

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** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภท

บุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ หลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อ สุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยง ต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึง แนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนิน ชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ ป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

รายวิชาเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนศรีตำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีตำโรง จังหวัดสุโขทัย
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายวิชาพื้นฐาน

พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

พ30201 กิจกรรมเข้าจังหวะ	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30203 ตะกร้อ	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30205 แบดมินตัน	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30206 ลีลาศ	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30207 มวยไทย	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30208 เปตอง	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต

รายวิชาพื้นฐาน

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม.4–ม.6	1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ	กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
	2. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4–ม.6	1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต
	2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ
	3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
	4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม.4–ม.6	1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	- ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา - การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
	2. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด	- กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว
	4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
	5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	- การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม. 4–ม.6	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	- การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกการบริหารแบบต่างๆ จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน - การเล่นเกมประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน - การเล่นเกมประเภทบุคคล และประเภททีม - การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่น โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม - การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา
	2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา - กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา - การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	- การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา - บุคลิกภาพที่ดี
	4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	- ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา - คุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม.4– ม.6	1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
	2. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	- อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ - แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
	3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
	4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	- สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม - แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
	5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว
	6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
	7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม.4-ม.6	1. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
	2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	- การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด
	3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
	4. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ
	7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาค้นคว้าระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ การดำเนินชีวิตทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต วิเคราะห์และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดี การเกิดอารมณ์ทางเพศ ค่านิยมที่ดีในเรื่องเพศ การควบคุมพฤติกรรมทางเพศ วัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำรงชีวิต คำสอน ความเชื่อของคนในท้องถิ่น การประเมินสุขภาพส่วนบุคคล การประเมินวิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ การแสดงหาแนวทางป้องกันอันตรายและการใช้กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยให้ชุมชนเข้มแข็ง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีทักษะ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/3, ม.4-6/4

พ 4.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2

รวม 8 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายวิชาสุขศึกษา 1

รหัสวิชา พ31101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	เรื่องของร่างกาย สนใจกันนิด	พ 1.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2 พ 2.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2 ม.4-6/3, ม.4-6/4	การเรียนรู้การทำงานของ ระบบต่างๆในร่างกายจะ ช่วยเสริมสร้างและดำรง รักษาให้ระบบอวัยวะที่ เกี่ยวข้องกับการ เจริญเติบโตและการ พัฒนาการได้อย่างมี ประสิทธิภาพรวมทั้ง การมีค่านิยมที่เหมาะสม ในเรื่องเพศมีความสำคัญ สำหรับวัยรุ่นเพื่อใช้เป็น แนวทางในการประพฤติตน ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม ไทยนักเรียนจึงควร ประพฤติตนตามค่านิยม ทางเพศตามวัฒนธรรม อันดีงามของไทย ความขัดแย้งของบุคคลเป็น เรื่องที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนและ เยาวชนที่เป็นวัยรุ่นอันเป็น วัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้ง ร่างกายและจิตใจ ในวัยนี้	14	40

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลในการ ทำกิจกรรมต่างๆเป็นอย่างมาก ความขัดแย้งในกลุ่ม นักเรียนและเยาวชนที่เกิด ขึ้นอยู่เสมอๆคือการทะเลาะ วิวาท และการทำร้าย ร่างกายซึ่งเป็นการกระทำที่ ไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิด การบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต ได้ การเรียนรู้เกี่ยวกับ สาเหตุความขัดแย้ง ลักษณะปัญหาความขัดแย้ง ในกลุ่มนักเรียนและเยาวชน จึงมีความสำคัญมาก		
2	ช่วยชีวิตพ้นภัย	พ 4.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2	สิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์ คือการมีสุขภาพดี ถ้าทุกคน มีความรับผิดชอบต่อการ สร้างเสริมสุขภาพของ ตนเอง โดยมีการศึกษา ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดและ กระบวนการสร้างสุขภาพ ตลอดจนมีพฤติกรรม สุขภาพและการปฏิบัติที่ ถูกต้องและพึงประสงค์ รวมทั้งมีการจัดการ ปรับปรุง และการพัฒนา สภาพแวดล้อมให้เหมาะสม จะทำให้บรรลุสุขภาพดี	4	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			นักเรียนมีความตระหนักใน บทบาทและความ รับผิดชอบของตนเองที่มี ต่อการสร้างเสริมสุขภาพดี ในปัจจุบันสื่อโฆษณา เกี่ยวกับสุขภาพมีความ สำคัญและมีอิทธิพลอย่าง มากต่อการตัดสินใจเลือก บริโภคสินค้าและใช้ เกี่ยวกับสุขภาพสุขภาพ ต่างๆ ของประชาชน		
			การรับข้อมูลข่าวสาร โฆษณาที่เกี่ยวกับสุขภาพ ในสังคมนักเรียนจึงควรรู้ เกี่ยวกับสื่อโฆษณาเพื่อให้ รู้เท่าทันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับ สุขภาพ สามารถวิเคราะห์ และรู้จักพิจารณาเลือกซื้อ สินค้าและใช้บริการสุขภาพ ที่มีคุณภาพต่อไป		
รวมระหว่างภาค				18	50
กลางภาค				1	20
ปลายภาค				1	30
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ31101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 14 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง เรื่องของร่างกายสนใจกันนิด

