรค์

5.1.3 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.3.1 กระบวนการปฏิบัติ

5.3.2 กระบวนการทำงานกลุ่ม

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 ใฝ่เรียนรู้

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

### 6.3 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ปฏิบัติกิจกรรมการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

#### 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 นักเรียนศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล จากหนังสือเรียน แล้วร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับหลักสำคัญของการปฐมพยาบาล

9.2 ครูให้ความรู้ถึงวิธีการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ถูกต้อง

9.3 นักเรียนแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติและสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย โดยมีครูคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

9.4 ครูเป็นผู้ประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย 1 ประเภท โดยการจับสลาก

## บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21103 สุขศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา  
สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพ และสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น  
การมีความรู้และอธิบายได้ถึงลักษณะ อาการของผู้ติดสารเสพติด ตลอดจนความสัมพันธ์ของการ  
ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ จะทำให้เกิดความเข้าใจและห่างไกลจากสารเสพติด  
และสร้างสังคมที่สงบสุขปลอดภัย

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด

4.2 อาการของผู้ติดสารเสพติด

4.3 การป้องกันการติดสารเสพติด

4.4 ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

4.5 ทักษะที่ใช้ในการชักชวนให้ผู้อื่น ลด ละ เลิกสารเสพติด

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์

5.1.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.3.1 กระบวนการปฏิบัติ

5.3.2 กระบวนการทำงานกลุ่ม

5.3.3 กระบวนการสร้างจิตสำนึกที่ดี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 ซื่อสัตย์สุจริต

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.4 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

เขียนคำขวัญที่มีความหมายเกี่ยวกับการป้องกัน แก้ไขปัญหาสารเสพติด และการชักชวนให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

เขียนคำขวัญที่มีความหมายเกี่ยวกับการป้องกัน แก้ไขปัญหาสารเสพติด และการชักชวนให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ครูและนักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับอันตรายจากสารเสพติด จากกรณีตัวอย่างที่เกิดขึ้นในสังคมที่ปรากฏในข่าว หรือสื่ออื่นๆ

9.2 นักเรียนศึกษาประเภทของสารเสพติด จากหนังสือเรียน แล้วสรุปความรู้เกี่ยวกับประเภทของสารเสพติด ลักษณะของผู้ที่ติดสารเสพติด และพฤติกรรมหรือลักษณะอาการที่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจนของผู้ติดสารเสพติด

9.3 นักเรียนแบ่งกลุ่ม ศึกษาความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ จากหนังสือเรียนและแหล่งสืบค้นอื่นๆ แล้วนำมาอภิปรายและสรุปความรู้ร่วมกัน พร้อมทั้งนำเสนอความรู้หน้าชั้นเรียนในรูปแบบต่างๆ

9.4 นักเรียนร่วมกันสนทนาและยกตัวอย่างแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดสารเสพติด โดยการแบ่งกลุ่ม

9.5 เขียนคำขวัญที่มีความหมายเกี่ยวกับการป้องกัน แก้ไขปัญหาสารเสพติด และการ  
ชักชวนให้ลด ละ เลิกสารเสพติด และนำมาทำเป็นที่คั่นหนังสือเพื่อแลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ  
ในชั้นเรียน

พ21104 พลศึกษา 2

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาและมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหารและหลักการเพิ่มพูน  
ความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่น  
กีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือกเช่นกีฬายิมนาสติก ตีจับ กริฑาประเภทลูกและลาน

สามารถนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นมี  
การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาพร้อมกับการเรียนรู้การ  
ป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ หรือให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายให้ถูกต้อง มี  
ทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่าและนำไปใช้ใน  
ชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1 , ม.1/2 , ม.1/3

พ 3.2 ม.1/1 , ม.1/2 , ม.1/3 , ม.1/4

รวม 7 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา พลศึกษา 2

รหัสวิชา พ21104

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด                                        | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                            | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | ฝึกหัด<br>เคลื่อนไหว                                    | พ 3.1<br>ม.1/1, ม.1/2                                                   | การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะ<br>กลไกและทักษะพื้นฐานที่<br>นำไปสู่การพัฒนาทักษะการ<br>เล่นกีฬา การเคลื่อนที่และ<br>การเคลื่อนไหวในรูปแบบ<br>ต่างๆถ้าผู้ฝึกมี<br>ความสามารถในการ<br>เคลื่อนไหวต่างๆได้ดีจะทำ<br>ให้สามารถพัฒนาการ<br>ร่างกายได้ดีสามารถทำให้<br>หลบหลีกหรือลดอันตราย                                         | 6                 | 30               |
| 2            | ทุกอย่างมี<br>ขั้นตอนนำคำ<br>สอนไปพัฒนา<br>และเชื่อมโยง | พ 3.1<br>ม.1/1, ม.1/2<br>ม.1/3<br>พ 3.2<br>ม.1/1, ม.1/2<br>ม.1/3, ม.1/4 | การเล่นกีฬาไทยกีฬาสากล<br>ทั้งประเภทบุคคลทีมกีฬา<br>เช่น ตีจับ ยิมนาสติก<br>กรีฑาประเภทลู่อูและลาน<br>รวมทั้งการทำท่าทางต่างๆ<br>เป็นการทำให้ผู้ฝึกได้รู้จัก<br>ความสัมพันธ์ของร่างกาย<br>ประสาทความสมดุลสมมติ<br>ของผู้ฝึก การกล้าแสดงออก<br>ความสามัคคีของหมู่คณะ<br>ตลอดการประชันการเล่น<br>กีฬาของตนเอง ผู้อื่นและ | 12                | 40               |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                          | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
|               |                          |                                  | นำความรู้และหลักการของ<br>กิจกรรมนันทนาการไปใช้<br>เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชา<br>อื่นๆ |                   |                  |
| รวมระหว่างภาค |                          |                                  |                                                                                      | 18                | 70               |
| กลางภาค       |                          |                                  |                                                                                      | 1                 | 10               |
| ปลายภาค       |                          |                                  |                                                                                      | 1                 | 20               |
| รวม           |                          |                                  |                                                                                      | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21104 รายวิชา พลศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ฟุตบอลเคลื่อนไหว

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและ  
ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา  
การเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆถ้าผู้ฝึกมีความสามารถในการเคลื่อนไหวต่างๆได้ดี  
จะทำให้สามารถพัฒนาการร่างกายได้ดีสามารถทำให้หลบหลีกหรือลดอันตราย

4. สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.3 ทักษะการประเมิน

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 ใฝ่เรียนรู้

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 การตรวจรายงาน

8.1.2 การทดสอบการเคลื่อนไหวในแบบต่างๆ

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 รายงานการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน

8.2.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอน นักเรียนปฏิบัติตาม

9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

9.5 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย อภิปรายและ นัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ21104 รายวิชา พลศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 12 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ทุกอย่างมีขั้นตอนนำคำสอนไปพัฒนาและเชื่อมโยง

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและ  
ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

พ 3.1 ม.1/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม โดยใช้ทักษะพื้นฐานตาม  
ชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด

พ 3.1 ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไป  
เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นเกมกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมใน  
สุนทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี  
สุขภาพดี

พ 3.2 ม.1/2 ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็ม  
ความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น

พ 3.2 ม.1/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น

พ 3.2 ม.1/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่น  
อย่างเหมาะสมกับทีม

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมเช่น ตีจับ กีฬาโยนมาสติก กรีฑา  
ประเภทลู่และลาน รวมทั้งการทำท่าทางต่างๆเป็นการทำให้ผู้ฝึกได้รู้จักความสัมพันธ์ของร่างกาย

ประสาทและความสมดุลสมาธิของผู้ฝึก การกล้าแสดงออกและความสามัคคีของหมู่คณะตลอดการ  
ประเพณีการเล่นกีฬาของตนเอง ผู้อื่นและนำความรู้ หลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยง  
สัมพันธ์กับวิชาอื่นๆ

#### 4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 กีฬาพื้นบ้าน ดั้งจับ
- 4.2 กีฬาสากล ยิมนาสติก
- 4.3 กีฬาประเภทคู่และลาน

#### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการคิด
  - 5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้
  - 5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้
  - 5.1.3 ทักษะการประเมิน
- 5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

#### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 ใฝ่เรียนรู้
- 6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน
- 6.3 มีจิตสาธารณะ
- 6.4 อยู่อย่างพอเพียง
- 6.5 รักความเป็นไทย

#### 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ปฏิบัติการการเล่นกีฬาดีจับ ยิมนาสติก กีฬาประเภทคู่และลาน การเข้าร่วมกิจกรรม  
ในแบบต่างๆ

#### 8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
  - 8.1.1 การสังเกตการปฏิบัติงาน
  - 8.1.2 การทดสอบการเล่นกีฬายิมนาสติก ดีจับ กีฬาประเภทคู่และลานและการเข้าร่วม  
กิจกรรมในแบบต่างๆ
  - 8.1.3 การสรุปลงความคิดเห็น
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 ปฏิบัติการการเล่นกีฬาที่จับ ยิมนาสติก กรีฑาประเภทลู่และลาน การเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ

8.2.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

### 9.1 ขั้นนำ

อุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

### 9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

### 9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

### 9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

### 9.5 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย อภิปรายและนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

## สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                  | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.2  | 1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น                                | การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น                                                                                                                                        |
|      | 2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น | ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา <ul style="list-style-type: none"> <li>- พันธุกรรม</li> <li>- สิ่งแวดล้อม</li> <li>- การอบรมเลี้ยงดู</li> </ul> |

## สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

### มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                              | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.2  | 1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ                                                    | ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัว</li> <li>- วัฒนธรรม</li> <li>- เพื่อน</li> <li>- สื่อ</li> </ul> |
|      | 2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น                                         | ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น                                                                                                        |
|      | 3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- โรคเอดส์</li> <li>- การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์</li> </ul>                   |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                       | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ</li> <li>- การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</li> <li>- ปัญหาทางเพศ</li> <li>- แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ</li> </ul> |

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                               | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.2  | 1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง | การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา |
|      | 2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด                                                                         | การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตรีกรีฑาลอดป่วง ฟุตซอล วอลเลย์บอล เทควันโด              |
|      | 3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน                                          | ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน                                                                     |
|      | 4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ                            | การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน                                                                                    |

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                                   | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                                                                           |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.2  | 1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต            | - สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต<br>- การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ |
|      | 2. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง | - การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม<br>- การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา                            |
|      | 3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก                                                                           | - วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง                                                                                                                                                      |
|      | 4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม                                                      | - รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม<br>- ประโยชน์การเล่นและการทำงานเป็นทีม<br>- หลักการให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม                                           |
|      | 5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น                                                             | - การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง<br>- การเลือกวิธีเล่น<br>- การแก้ไขข้อบกพร่อง<br>- การเพิ่มทักษะ<br>- การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา                             |

#### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                        | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                   |
|------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ม.2  | 1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล                          | การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ                        |
|      | 2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ                   | ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ                |
|      | 3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ         | ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ      |
|      | 4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต | ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต             |
|      | 5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต              | ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต             |
|      | 6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด         | วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด    |
|      | 7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด             | - เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย<br>- การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย |

#### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                       | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                               |
|------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| ม.2  | 1. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด | วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด      |
|      | 2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง      | การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง<br>- การมั่วสุม |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                         | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การทะเลาะวิวาท</li> <li>- การเข้าไปในแหล่งอบายมุข</li> <li>- การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน</li> </ul> ฯลฯ |
|      | 3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย | ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย                                    |

พ22101 สุขศึกษา 3

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา  
ในวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายด้านต่าง ๆ

เสนอวิธีและแนวทางในการดำเนินชีวิต การปรับตัวของวัยรุ่นให้มีความสำคัญของความ  
เสมอภาค และการวางตัวต่อเพศตรงข้ามด้านเพศ คำสอน ความเชื่อของคนในท้องถิ่น เสนอ  
แนวทางในการแก้ปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดจากกรณีเพศสัมพันธ์ในวันเรียน โดยให้ปรับตัวและ  
วางตัวของวัยรุ่นต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการ  
ตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์ และปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศที่  
เหมาะสม โดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองและสังคม

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/1 , ม. 2/2

พ 2.1 ม.2/1 , ม.2/2 , ม.2/3 , ม.2/4

รวม 6 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายวิชาสุขศึกษา 3

รหัสวิชา พ22101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                                  | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด                               | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | โตสมวัยและการ<br>เปลี่ยนแปลงทาง<br>พฤติกรรมของ<br>วัยรุ่นต่อเรื่อง<br>เพศ | พ 1.1<br>ม.2/1, ม.2/2<br>พ 2.1<br>ม.2/1, ม.2/2<br>ม.2/3, ม.2/4 | การเจริญเติบโตและ<br>พัฒนาการด้านต่าง ๆ<br>ทางด้านร่างกาย จิตใจ<br>อารมณ์ สังคม ความคิด<br>และพัฒนาการต่าง ๆ เป็น<br>กระบวนการที่ต่อเนื่องซึ่ง<br>จะแตกต่างกันต่างออกไป<br>ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มี<br>อิทธิพลในแต่ละช่วงวัย<br>ของชีวิต วัยรุ่นเป็นวัยที่มี<br>การเปลี่ยนแปลงทางด้าน<br>การเจริญเติบโตและ<br>พัฒนาการต่าง ๆ มากมาย<br>ทั้งในเรื่องบทบาททางเพศ<br>ทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน<br>ดังนั้นมีปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่น<br>เกิดปัญหา และผลกระทบ<br>ตามมาได้ | 8                 | 17               |
| 2            | โรคติดต่อทาง<br>เพศสัมพันธ์                                               | พ 2.1<br>ม.2/1, ม.2/2<br>ม.2/3 , ม.2/4                         | จากการเปลี่ยนแปลงด้าน<br>ต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหา<br>กับวัยรุ่น ซึ่งมักเกิด<br>ความขัดแย้งระหว่างเด็กกับ<br>พ่อแม่ ซึ่งเด็กวัยรุ่นจะรู้สึก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5                 | 13               |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด        | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                  | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|--------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
|               |                          |                                         | ตนเองว่าตนเองพ้นความเป็นเด็กแล้ว ต้องการอิสระในด้าน                                                                                                                                                          |                   |                  |
| 3             | การวางตัวและความเสมอภาค  | พ 1.1<br>ม.2/2<br>พ 2.1<br>ม.2/1, ม.2/4 | สถานะภาพของสังคมในปัจจุบันพบว่ายังคงมีปัญหาในเรื่องบทบาททางเพศและการวางตัวไม่เหมาะสมต่อบทบาททางเพศของตนเองหลายประการ นอกจากนี้ความเสมอภาคเท่าเทียมกันมากขึ้น ทั้งในเรื่องความก้าวหน้าในอาชีพและสถานะทางสังคม | 5                 | 20               |
| รวมระหว่างภาค |                          |                                         |                                                                                                                                                                                                              | 18                | 50               |
| กลางภาค       |                          |                                         |                                                                                                                                                                                                              | 1                 | 20               |
| ปลายภาค       |                          |                                         |                                                                                                                                                                                                              | 1                 | 30               |
| รวม           |                          |                                         |                                                                                                                                                                                                              | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 8 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง โดสมวัยและการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของวัยรุ่นต่อเรื่องเพศ

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา  
ในวัยรุ่น

พ 1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย  
จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนิน  
ชีวิต

ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

พ 2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

พ 2.1 ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์  
และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

พ 2.1 ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

### 3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิด และพัฒนาการต่าง ๆ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องซึ่งจะแตกต่างกันต่างออกไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลในแต่ละช่วงวัยของชีวิต การติดตามดูแลการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยนั้น จะเป็นการช่วยส่งเสริมให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการเป็นไปอย่างเหมาะสม ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการต่าง ๆ มากมาย ทั้งในเรื่องบทบาททางเพศทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน ดังนั้นมีปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาและผลกระทบตามมาได้

### 4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
- 4.2 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
- 4.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ
- 4.4 ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการคิด
  - ทักษะการวิเคราะห์
- 5.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5.3 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
- 5.4 ความสามารถในการแก้ปัญหา

### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 ใฝ่เรียนรู้
- 6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน
- 6.4 ซื่อสัตย์สุจริต
- 6.5 รักความเป็นไทย
- 6.6 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

7.1 เขียนผังความคิดและทำรายงานการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆของวัยรุ่น

7.2 สรุปปัญหา รวมทั้งผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

## 8. การวัดผลประเมินผล

8.1 การวัดผลประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

8.1.2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตด้านร่างกาย และเจตคติ

ในเรื่องเพศ

8.2 การวัดผลและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 เขียนผังความคิดและทำรายงานการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆของวัยรุ่น

8.2.2 สรุปปัญหา รวมทั้งผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ศึกษาข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆของวัยรุ่นอย่างหลากหลาย

9.2 วิเคราะห์ข้อมูลด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น

9.3 อธิบายความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแต่ละด้านของวัยรุ่น

9.4 ศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย

จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

9.5 นำเสนอผลการวิเคราะห์

9.6 นำผลการวิเคราะห์มาสรุปเป็นผังความคิด

9.7 อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่อง เพศ

9.8 วิเคราะห์สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อเรื่อง เพศ

9.8.1 ครอบครัว

9.8.2 วัฒนธรรม

9.8.3 เพื่อน และ สื่อ

9.9 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

9.10 อธิบายการแก้ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

พ 2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

พ 2.1 ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์  
และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

พ 2.1 ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

จากการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหากับวัยรุ่น ซึ่งมักเกิดความขัดแย้งระหว่าง  
เด็กกับพ่อแม่ ซึ่งเด็กวัยรุ่นจะรู้สึกตนเองว่าตนเองพ้นความเป็นเด็กแล้ว ต้องการอิสระในด้าน

4. สาระการเรียนรู้

4.1 โรคทางเพศสัมพันธ์

4.2 องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

4.3 การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการวิเคราะห์

5.1.2 ทักษะให้เหตุผล

5.1.3 ทักษะสร้างความรู้

5.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.3 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 ซื่อสัตย์สุจริต
- 6.2 มีวินัย
- 6.3 รักความเป็นไทย

## 7. ชิ้นงานหรือภาระงาน

สรุปผลการวิเคราะห์เรื่องผลกระทบต่อการมีเพศสัมพันธ์

## 8. การประเมินผล

- 8.1 การวัดผลประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรม  
 คั่นกว่า อธิบาย และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลในเรื่องเพศ
- 8.2 การวัดผลประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรม  
 สรุปผลการวิเคราะห์เรื่องผลกระทบต่อการมีเพศสัมพันธ์

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

- 9.1 ศึกษาและคั่นกว่าเรื่องอิทธิพลต่อเจตนาในเรื่องเพศ
- 9.2 วิเคราะห์องค์ประกอบความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตนาในเรื่องเพศ
- 9.3 รวบรวมผลกระทบที่เกิดจากปัญหาต่างๆ และค้นหาสาเหตุของปัญหา
- 9.4 ศึกษาวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงโรคทางเพศสัมพันธ์
- 9.5 นำเสนอผลวิเคราะห์
- 9.6 อธิบายให้เห็นผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- 9.7 เชื่อมโยงความรู้ใหม่และเก่าเกี่ยวกับความเสมอภาคทางเพศ
- 9.8 ร่วมกันสรุปผลจากการเรียน

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22101 รายวิชา สุขศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การวางตัวและความเสมอภาค

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนิน

ชีวิต ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

พ 2.1 ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สถานะภาพของสังคมในปัจจุบันพบว่ายังคงมีปัญหาในเรื่องบทบาททางเพศ และการวางตัวไม่เหมาะสมต่อบทบาททางเพศของตนเองหลายประการ นอกจากนี้ความเสมอภาคเท่าเทียมกันมากขึ้น ทั้งในเรื่องความก้าวหน้าในอาชีพและสถานะทางสังคม

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ

4.2 การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

4.3 ปัญหาที่เกิดจากการวางตัวทางเพศ และ แนวทางการแก้ไข

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

ทักษะให้เหตุผล

5.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 อยู่อย่างพอเพียง

6.2 รักความเป็นไทย

## 7. ชิ้นงานหรือภาระงาน

เขียนคำขวัญเพื่อนเตือนเพื่อน และอธิบายเรื่องของวัยรุ่นที่มีการวางตัวต่อเพศตรงข้าม

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดผลและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

วิเคราะห์ความรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรรภ์อันพึงไม่ประสงค์ซึ่งมี

ผลกระทบต่อวัยรุ่น

8.2 การวัดผลประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรม

คำขวัญเพื่อนเตือนเพื่อน และอธิบายเรื่องของวัยรุ่นในการวางตัวต่อเพศตรงข้าม

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 อธิบายความหมาย ความเสมอภาคทางเพศ และ ความสำคัญ

9.2 ให้เหตุผลและอธิบายการวางตัวต่อเพศตรงข้าม

9.3 อธิบายปัญหาที่เกิดจากการวางตัวต่อเพศตรงข้ามและแนวทางแก้ไขปัญหา

พ22102 พลศึกษา 3

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการ  
สร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล  
ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนาน  
และปลอดภัย ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา หลักการรัก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ  
แข่งขันและการทำงานเป็นทีม มีสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน  
ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา  
เพื่อพัฒนานาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริม  
สุขภาพและสมรรถภาพ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4

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

รวม 9 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายวิชา พลศึกษา 3

รหัสวิชา พ22102

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้            | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | เรียนรู้ประวัติ<br>ฝึกหัดเคลื่อนไหว | พ 3.1<br>ม.2/1, ม.2/2<br>ม.2/3   | รูปแบบประวัติความเป็นมา<br>ของกีฬาสากลเช่น<br>วอลเลย์บอล กีฬาไทยเช่น<br>ห่วงยางรวมถึงท่าทาง<br>ทักษะการเคลื่อนที่ ไปใน<br>ทิศทางต่างๆจากแหล่ง<br>ข้อมูลที่หลากหลายรูปแบบ<br>นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน<br>โดยมีสมรรถภาพทางกาย<br>บ่งชี้ส่งผลต่อการเล่นกีฬา<br>นำมาสู่ความสำเร็จและ<br>สนุกสนานเพื่อสุขภาพที่ดี | 4                 | 20               |
| 2            | ใส่ใจทักษะ                          | พ 3.1<br>ม.2/1<br>พ 3.2<br>ม.2/4 | ทักษะเบื้องต้นของการเล่น<br>กีฬาสากลทั้งประเภทเดี่ยว<br>และทีมอาจมีการปรับตาม<br>ความถนัดและความ<br>แตกต่างระหว่างกีฬาไทย<br>และกีฬาสากลทักษะเหล่านี้<br>จะใช้พัฒนาการเล่นใน<br>ลำดับต่อไปในรูปแบบ<br>ต่างๆ ทำให้การเล่นเกิด<br>ประสิทธิภาพมีความ<br>สนุกสนานและสุขภาพที่ดี                                | 7                 | 25               |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด                                        | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 3             | ไม่เลยละกฎ<br>กติการักษา<br>วิธีการเล่น | พ 3.1<br>ม.2/2, ม.2/4<br>พ 3.2<br>ม.2/1, ม.2/2<br>ม.2/3, ม.2/4<br>ม.2/5 | ช่วยพัฒนาทักษะวิธีเล่น<br>แก้ไขข้อบกพร่องในการ<br>เล่น เลือกวิธีการที่<br>เหมาะสมกับตนเองสร้าง<br>แรงจูงใจและการสร้าง<br>ความมุ่งมั่นในการเล่น<br>และแข่งขันกีฬา<br>เสริมสร้างสมรรถภาพ<br>ทางกาย และร่วมกิจกรรม<br>นันทนาการมีสุขภาพที่ดี<br>เรียนรู้การเป็นผู้เล่นและ<br>ผู้ดูที่ดีโดยรักษา กฎกติกา<br>ร่วมวางแผนการเล่นอย่าง<br>มุ่งมั่น | 7                 | 25               |
| รวมระหว่างภาค |                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18                | 70               |
| กลางภาค       |                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                 | 10               |
| ปลายภาค       |                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                 | 20               |
| รวม           |                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา พลศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง เรียนรู้ประวัติฝึกหัดเคลื่อนไหว

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการ  
เล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด

พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา  
และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

รูปแบบประวัติความเป็นมาของกีฬาสากลกีฬาไทยรวมถึงท่าทางทักษะการเคลื่อนที่ ไปใน  
ทิศทางต่างๆจากแหล่ง ข้อมูลที่หลากหลายรูปแบบนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีสมรรถภาพทาง  
กายบ่งชี้ส่งผลต่อการเล่นกีฬานำมาสู่ความสำเร็จและสนุกสนานเพื่อสุขภาพที่ดี

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย

4.2 ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

4.3 ท่าทางทักษะการเคลื่อนที่ ไปในทิศทางต่างๆ

4.3 เกมสั้่นไปสู่การเล่นกีฬาชนิดต่างๆ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.2 ความสามารถในการสื่อสาร

### 5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 ซื่อสัตย์
- 6.3 มีวินัย
- 6.4 ใฝ่เรียนรู้
- 6.5 มุ่งมั่นในการทำงาน
- 6.6 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานประวัติความเป็นมาของวอลเลย์บอลและกีฬาห่วงยาง

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 8.1.1 กระบวนการฝึกปฏิบัติ
- 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

รายงานประวัติความเป็นมาของวอลเลย์บอลและกีฬาห่วงยาง

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

### 9.1 ขั้นนำ

อุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

### 9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

### 9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

### 9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

### 9.6 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย อภิปรายนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา พลศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 7 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ใส่ใจทักษะ

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น  
กีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

มาตรฐาน 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มี  
วินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของ  
การกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ  
มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่น  
ชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่น  
อย่างเหมาะสมกับทีม

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาสากลทั้งประเภทเดี่ยวและทีมอาจมีการปรับตามความถนัด  
และความแตกต่างระหว่างกีฬาไทยและกีฬาสากลทักษะเหล่านี้จะใช้พัฒนาการเล่นในลำดับต่อไป  
ในรูปแบบต่างๆ ทำให้การเล่นเกิดประสิทธิภาพมีความสนุกสนานและสุขภาพที่ดี

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาไทยและสากล

4.2 การยืนตามตำแหน่งการรุกและรับ

## 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### 5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.3 ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้

### 5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

### 5.2 ความสามารถในการสื่อสาร

### 5.3 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 ซื่อสัตย์

6.3 มีวินัย

6.4 อยู่อย่างพอเพียง

6.5 มุ่งมั่นในการทำงาน

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

7.1 ปฏิบัติตามทักษะเบื้องต้นของวอลเลย์บอล

7.2 ปฏิบัติตามทักษะเบื้องต้นของห่วงยาง

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการฝึกปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

7.1 การปฏิบัติตามทักษะเบื้องต้นของวอลเลย์บอล

7.2 การปฏิบัติตามทักษะเบื้องต้นของห่วงยาง

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะทีละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

9.5 ขั้นสรุป

ยกข้อ ชมเชย ยกตัวอย่าง

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22102 รายวิชา พลศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 7 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ไม่เลยละกฎกติกาวิธีการเล่น

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม

พ 3.1 ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้หลักการที่ได้ไป  
ปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มี  
วินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของ  
การกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่  
เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อม  
ทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองเล่นกีฬาตามความ  
ถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา  
ตนเอง

พ 3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก

พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่าง  
เป็นระบบ

พ 3.2 ม.2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความ  
มุ่งมั่น

### 3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ช่วยพัฒนาทักษะวิธีเล่นแก้ไขข้อบกพร่องในการเล่น เลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง สร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬาเสริมสร้างสมรรถ ภาพทางกาย และร่วมกิจกรรมนันทนาการมีสุขภาพที่ดี เรียนรู้การเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีโดยรักษา กฎกติการ่วม วางแผนการเล่นอย่างมุ่งมั่น

### 4. สาระการเรียนรู้

การลงเล่นแข่งขันระบบทีม กติกาการแข่งขัน การเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี

### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

#### 5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.3 ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้

#### 5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

#### 5.2 ความสามารถในการสื่อสาร

#### 5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์

6.2 ซื่อสัตย์

6.3 มีวินัย

6.4 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.5 มีจิตสาธารณะ

### 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

แข่งขัน/การตัดสิน/มารยาทของผู้เล่น ผู้ดูที่ดี

### 8. การวัดและประเมินผล

#### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการฝึกปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

#### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

สังเกตจากแข่งขัน/การตัดสิน/มารยาทของผู้เล่น ผู้ดูที่ดี

## 9.กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

### 9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

### 9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

### 9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

### 9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

### 9.5 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย ยกตัวอย่าง

พ22103 สุขศึกษา 4

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

วิเคราะห์ในเรื่องการเลือกใช้การบริหารทางสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างเทคโนโลยีกับสุขภาพ รวมทั้งความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กันของภาวะสมดุลทางกายและทางจิตใจ เพื่อให้มีสุขภาพจิตใจของแต่ละบุคคลมีสภาพปกติ สามารถควบคุมอารมณ์ของตน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะเสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการความเครียด มีการพัฒนาตนเองด้านสมรรถภาพให้ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อที่จะได้มีสุขภาพกายและจิตดี ซึ่งจะเป็นการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อันตรายร้ายแรง และเลือกแนวทางปฏิบัติอย่างมีเหตุผล เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ตัวชี้วัด

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

พ 5.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3

รวม 10 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายวิชาพลศึกษา4

รหัสวิชา พ22103

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                        | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด                            | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | การใช้บริการ<br>สุขภาพที่<br>เหมาะสมและ<br>สร้างเสริม<br>สุขภาพ | พ 4.1<br><br>ม.2/1, ม.2/2<br><br>ม.2/3, ม.2/4,<br><br>ม.2/5 | การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี<br>เป็นการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี<br>ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ<br>อารมณ์ และสังคม รวมทั้ง<br>สิ่งแวดล้อมก็อาจเป็นปัญหาที่<br>ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำ<br>ให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ<br>บุคคลจึงต้องรู้จักดูแลตนเอง<br>เมื่อเจ็บป่วยสามารถปฐม<br>พยาบาลในขั้นต้น เลือกใช้<br>บริการสุขภาพที่เหมาะสม<br>และการมีสุขภาพดีและเป็น<br>สุข ซึ่งหมายถึงความสุขทาง<br>ร่างกาย และจิตใจ นั้นเกิด<br>จากองค์ประกอบหลายอย่าง<br>ที่นำมาซึ่งความไม่มีโรค ความ<br>ไม่ทุกข์ทรมาน ความที่ไม่ตก<br>อยู่ในภาวะพึ่งพาคนอื่นก็จะ<br>เกิดความสุขกายและจิตใจ<br>และมองโลกในแง่ดี | 6                 | 20               |

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้             | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                               | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 2            | การจัดการ<br>อารมณ์และ<br>ความเครียด | พ 4.1<br>ม.2/4, ม.2/5<br>ม.2/6   | ในการดำเนินชีวิตประจำวัน<br>ไม่ว่าจะอยู่บ้านหรือโรงเรียน<br>จะต้องมีการติดต่อสื่อสารกับ<br>บุคคลอื่นเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น<br>หรือทำงานหนักไม่มีเวลา<br>พักผ่อนเพียงพอก็จะทำให้เกิด<br>ความเครียด หรือมีปัญหาทาง<br>อารมณ์ได้ ซึ่งภาวการณ์<br>เหล่านี้เป็นสิ่งที่ปกติเกิดกับ<br>มนุษย์ทุกคน | 5                 | 10               |
| 3            | การเสริมสร้าง<br>สมรรถภาพ            | พ 4.1<br>ม.2/7                   | การออกกำลังกาย การสร้าง<br>เสริมสมรรถภาพทางกายเป็น<br>การคิดหาทางเลือกที่ดี<br>เหมาะสมที่สุดของตนเอง<br>โดยมีวิธีดำเนินการตาม<br>ขั้นตอนที่กำหนดไว้อย่างมี<br>แบบแผน ครึ่งครัด ตาม<br>วัตถุประสงค์ เพื่อให้มี<br>สุขภาพแข็งแรง                                                            | 3                 | 10               |
| 4            | ภัยในชีวิต                           | พ 5.1<br>ม.2/1 ม.2/2<br>ม.2/3    | ในปัจจุบันปัญหาทางด้าน<br>ความปลอดภัยมีบทบาทและ<br>ความสำคัญกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก<br>เนื่องจากวัยรุ่นเป็นชอบ<br>เข้าสังคม ชอบอยู่ร่วมกันเป็น<br>กลุ่ม จึงมีปัจจัยแลพฤติกรรม<br>เสี่ยงต่อการดำรงชีวิตในหลาย<br>รูปแบบ ทั้งนี้ในเรื่องเกี่ยวกับ<br>ไซยา สารเสพติด                          | 4                 | 10               |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                  | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
|               |                          |                                  | ความปลอดภัยในวัยรุ่นที่เป็น<br>ปัญหาอย่างมาเราจึงควร<br>ตระหนักและเห็นคุณค่าของ<br>การมีพฤติกรรมที่ดี ตลอดไป |                   |                  |
| รวมระหว่างภาค |                          |                                  |                                                                                                              | 18                | 50               |
| กลางภาค       |                          |                                  |                                                                                                              | 1                 | 20               |
| ปลายภาค       |                          |                                  |                                                                                                              | 1                 | 30               |
| รวม           |                          |                                  |                                                                                                              | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22103 รายวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสมและสร้างเสริมสุขภาพ

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.2/1 เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล

พ 4.1 ม.2/2 วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม.2/3 วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งสิ่งแวดล้อมก็อาจเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ บุคคลจึงต้องรู้จักดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยสามารถปฐมพยาบาลในขั้นต้น เลือกใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสม การมีสุขภาพดีและมีความสุข ซึ่งหมายถึงความสุขทางร่างกาย และจิตใจ นั้นเกิดจากองค์ประกอบหลายอย่างที่นำมาซึ่งความไม่มีโรค ความไม่ทุกข์ทรมาน ความที่ไม่ตกอยู่ในภาวะพึ่งพาคนอื่นก็จะเกิดความสุขกายและจิตใจและมองโลกในแง่ดี

4. สาระการเรียนรู้

4.1 การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ

4.2 ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

4.3 ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ

4.4 ความสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

4.5 ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

## 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### 5.1 ความสามารถในการคิด

ทักษะการคิดและวิเคราะห์

### 5.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### 5.3 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

### 6.2 ซื่อสัตย์สุจริต

### 6.3 มีวินัย

### 6.4 ใฝ่เรียน

### 6.5 อยู่อย่างพอเพียง

## 7. ชิ้นงานหรือภาระงาน

### 7.1 นำเสนอการวิเคราะห์การใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

### 7.2 เขียนผังความคิดการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดผลและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### 8.1.1 บอกแนวทางการเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล

#### 8.1.2 เสนอวิธีปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพโดยใช้ทักษะการสร้างความรู้

### 8.2 การวัดผลและประเมินผลเมื่อสิ้นสุด

#### 8.2.1 นำเสนอการวิเคราะห์การใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

#### 8.2.2 เขียนผังความคิดการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

### 9.1 ระบุการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพอย่างมีเหตุผล

### 9.2 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ

### 9.3 บอกการศึกษาและวิธีการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ

### 9.4 สรุปและอธิบายการใช้เทคโนโลยีวิธีปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี

ที่มีผลต่อสุขภาพ

### 9.5 ระบุในเรื่องการเลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผล

### 9.6 ตัดสินใจเลือกใช้บริการทางสุขภาพในการใช้เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

### 9.7 สรุปและอธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์สุขภาพและเทคโนโลยีทางการแพทย์

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22103 รายวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การจัดการอารมณ์และความเครียด

2. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการ กับอารมณ์และความเครียด

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ในการดำเนินชีวิตประจำวันไม่ว่าจะอยู่บ้านหรือโรงเรียน จะต้องมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น หรือทำงานหนักไม่มีเวลาพักผ่อนเพียงพอก็จะทำให้เกิดความเครียด หรือมีปัญหาทางอารมณ์ได้ ซึ่งภาวการณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่ปกติเกิดกับมนุษย์ทุกคน

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

4.2 วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

ใช้ทักษะการสร้างความรู้และการวิเคราะห์

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 ซื่อสัตย์สุจริต

6.2 มีวินัย

6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

#### 6.4 มีจิตสาธารณะ

### 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

การนำเสนอพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและวิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด

### 8. การวัดผลประเมินผล

#### 8.1 การวัดผลและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

บอกลักษณะอาการของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์ใช้ทักษะการสร้างความรู้

#### 8.2 การวัดผลประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรม

การนำเสนอพฤติกรรมที่แสดงถึงผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและวิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด

### 9. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้

9.1 สังเกตอาการผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและสรุปเป็นข้อๆ

9.2 นำเสนอลักษณะพฤติกรรมของผู้มีสุขภาพจิต

9.3 ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด

9.4 เชื่อมโยงวิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

9.5 แนะนำวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียดกับผู้อื่น

## บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22103 รายวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 3 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพ

2. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกัน

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นการคิดหาทางเลือกที่ดีเหมาะสมที่สุดของตนเอง โดยมีวิธีดำเนินการตามขั้นตอนที่กำหนดไว้อย่างมีแบบแผน เครื่องวัดตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

4. สาระการเรียนรู้

4.1 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย

4.2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการคิด

ใช้ทักษะการประเมินโดยทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย

5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

7. ชิ้นงานหรือภาระงาน

การเขียนรายงานจากการศึกษาค้นคว้าเรื่องการออกกำลังกายมีผลดีต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพอย่างไร

## 8. การวัดผลประเมินผล

### 8.1 การวัดผลประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรม

ทดสอบสมรรถภาพ

### 8.2 การวัดผลและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรม

การเขียนรายงานจากการศึกษาค้นคว้าเรื่องการออกกำลังกายมีผลดีต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพอย่างไร

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

### 9.1 ศึกษาเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินสมรรถภาพ

### 9.2 ทำรายงานสมรรถภาพทางกาย

### 9.3 ทดสอบสมรรถภาพ

### 9.4 นำผลทดสอบมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานพร้อมระบุระดับสมรรถภาพ

### 9.5 นำผลประเมินไปพัฒนาสมรรถภาพให้เป็นไปตามเกณฑ์

## บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22103 รายวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง กายในชีวิต

2. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์กับขั้นที่อาจนำไปสู่อันตราย

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ในปัจจุบันปัญหาทางด้านความปลอดภัยมีบทบาทและความสำคัญกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยชอบเข้าสังคม ชอบอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม จึงมีปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดำรงชีวิตในหลายรูปแบบ ทั้งนี้ในเรื่องเกี่ยวกับใช้ยา สารเสพติด ความปลอดภัยในวัยรุ่นที่เป็นปัญหาอย่างมาก ปัจจัยและพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งสิ้น เราจึงควรตระหนักและเห็นคุณค่าของการมีพฤติกรรมที่ดี โดยการสร้างเสริมพฤติกรรม และดำรงรักษาสุขภาพให้เป็นผู้ที่มีภาวะสุขภาพที่ดีตลอดไป

4. สาระการเรียนรู้

4.1 วิธีการปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

4.2 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

4.3 ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองหลีกเลี่ยงสถานการณ์อาจนำไปสู่อันตราย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ใช้ทักษะการสำรวจค้นหาเพื่อหาแหล่งและปัจจัยช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

5.2.2 สำรวจและหาวิธีทางหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงโดยใช้ทักษะการสำรวจ

5.2.3 ทักษะชีวิตมาป้องกันตนเองโดยใช้กระบวนการการตัดสินใจ

5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 ซื่อสัตย์สุจริต

6.2 อยู่อย่างพอเพียง

6.3 รักความเป็นไทย

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

สรุปและหาวิธีโดยรวมรวบรวมข้อมูลจากแหล่งที่เสี่ยงต่อพฤติกรรมในเรื่องยาเสพติดและวิเคราะห์แก้ไขเพื่อป้องกันไม่ให้ติดยาเสพติด

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดผลและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

สมุดจดงาน

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรม

สรุปและหาวิธีโดยรวมรวบรวมข้อมูลจากแหล่งที่เสี่ยงต่อพฤติกรรมในเรื่องยาเสพติดและวิเคราะห์แก้ไขเพื่อป้องกันไม่ให้ติดยาเสพติด

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 สำรวจปัจจัยและแหล่งให้ความช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

9.2 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ

9.3 สำรวจพฤติกรรมเสี่ยงสถานการณ์เสี่ยงแสวงหาวิธีการในการรวบรวมข้อมูลเพื่อแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยง

9.4 รวบรวมข้อเท็จจริงพฤติกรรมเสี่ยงโดยอธิบายและสรุปการอธิบาย

9.5 กำหนดปัญหาและระบุทางเลือกใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ซับซ้อน เพื่อให้ตนเองปลอดภัย

9.6 สรุปทางเลือกและทักษะชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ซับซ้อนได้อย่างซับซ้อน

พ22104 พลศึกษา 4

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา มีทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐาน การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามลำดับขั้นตอน เพื่อให้ มีทักษะในการเล่น มีคุณธรรม ประโยชน์การเล่นและการทำงานเป็นทีมวินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง เห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับ ตนเองสามารถนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3

พ 3.2 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3

รวม 6 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายวิชาพลศึกษา 4

รหัสวิชา พ22104

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                            | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด                 | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                          | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1             | รู้เกี่ยวกับกีฬา<br>นำมาสมรรถ<br>ภาพทางกาย          | พ 3.1<br>ม.2/1, ม.2/2<br>ม.2/3                   | สมรรถภาพทางกาย<br>ที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะ<br>สุขภาพ เป็นผลจาก<br>การออกกำลังกายที่เกิดจาก<br>การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง<br>ด้วยการนำกีฬาไทยมาใช้                        | 4                 | 20               |
| 2             | ประเภทการเล่น<br>หลากหลายทั้ง<br>กีฬาไทยและ<br>สากล | พ 3.1<br>ม.2/1<br>พ 3.2<br>ม.2/1, ม.2/2<br>ม.2/3 | การเล่นกีฬาทั้งกีฬาไทย<br>และกีฬาสากล ต้องอาศัย<br>หลักการหลาย ๆ ด้าน เช่น<br>รูปแบบ กลวิธีการรุก<br>การป้องกัน การให้ความ<br>ร่วมมือในการเล่น จึงจะทำ<br>ให้ประสบผล | 7                 | 25               |
| 3             | เล่นตามความ<br>ชอบในกรอบ<br>กติกา                   | พ 3.2<br>ม.2/2, ม.2/3                            | การเลือกออกกำลังกายตาม<br>ความถนัดและแตกต่าง<br>ระหว่างบุคคลมีวินัยปฏิบัติ<br>ตามกฎกติกาเล่นอย่าง<br>มุ่งมั่นนำมาใช้ในการพัฒนา<br>ตนเอง                              | 7                 | 25               |
| รวมระหว่างภาค |                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                      | 18                | 70               |
| กลางภาค       |                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                      | 1                 | 10               |
| ปลายภาค       |                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                      | 1                 | 20               |
| รวม           |                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                      | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22104 รายวิชา พลศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง รู้เกี่ยวกับกีฬานำมาสมรรถ ภาพทางกาย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น  
กีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด  
และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา  
และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สมรรถภาพทางกายที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพ เป็นผลจากการออกกำลังกายที่เกิดจาก  
การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องด้วยการนำกีฬาไทยมาใช้

4. สาระการเรียนรู้

ความเป็นมาและชนิดของกีฬาไทยและสากล , การฝึกสมรรถภาพทางกาย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 ซื่อสัตย์
- 6.3 มีวินัย
- 6.4 ใฝ่เรียนรู้
- 6.5 มุ่งมั่นในการทำงาน
- 6.6 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- 7.1 รายงานประวัติความเป็นมาของกีฬาที่เลือก
- 7.2 การจดบันทึกระดับสมรรถภาพทางกายที่ทำได้

## 8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
  - 8.1.1 กระบวนการฝึกปฏิบัติ
  - 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
  - 8.2.1 ตรวจรายงานผลประวัติความเป็นมาของกีฬาที่เลือก
  - 8.2.2 เปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายที่ทำได้

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

- ใช้การสอน 5 ขั้นตอน
- 9.1 ขั้นนำ
  - อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา
- 9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต
  - ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอน
  - นักเรียนปฏิบัติตาม
- 9.3 ขั้นปฏิบัติ
  - นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก
- 9.4 ขั้นนำไปใช้
  - นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม
- 9.7 ขั้นสรุป
  - ยกย่อง ชมเชย อภิปราย

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22104 รายวิชา พลศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 7 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ประเภทการเล่นหลากหลายทั้งกีฬาไทยและสากล

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น  
กีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

มาตรฐาน 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมใน  
สุนทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่  
เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อม  
ทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

พ 3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นกีฬาทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล ต้องอาศัยหลักการหลาย ๆ ด้าน เช่น รูปแบบ  
กลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือในการเล่น จึงจะทำให้ประสบผล

4. สาระการเรียนรู้

4.1 รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา

4.2 ประโยชน์การเล่นและการทำงานเป็นทีม

4.3 หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการประเมิน

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 ซื่อสัตย์

6.2 มีวินัย

6.3 ใฝ่เรียนรู้

6.4 อยู่อย่างพอเพียง

6.5 รักความเป็นไทย

6.6 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

การจัดบันทึกทักษะที่ทำได้

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการฝึกปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การนับจำนวนทักษะที่ทำได้

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะทีละขั้นตอนนักเรียนปฏิบัติตาม

9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

## 9.5 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย อภิปรายและรายงานผลการปฏิบัติ

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ22104 รายวิชาพลศึกษา4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 7 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง เล่นตามความชอบในกรอบกติกา

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นเกมกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

พ 3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเลือกออกกำลังกายตามความถนัดและแตกต่างระหว่างบุคคลมีวินัยปฏิบัติตามกฎกติกา เล่นอย่างมุ่งมั่นนำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง

4. สาระการเรียนรู้

กฎกติกาการเล่น มารยาทการเป็นผู้เล่น ผู้ดูที่ดี

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการวิเคราะห์

5.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 ซื่อสัตย์
- 6.3 มีวินัย
- 6.4 ใฝ่เรียนรู้
- 6.5 มุ่งมั่นในการทำงาน
- 6.6 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน เป็นผู้เล่น ผู้ดูที่ดี

## 8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
  - 8.1.1 กระบวนการฝึกปฏิบัติ
  - 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
  - สังเกตการ ปฏิบัติเป็นผู้ตัดสินเป็นผู้เล่น ผู้ดูที่ดี

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

### 9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

### 9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะทีละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

### 9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

### 9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

### 9.5 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย อภิปราย

## สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                   | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.3  | 1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต | การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย<br>- วัยทารก<br>- วัยก่อนเรียน<br>- วัยเรียน<br>- วัยรุ่น<br>- วัยผู้ใหญ่<br>- วัยสูงอายุ |
|      | 2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น                        | อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น                                                                                                 |
|      | 3. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น                  | สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น<br>- โทรทัศน์<br>- วิทยุ<br>- สื่อสิ่งพิมพ์<br>- อินเทอร์เน็ต                                   |

## สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

### มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                 | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ม.3  | 1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม | องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์<br>- อนามัยแม่และเด็ก<br>- การวางแผนครอบครัว |
|      | 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์                             | ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์<br>- แอลกอฮอล์<br>- สารเสพติด             |

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                          | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                   |
|------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- บุหรี่</li> <li>- สภาพแวดล้อม</li> <li>- การติดเชื้อ</li> <li>- โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์</li> </ul> |
|      | 3. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>- แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว</li> </ul>               |

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                        | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                         |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.3  | 1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม                                                   | เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล คบสงมือ เทนนิส ตะกร้อ ขี่ม้า ข่าย ฟุตบอล |
|      | 2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ | การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง               |
|      | 3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น                                | การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น                                                                                                        |

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                                                     | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.3  | 1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา                                                                           | มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา                                                                                                   |
|      | 2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ                 | - การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม<br>- การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต   |
|      | 3. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม            | - กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น<br>- การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม |
|      | 4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น | วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น                                                                   |
|      | 5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ                                               | การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ                                                                                  |

#### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                            | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                                                                                                                                                                             |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.3  | 1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ | - การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ<br>- วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ                                                                           |
|      | 2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย             | โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย<br>โรคติดต่อ เช่น<br>- โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์<br>- โรคเอดส์<br>- โรคไข้หวัดนก<br>ฯลฯ<br>โรคไม่ติดต่อ เช่น<br>- โรคหัวใจ<br>- โรคความดันโลหิตสูง<br>- เบาหวาน<br>- มะเร็ง<br>ฯลฯ |
|      | 3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน                                  | - ปัญหาสุขภาพในชุมชน<br>- แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน                                                                                                                                                                                     |
|      | 4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย         | การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย                                                                                                                                                               |
|      | 5. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล                         | การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ                                                                                                                                                                              |

## สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา  
สารเสพติด และความรุนแรง

| ชั้น | ตัวชี้วัด                                                                                | สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น                                                               |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ม.3  | 1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน               | - ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ<br>- แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ            |
|      | 2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา   | - ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง<br>- วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง                      |
|      | 3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง                                 | อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) |
|      | 4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ | ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ                  |
|      | 5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี                                                 | วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ                                                                         |

พ23101 สุขศึกษา 5

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหาความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยต่างๆ พฤติกรรมของสังคมของวัยรุ่น  
ในด้านอารมณ์และความเครียดที่ได้รับจากอิทธิพลของการโฆษณาหรือการเปลี่ยนแปลงของสังคม  
และสิ่งแวดล้อมด้านต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และบุคลิกภาพของ  
วัยรุ่นพันธุ์และการพัฒนาการของวัยรุ่น

เห็นความสำคัญในการวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิด  
ความรู้ ความเข้าใจ การดูแลและฟื้นฟูสุขภาพของแม่และเด็กนำไปใช้ใน การวางแผนและแก้ปัญหา  
ชีวิตในเรื่องความขัดแย้งของครอบครัว**เพื่อส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาของ  
เศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม**

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

พ 2.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

รวม 6 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชาสุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ23101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้     | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | พัฒนาตามวัย                  | พ1.1<br>ม.3/1, ม.3/2             | การพัฒนามีการ<br>เปลี่ยนแปลงทางด้าน<br>ร่างกาย จิตใจ อารมณ์<br>สังคมและสติปัญญาในแต่<br>ละช่วงของชีวิต และใน<br>กระบวนการแต่ละด้าน<br>แตกต่างกัน อีกทั้งมีความ<br>เชื่อมโยงของอวัยวะดังนั้นเรา<br>จึงควรศึกษาถึงพัฒนาการ<br>ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ<br>เพื่อให้เข้าใจการ<br>เปลี่ยนแปลง และช่วยดูแล<br>ผู้สูงอายุในบ้านได้อย่าง<br>เหมาะสม | 4                 | 13               |
| 2            | ผลกระทบต่อ<br>การเจริญเติบโต | พ1.1<br>ม.3/3                    | การเปลี่ยนแปลง ของ<br>วัยรุ่นนั้น สื่อ โฆษณา มี<br>อิทธิพลต่อการเจริญเติบโต<br>และพัฒนาการของวัยรุ่น<br>ทำให้วัยรุ่นส่วนหนึ่งจึงมี<br>พฤติกรรมเปลี่ยนไป<br>รวมทั้งมีสุขภาพหรือภาวะ<br>ของความสุขนั้นขาดไปจึง<br>เป็นผลให้การเจริญเติบโต                                                                                                    | 4                 | 10               |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                       | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                        | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 3             | ปัญหาและ<br>ผลกระทบจาก<br>การมี<br>เพศสัมพันธ์ | พ2.1<br>ม.3/1, ม.3/2             | ความรุนแรงเป็นปัญหา<br>สังคมที่มีผลกระทบต่อ<br>ความปลอดภัยในชีวิตของ<br>ตนเองและคนรอบข้าง<br>พฤติกรรมความรุนแรง<br>เป็นผลที่เกิดจากสภาพ<br>ความบีบคั้นทางด้านจิตใจ<br>เราต้องเรียนรู้ถึงการอยู่<br>ร่วมกับผู้อื่นในสังคมด้วย<br>การสัมพันธภาพที่ดี | 4                 | 12               |
| 4             | ครอบครัวมี<br>ความสุขอยู่อย่าง<br>พอเพียง      | พ 2.1<br>ม.3/3                   | การดำเนินชีวิตตามหลัก<br>แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจ<br>พอเพียง เป็นการป้องกัน<br>ความรุนแรงในครอบครัว<br>ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่<br>จะต้องแก้ไขให้มัน้อยลง<br>เพราะนับวันจะมากขึ้นทุก<br>ที ในเรื่องความปลอดภัย<br>ในชุมชน ครอบครัวและ<br>โรงเรียน         | 6                 | 15               |
| รวมระหว่างภาค |                                                |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    | 18                | 50               |
| กลางภาค       |                                                |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                 | 20               |
| ปลายภาค       |                                                |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                 | 30               |
| รวม           |                                                |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พัฒนาตามวัย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต

พ 1.1 ม.3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การพัฒนาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต และในกระบวนการแต่ละด้านแตกต่างกัน อีกทั้งมีความเชื่อมโยงของอวัยวะ ดังนั้นเราจึงควรศึกษาถึงพัฒนาการของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เพื่อให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลง และช่วยดูแลผู้สูงอายุในบ้านได้อย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

เข้าใจความหมายของวัยและเปรียบเทียบการเจริญเติบโตและพัฒนาการมนุษย์ได้ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้สูงอายุ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการวิเคราะห์พัฒนาการของมนุษย์

5.2.2 ทักษะการสรุปลงความคิดเห็น

5.3 ความสามารถในการทักษะชีวิต

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

หนังสือทำด้วยมือเรื่องวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

หนังสือทำด้วยมือเรื่องวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 การศึกษานุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุในบ้านโดยทำการวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ

9.2 การศึกษาชีวประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตพร้อมทั้งวิเคราะห์พฤติกรรม การปฏิบัติตนตลอดจนการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ของบุคคลที่นักเรียนเลือกศึกษา

9.3 การศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อมวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหา

9.4 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 23101 รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ผลกระทบต่อการเจริญเติบโต

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์  
ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่นนั้น สื่อ โฆษณา มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ  
ของวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นส่วนหนึ่งจึงมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปรวมทั้งมีสุขภาพหรือภาวะของความสุขนั้น  
ขาดไป จึงเป็นผลให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นไม่เป็นไปตามธรรมชาติ

4. สาระการเรียนรู้

ผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยต่างๆ และมีส่วนร่วมในการสร้างและ  
พัฒนาตนเองรอบครัวและสังคม

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการวิเคราะห์สื่อโฆษณา

5.2.2 ทักษะการสรุปลงความเห็น

5.2 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานข่าวจากหนังสือพิมพ์และสื่อมวลชน

## 8. การวัดและการประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

#### 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

รายงานข่าวจากหนังสือพิมพ์และสื่อมวลชน

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 การรวบรวมข่าวจากสื่อมวลชนเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์และเขียนรายงานวิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบที่เกิดขึ้น และแนวทางในการแก้ไขที่เหมาะสมครูชี้ให้นักเรียนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการควบคุมอารมณ์

9.2 ดำรงบุคคลในครอบครัวว่าแต่ละคนมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

9.3 สังเกตพฤติกรรมและลักษณะทางอารมณ์ของเพื่อนสนิท เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นโดยนักเรียนอาจจะสร้างสถานการณ์สมมติสังเกตพฤติกรรมวิธีการควบคุมอารมณ์

9.4 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 23101 รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่  
เหมาะสม

พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

3. สาระความรู้/ความคิดรวบยอด

ความรุนแรงเป็นปัญหาสังคมที่มีผลกระทบต่อความปลอดภัยในชีวิตของตนเองและคน  
รอบข้าง พฤติกรรมความรุนแรงเป็นผลที่เกิดจากสภาพความบีบคั้นทางด้านจิตใจเราต้องเรียนรู้ถึง  
การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมด้วยการสัมพันธ์ภาพที่ดี วัยรุ่นส่วนหนึ่งจึงเริ่มมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการ  
มีเพศสัมพันธ์และด้านอื่น ๆ ตามค่านิยม

4. สาระการเรียนรู้

ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดและปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมี  
เพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดได้อย่างเหมาะสม

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบ

5.2.2 ทักษะการสรุปลงความเห็น

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการเทคโนโลยี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 มีวินัย
- 6.2 ใฝ่เรียนรู้
- 6.3 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ป้ายนิเทศวิธีการคุมกำเนิด

## 8. การวัดและการประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
  - 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
  - 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
  - การนำเสนอและการจัดป้ายนิเทศวิธีการคุมกำเนิด

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

- 9.1 การค้นข่าวพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นจากหนังสือพิมพ์หรือสืบค้นเรื่องจริงจากประสบการณ์ จากเว็บไซต์ แล้วนำมาวิเคราะห์ถึงผลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- 9.2 การจัดป้ายนิเทศการคุมกำเนิดวิธีต่างๆ พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- 9.3 การสอบถามเรื่องเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นพร้อมแบบสรุป
- 9.4 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 23101 รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ครอบครัวมีความสุขอย่างพอเพียง

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.3/3 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การดำเนินชีวิตตามหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการป้องกันความรุนแรงในครอบครัวซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่จะต้องแก้ไขให้มีน้อยลง เพราะนับวันจะมากขึ้นทุกทีในเรื่องความปลอดภัยในชุมชน ครอบครัวและโรงเรียน

4. สาระการเรียนรู้

4.1 หลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4.2 กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยเกี่ยวกับความรุนแรง

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ผลิตหนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

## 8. การวัดและการประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

ผลิตหนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 การศึกษาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกิจกรรม “เปิดใจวัยรุ่น”

9.2 วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยเกี่ยวกับความรุนแรง

9.3 อภิปรายกลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยเกี่ยวกับความรุนแรง

9.4 การอ่านข่าวเกี่ยวกับนักเรียนยกพวกตีกันหรือการทารุณกรรมในครอบครัว

9.5 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

พ23102 พลศึกษา 5

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหาร เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง สามารถนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นๆ

เห็นความสำคัญในการเรียนรู้และ มีมารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา มีการยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาพร้อมกับการเรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ หรือให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายให้ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่าและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

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

รวม 8 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชาพลศึกษา 5

รหัสวิชา พ23102

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด                        | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                               | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | ฝึกทักษะ<br>เคลื่อนไหว   | พ 3.1<br>ม.3/1, ม.3/2<br>ม.3/3                          | เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬา<br>ไทยและกีฬาสากลที่เลือก<br>เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน<br>บาสเกตบอล การนำหลักการ<br>ความรู้ ทักษะในการ<br>เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย<br>การเล่นเกม การเล่นกีฬาไป<br>ใช้เป็นระบบสร้างเสริม<br>สุขภาพอย่างต่อเนื่อง                                                                 | 2                 | 10               |
| 2            | กีฬาไทยและ<br>สากล       | พ 3.1<br>ม.3/2<br>พ 3.2<br>ม.3/1, ม.3/2<br>ม.3/3, ม.3/4 | การเล่นกีฬาไทยกีฬาสากล<br>ทั้งประเภทบุคคลและทีม<br>กีฬาสเกตบอล ชักกะเย่อ<br>กรีฑาประเภทลู่ลาน รวมทั้ง<br>การทำท่าทางต่างๆ วิธีการ<br>ประยุกต์ใช้กลวิธีการรุก<br>และการป้องกันในการเล่น<br>กีฬาได้ตามสถานการณ์ของ<br>การเล่นการพัฒนาสุขภาพ<br>ตนเองที่เกิดจากการออก<br>กำลังกายและการเล่นกีฬา<br>เป็นประจำ | 14                | 50               |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                         | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                  | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 3             | กฎ กติกา และ<br>กลวิธีในการเล่น<br>และการแข่งขัน | พ 3.2<br>ม.3/3, ม.3/5            | การนำความรู้และหลักการ<br>ของกิจกรรมนันทนาการไป<br>ใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชา<br>อื่นๆรวมทั้งการพัฒนา<br>สุขภาพตนเองที่เกิดจากการ<br>ออกกำลังกายและการเล่น<br>กีฬาเป็นประจำ | 2                 | 10               |
| รวมระหว่างภาค |                                                  |                                  |                                                                                                                                                                              | 18                | 70               |
| กลางภาค       |                                                  |                                  |                                                                                                                                                                              | 1                 | 10               |
| ปลายภาค       |                                                  |                                  |                                                                                                                                                                              | 1                 | 20               |
| รวม           |                                                  |                                  |                                                                                                                                                                              | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23102 รายวิชา พลศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 2 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ฟุตบอลเคลื่อนไหว

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและ  
ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

พ 3.1 ม.3/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตาม  
ชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด

พ 3.1 ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไป  
เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล  
การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็น  
ระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

4. สาระการเรียนรู้

เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล  
ทักษะในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.3 ทักษะการประเมิน

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 ใฝ่เรียนรู้

6.5 มีจิตสาธารณะ

6.6 รักความเป็นไทย

6.7 มีวินัย

6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่ในรูปแบบ  
ตาราง 9 ช่อง

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 รายงานถึงเทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 แสดงทักษะในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่  
ในรูปแบบ ตาราง 9 ช่อง

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะทีละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

#### 9.4 <sup>๕</sup>จึ้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

#### 9.8 <sup>๕</sup>จึ้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย อภิปรายและนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23102 รายวิชา พลศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 14 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาไทยและสากล

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/2 นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรีภาพของกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม.3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

พ 3.2 ม.3/4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นกีฬาไทยกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมกีฬาสากล ชักกะเย่ กรีฑา ประเภทคู่ลาน รวมทั้งการทำท่าทางต่างๆเป็นการทำให้ผู้ฝึกได้รู้จักความสัมพันธ์ของร่างกาย ประสาทความสมดุลสมานธิของผู้ฝึก การกล้าแสดงออกความสามัคคีของหมู่คณะตลอดการประเมิณการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น

#### 4. ตารางเรียนรู้

กีฬาบาสเกตบอล ชักกะเย่อ กรีฑาประเภทลู่ลาน

#### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

##### 5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.3 ทักษะการประเมิน

##### 5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

##### 5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

##### 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

##### 5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

#### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 ใฝ่เรียนรู้

6.5 มีจิตสาธารณะ

6.6 รักความเป็นไทย

6.7 มีวินัย

6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

#### 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

แสดงทักษะพื้นฐานการยิงประตูบาสเกตบอล

#### 8. การวัดและประเมินผล

##### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 การสังเกตการปฏิบัติงาน

8.1.2 การสรุปลงความคิดเห็น

##### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 การทดสอบการแสดงทักษะพื้นฐานการยิงประตูบาสเกตบอล

8.2.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

### 9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

### 9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอน นักเรียนปฏิบัติตาม

### 9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

### 9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

### 9.5 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย อภิปรายและนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

## บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23102 รายวิชา พลศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 2 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง กฎ กติกา และกลวิธีในการเล่นและการแข่งขัน

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นเกมกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

พ 3.2 ม.3/5 เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

กฎ กติกา และกลวิธีในการเล่นและการแข่งขัน และการนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ๆ รวมทั้งการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 หลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการ

4.2 กฎ กติกา การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.3 ทักษะการประเมิน

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 ใฝ่เรียนรู้

6.5 มีจิตสาธารณะ

6.6 รักความเป็นไทย

6.7 มีวินัย

6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงาน กฎ กติกา การแข่งขันกีฬาสกเกตบอล

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การตอบคำถาม กฎ กติกากีฬาสกเกตบอล

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 รายงาน กฎ กติกา การแข่งขันกีฬาสกเกตบอล

8.2.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

### 9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

### 9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

### 9.5 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย อภิปรายและนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

พ23103 สุขศึกษา 6

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพพระบารมีสำหรับบุคคลในวัยต่างๆ ที่เหมาะสมเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตวิเคราะห์เกี่ยวกับสุขภาพของคนไทยในพฤติกรรมด้านโภชนาการ พร้อมหาแนวทางป้องกันการควบคุมโรคที่เป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของท้องถิ่น

เห็นความสำคัญในการป้องกันและการมีส่วนร่วมปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในการป้องกันโรคติดต่อ ให้ความสนใจในการออกกำลังกาย ส่งเสริมสมรรถภาพของตนเองและส่วนรวมโดยวางแผนและนำกีฬาประยุกต์ เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาสุขภาพของชุมชนไม่แสดงหรือชักชวนเพื่อนแก้ปัญหาโดยใช้ความรุนแรง เมื่อมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี

ตัวชี้วัด

พ 4.1 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 10 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชาสุขศึกษา 6

รหัสวิชา พ23103

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                    | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                        | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|---------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | อาหารสมวัย                                  | พ4.1<br>ม.3/1                    | สารอาหารเป็นสิ่งจำเป็น<br>ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ<br>และพัฒนาการ<br>เจริญเติบโตของร่างกาย<br>และการทำงานของอวัยวะ<br>ต่าง ๆ                                                                         | 2                 | 5                |
| 2            | โรคติดต่อและ<br>ไม่ติดต่อ                   | พ4.1<br>ม.3/2                    | ปัญหาโรคติดต่อและโรค<br>ไม่ติดต่อเป็นปัญหา<br>สาธารณสุขที่มีผลกระทบ<br>ต่อสุขภาพมาเป็น<br>เวลานานและยังคงมี<br>บทบาทอยู่ในปัจจุบันมีแต่<br>ด้วยสภาพสิ่งแวดล้อม<br>ทางด้านเศรษฐกิจสังคม<br>วัฒนธรรม | 7                 | 17               |
| 3            | สุขภาพในชุมชน<br>และการสร้างเสริม<br>สุขภาพ | พ4.1<br>ม.3/3, ม.3/4<br>ม.3/5    | การมีสุขภาพดีจะต้องรู้จัก<br>แนวทางในการปฏิบัติตน<br>การผ่อนคลายในรูปแบบ<br>ต่าง ๆ การออกกำลังกาย<br>การพักผ่อนรวมถึงการ<br>ปฏิบัติและทดสอบ<br>สมรรถภาพ                                            | 2                 | 8                |

| หน่วย<br>ที่  | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                         | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด               | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 4             | เหล่าเครื่องดื่ม<br>พฤติกรรมเสี่ยงที่<br>น่ากลัว | พ5.1<br>ม.3/1, ม.3/2<br>ม.3/3, ม.3/4,<br>ม.3/5 | สภาพสังคมปัจจุบันมี<br>ความไม่ปลอดภัย<br>หลายรูปแบบทั้งที่เกิดจาก<br>ตัวเอง ความปลอดภัยใน<br>การประกอบอาชีพ<br>สารเสพติดดังนั้นเราจึง<br>ต้องเรียนรู้ถึงหลักในการ<br>สร้างเสริมและการเฝ้า<br>ระวังพฤติกรรมความ<br>ปลอดภัย เพื่อเป็น<br>แนวทางในการป้องกัน<br>แก้ไขความไม่ปลอดภัย<br>ที่อาจเกิดขึ้นได้ซึ่ง<br>สารเสพติด ประเภท<br>แอลกอฮอล์เป็นภัยต่อ<br>บุคคล ครอบครัว สังคม<br>และประเทศชาติ | 7                 | 20               |
| รวมระหว่างภาค |                                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18                | 50               |
| กลางภาค       |                                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                 | 20               |
| ปลายภาค       |                                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                 | 30               |
| รวม           |                                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา 6  
มัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 2 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง อาหารสมวัย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ  
ตัวชี้วัด

พ.4.1 ม.3/1 การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัยจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีการพัฒนาการที่เหมาะสม หากได้รับอาหารมากหรือน้อยเกินไปย่อมจะก่อให้เกิดพัฒนาการและเจริญเติบโตผิดปกติ

4. สาระการเรียนรู้

ชนิดของอาหารที่จำเป็นเฉพาะวัย และอาหารเฉพาะโรค

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานอาหารสำหรับทารกแรกเกิดจนถึง 1 ขวบ

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

#### 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

รายงานอาหารสำหรับทารกแรกเกิดจนถึง 1 ขวบ

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 วางแผนการสำรวจค้นหาข้อมูล วิเคราะห์ สรุปลงความเห็นการยกตัวอย่างโรคชนิดของอาหารที่จำเป็นเฉพาะวัย

9.2 การบันทึกคำแนะนำแก่ผู้อื่นเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมและถูกต้องกับโรคบางชนิดได้

9.3 การนำเสนอถึงอาหารสำหรับทารกแรกเกิดจนถึง 1 ขวบ

9.4 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา 6  
มัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 7 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง โรคติดต่อและไม่ติดต่อ

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.3/1 การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความ  
ประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

พ 4.1 ม.3/2 เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตาย  
ของคนไทย

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสาธารณสุขที่มีผลกระทบต่อสุขภาพมาเป็น  
เวลานานและยังคงมีบทบาทอยู่ในปัจจุบันมีแต่ด้วยสภาพสิ่งแวดล้อมทางด้านเศรษฐกิจ สังคม  
วัฒนธรรม แบบแผนการดำเนินชีวิตการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์และ  
เทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้น โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่องจึงมีบทบาทและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

4. สาระการเรียนรู้

โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสาธารณสุขที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและมีแนวโน้ม  
ที่จะเพิ่มขึ้น

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการวิเคราะห์สาเหตุหรือปัจจัยของสิ่งที่ทำให้เกิดโรค

5.2.2 ทักษะการสรุปลงความเห็น

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 มีวินัย
- 6.2 ใฝ่เรียนรู้
- 6.3 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

สื่อประชาสัมพันธ์โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

## 8. การวัดและประเมินผล

### 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
- 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

สื่อประชาสัมพันธ์โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ตั้งคำถามเกี่ยวกับบุคคลในชุมชนท้องถิ่นหรือในครอบครัวของนักเรียนว่า มีบุคคลที่เป็นโรคไม่ติดต่อหรือไม่ ถ้ามีเป็นโรคชนิดใด และมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร

9.2 การศึกษาและวิธีการป้องกันปัญหาโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

9.3 วิเคราะห์ปัญหาและเสนอแนะแนวทางแก้ไข

9.4 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา 6  
มัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 2 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง สุขภาพในชุมชนและการสร้างเสริมสุขภาพ

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

พ 4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

พ 4.1 ม.3/5 แสดงการสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกายเพื่อสุขภาพ

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การมีสุขภาพดีนั้นจะต้องรู้จักแนวทางในการปฏิบัติตนการผ่อนคลายในรูปแบบต่าง ๆ การออกกำลังกาย การพักผ่อนรวมถึงการปฏิบัติและทดสอบสมรรถภาพเพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี รู้จักป้องกันอันตรายอาจจะก่อให้เกิดปัญหาและมีส่วนร่วมในการดูแลสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน ซึ่งถ้าเรามีความรู้และความเข้าใจนำไปปฏิบัติได้ก็จะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทำให้สุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

4. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติตนเพื่อให้สุขภาพดีและรู้จักป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับปัญหาสุขภาพ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.2 ความสามารถในการทักษะชีวิต

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 มีวินัย
- 6.2 ใฝ่เรียนรู้
- 6.3 มีจิตสาธารณะ

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

โครงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

## 8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
  - 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
  - 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
  - การนำเสนอโครงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

- 9.1 สำรวจสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน วิเคราะห์สภาพปัญหา สาเหตุและแนวทางแก้ไข
- 9.2 วางแผนการสำรวจค้นหาข้อมูล วิเคราะห์ อภิปรายข้อมูล สรุปลงความเห็น
- 9.3 รูปแบบการจัดทำโครงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน
- 9.4 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา สุขศึกษา 6  
มัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 7 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง เหล้า เครื่องดื่ม พฤติกรรมเสี่ยงที่น่ากลัว

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สภาพสังคมปัจจุบันมีความไม่ปลอดภัยหลายรูปแบบทั้งที่เกิดจากตัวเองความปลอดภัยในการประกอบอาชีพ สารเสพติด ความรุนแรง ดังนั้นเราจึงต้องเรียนรู้ถึงหลักในการสร้างเสริมและการเฝ้าระวังพฤติกรรมความปลอดภัยเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันแก้ไขความไม่ปลอดภัยที่อาจเกิดขึ้นได้ ความรุนแรงเป็นปัญหาของสังคมที่เกิดขึ้นโดยผู้กระทำมีเจตนาหรือตั้งใจทำร้ายซึ่งสารเสพติดประเภทแอลกอฮอล์เป็นภัยต่อบุคคล ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ การเรียนรู้ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติดประเภทแอลกอฮอล์มักก่อให้เกิดปัญหาการสูญเสีย เช่น การขับรถในขณะมึนเมา ซึ่งเป็นการกระทำเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เราจะต้องรู้ หลักในการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับอันตรายอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันการเสียชีวิตและลดการสูญเสียทางเศรษฐกิจได้รวมถึงการให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้

#### 4. ภาระการเรียนรู้

4.1 หลักในการสร้างเสริม การเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทาง ป้องกันพฤติกรรมความปลอดภัย

4.2 ความหมายของสารเสพติดประเภทแอลกอฮอล์และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิด อุบัติเหตุ

#### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการสำรวจค้นหา

5.2.2 ทักษะการสรุปลงความเห็น

5.2 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.5 ความสามารถในการทักษะชีวิต

#### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.4 มีจิตสาธารณะ

#### 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

7.1 ป้ายนิเทศสรุปหลักการสร้างเสริมการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ

7.2 รายงานความปลอดภัยในชีวิตและการวิเคราะห์ข่าวจากหน้าหนังสือพิมพ์

#### 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 ป้ายนิเทศสรุปหลักการสร้างเสริม การเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ

8.2.2 การนำเสนอและรายงานความปลอดภัยในชีวิตและการวิเคราะห์ข่าวจาก  
หน้าหนังสือพิมพ์

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

- 9.1 สรุปข่าวเกี่ยวกับนักเรียนยกพวกตีกันหรือการทารุณกรรมในครอบครัว
- 9.2 ศึกษาปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและในโรงเรียนของนักเรียนจากแบบเรียน
- 9.3 วางแผนการสำรวจค้นหาข้อมูล เพื่อหาแนวทางป้องกันความรุนแรงและปัญหาของสังคมโดยเฉพาะอิทธิพลของด้านสื่อ
- 9.4 นำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน เขียนรายงานการรวบรวมข้อมูล
- 9.5 ตั้งคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงที่มีอิทธิพลต่อการเกิดอุบัติเหตุ
- 9.6 การรายงานความปลอดภัยในชีวิต
- 9.7 การนำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียนในการวิเคราะห์ข่าวจากหน้าหนังสือพิมพ์
- 9.8 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

พ23104 พลศึกษา 6

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาและมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมฟุตบอลในเรื่องความรู้ทักษะเบื้องต้น การส่งลูก การรับลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู วิธีการเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ และกีฬาไทย ได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมมาแทนได้ตามความเหมาะสมกับท้องถิ่น

เห็นความสำคัญในการเรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ พัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้รู้หลักและวิธีออกกำลังกายได้ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่าและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

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

รวม 8 ตัวชี้วัด

### โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชาพลศึกษา 6

รหัสวิชา พ 23104

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

| หน่วย<br>ที่ | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                     | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด                        | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                                                                                                                                                           | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|--------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1            | หลักการทาง<br>วิทยาศาสตร์ การ<br>เคลื่อนไหวใน<br>การเล่นกีฬา | พ 3.1<br>ม.3/1, ม.3/2<br>ม.3/3                          | การทดสอบสมรรถภาพ<br>ทางร่างกาย มีจุดประสงค์<br>เพื่อตรวจสอบสมรรถภาพ<br>ก่อนและหลังการเข้าร่วม<br>ในการเสริมสร้าง<br>สมรรถภาพทางกาย เพื่อนำ<br>ผลเหล่านั้นไปใช้ปรับปรุง<br>ให้เหมาะสมต่อไป                                                             | 2                 | 10               |
| 2            | ทักษะพื้นฐาน<br>ทางการกีฬา<br>ฟุตบอล                         | พ 3.1<br>ม.3/2<br>พ 3.2<br>ม.3/1, ม.3/2<br>ม.3/3, ม.3/4 | การมีทักษะพื้นฐานที่ดี<br>ทำให้ การเคลื่อนไหว<br>ร่างกาย การเล่นกีฬา มี<br>ประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมี<br>การฝึกทักษะการเตะลูก<br>การโหม่งลูก การเลี้ยงลูก<br>การยิงประตู ต้องมีการ<br>ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ<br>ตลอดทั้งให้เกิดความ<br>สนุกสนานกับกีฬาไทย | 12                | 50               |

| หน่วยที่      | ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                 | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สาระสำคัญ/<br>ความคิดรวบยอด                                                                                     | เวลา<br>(ชั่วโมง) | น้ำหนัก<br>คะแนน |
|---------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 3             | กฎ กติกา และ<br>กลวิธีในการเล่น<br>และการแข่งขัน<br>กีฬา | พ 3.2<br>ม.3/3, ม.3/4<br>ม.3/5   | การเล่นฟุตบอลให้มี<br>ประสิทธิภาพนั้น<br>จำเป็นต้องศึกษาหาความรู้<br>ในประวัติและกฎ กติกา<br>และกลวิธีในการเล่น | 2                 | 10               |
| รวมระหว่างภาค |                                                          |                                  |                                                                                                                 | 18                | 70               |
| กลางภาค       |                                                          |                                  |                                                                                                                 | 1                 | 10               |
| ปลายภาค       |                                                          |                                  |                                                                                                                 | 1                 | 20               |
| รวม           |                                                          |                                  |                                                                                                                 | 20                | 100              |

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23104 รายวิชา พลศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 2 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง หลักการทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/1 เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและ  
ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

พ 3.1 ม.3/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตาม  
ชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด

พ 3.1 ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไป  
เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย มีจุดประสงค์เพื่อตรวจสอบสมรรถภาพ  
ก่อนและหลังการเข้าร่วมในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อนำผลเหล่านั้นไปใช้ปรับปรุง  
ให้เหมาะสมต่อไป

4. สาระการเรียนรู้

4.1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4.2 แบบประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 ใฝ่เรียนรู้

6.5 มีจิตสาธารณะ

6.6 รักความเป็นไทย

6.7 มีวินัย

6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

บันทึกสถิติการประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 5 ฐาน

## 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การบันทึกสถิติการประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง 5 ฐาน

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้หลักการสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ช้่นนำ

9.2 ช้่นอธิบาย และสาธิต

9.3 ช้่นปฏิบัติ

9.4 ช้่นนำไปใช้

9.5 ช้่นสรุป

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23104 รายวิชา พลศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 14 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะพื้นฐานทางการกีฬาฟุตบอล

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/2 นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย  
การเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมใน  
สุนทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม.3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่น  
ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

พ 3.2 ม.3/3 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม.3/4 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่น  
ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การมีทักษะพื้นฐานที่ดีทำให้ การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกม กีฬา มีประสิทธิภาพ  
จำเป็นต้องมีการฝึกทักษะการเตะลูก การ โหม่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู ต้องมีการฝึกฝนจนเกิด  
ความชำนาญตลอดทั้งให้เกิดความสนุกสนานกับกีฬาไทย

#### 4. ตารางการเรียนรู้

4.1 ทักษะการส่งลูกบอลและรับลูกฟุตบอล

4.2 ทักษะการเล่นกีฬาตะกร้อ

#### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 ใฝ่เรียนรู้

6.5 มีจิตสาธารณะ

6.6 รักความเป็นไทย

6.7 มีวินัย

6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

#### 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ปฏิบัติทักษะการเตะลูก 3 คน อ้อมหลังแล้วยิงประตู

#### 8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

ปฏิบัติทักษะการเตะลูก 3 คน อ้อมหลังแล้วยิงประตู

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้หลักการสอน 5 ขั้นตอน

- 9.1 ขั้นนำ
- 9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต
- 9.3 ขั้นปฏิบัติ
- 9.4 ขั้นนำไปใช้
- 9.5 ขั้นสรุป

### บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23104 รายวิชา พลศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 2 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง กฎ กติกา และกลวิธีในการเล่น และการแข่งขันกีฬา

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นเกมกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาฟุตบอลและกีฬาไทย และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

พ 3.2 ม.3/5 เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นฟุตบอลให้มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องศึกษาหาความรู้ในประวัติและกฎ กติกา และกลวิธีในการเล่น

4. สาระการเรียนรู้

กฎ กติกา และกลวิธีในการเล่น และการแข่งขันกีฬา

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน
- 6.3 อยู่อย่างพอเพียง
- 6.4 ใฝ่เรียนรู้
- 6.5 มีจิตสาธารณะ
- 6.6 รักความเป็นไทย
- 6.7 มีวินัย
- 6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

## 7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานประวัติและกฎ กติกา กีฬาฟุตบอล

## 8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
  - 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
  - 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
  - รายงานประวัติ และกฎ กติกากีฬาฟุตบอล

## 9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้หลักการสอน 5 ขั้นตอน

- 9.1 ช้่นนำ
- 9.2 ช้่นอธิบาย และสาธิต
- 9.3 ช้่นปฏิบัติ
- 9.4 ช้่นนำไปใช้
- 9.5 ช้่นสรุป

## อภิธานศัพท์

### กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะ โครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้เงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

### การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

### การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน 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 ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง

เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่

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

3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่นๆ 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 โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อมๆ กัน

### **การดูแลเบื้องต้น (First Care)**

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

### **การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)**

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

### **การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)**

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่ง

ของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ จิ๋ม่าส่งเมือง ตีจับ มอญ ซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

### กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตรา ความ ช้า – เร็วของตัวโน้ต

### กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็น ความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

### กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรง กระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

### กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

### กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุ อยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

### เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนี สำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตาม องค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมนิยามจัดทำเกณฑ์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่ จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

### **ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)**

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย  
ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

### **ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)**

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักร่างกายเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

### **ค่านิยมทางสังคม (Health Value)**

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคิดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

### **คุณภาพชีวิต (Quality of Life)**

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขาเผชิญสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

### **จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)**

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

### ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เก่งขึ้น จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม และซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงามรอบตัว

### ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ 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 ที่ไม่เป็นไปตามบรรทัดฐานทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบใน เพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

### พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟู สุขภาพ อันมีผลต่อสถานะทางสุขภาพของบุคคล

### พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่ม โอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

### พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและ ชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อนโยบายสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการ สร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

### ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบ ต่อสุขภาพ

### ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

### **ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)**

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

### **แรงขับทางเพศ (Sex Drive)**

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

### **ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)**

การใช้คำพูด การจับ จูบ กอด คำและ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

### **สติ (Conscious)**

ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกันยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาจุดของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือ หลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวม ของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่ม น้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้ อย่างรวดเร็ว

#### **สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)**

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรม นันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกัน ว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

#### **สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)**

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้าน ต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบัน หรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนา

และคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้นหมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง
2. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึงสมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ
4. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

#### สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

สติปัญญา

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10. มีส่วนที่ต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

### สุขภาพ (Health)

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

### สุนทรีภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญสามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

### แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic - energe delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ 3 แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ 1 เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery)

ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน 10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้นาน