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบ
อวัยวะต่าง ๆ

พ 1.1 ม4-6/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง
และบุคคลในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม4-6/1 วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อ
พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ 2.1 ม4-6/2 วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

พ 2.1 ม4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหา
เรื่องเพศและครอบครัว

พ 2.1 ม4-6/4 วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือ
เยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเรียนรู้การทำงานของระบบต่างๆในร่างกายจะช่วยเสริมสร้างและดำรงรักษาให้ระบบ
อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งการมีค่านิยม
ที่เหมาะสมในเรื่องเพศมีความสำคัญสำหรับวัยรุ่นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการประพฤติตนให้
สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยนักเรียนจึงควรประพฤติตนตามค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอันดี
ของไทยและความขัดแย้งของบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนและ

เยาวชนที่เป็นวัยรุ่นอันเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ในวัยนี้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลในการทำกิจกรรมต่างๆเป็นอย่างมาก ความขัดแย้งในกลุ่มนักเรียนและเยาวชนที่เกิดขึ้นอยู่เสมอๆ คือการทะเลาะวิวาท และการทำร้ายร่างกายซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตได้ การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุความขัดแย้ง ลักษณะปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มนักเรียนและเยาวชนจึงมีความสำคัญมาก

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ
- 4.2 การวางแผนดูแลสุขภาพ
- 4.3 ค่านิยมในเรื่องเพศ

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

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
 - 8.2.1 รายงานการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะ

ต่างๆ

8.2.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 4 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำสู่บทเรียน

พูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และการเรียนรู้ร่วมกัน

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

9.3 ขั้นศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

นักเรียนวางแผนการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

9.4 ขั้นสรุป

สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ31101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ช่วยชีวิตพ้นภัย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน

พ 4.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์ คือการมีสุขภาพดี ถ้าทุกคนมีความรับผิดชอบต่อการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง โดยมีการศึกษาความรู้เกี่ยวกับแนวคิดและกระบวนการสร้างสุขภาพ ตลอดจนมีพฤติกรรมสุขภาพและการปฏิบัติที่ถูกต้องและพึงประสงค์ รวมทั้งมีการจัดการ ปรับปรุง และการพัฒนาสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม จะทำให้บรรลุสุขภาพดี นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบต่อตนเองที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพดีในปัจจุบันสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างมากต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคสินค้าและใช้เกี่ยวกับสุขภาพสุขภาพต่างๆ ของประชาชน

4. สาระการเรียนรู้

4.1 การสร้างเสริมสุขภาพ

4.2 สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

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

วิเคราะห์สื่อโฆษณากับสุขภาพ

8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
 - 8.2.1 การวิเคราะห์สื่อโฆษณากับสุขภาพ
 - 8.2.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9. กิจกรรมการเรียนรู้

- ใช้การสอน 4 ขั้นตอน
- 9.1 ชี้นำสู่บทเรียน
 - พูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา
- 9.2 ชี้อธิบาย และการเรียนรู้ร่วมกัน
 - ครูอธิบายสาระการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้
- 9.3 ขั้นศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง
 - นักเรียนวางแผนการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง
- 9.4 ขั้นสรุป

พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ การดำเนินชีวิตทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต วิเคราะห์และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดี การประเมินสุขภาพส่วนบุคคล การประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ การค้นหาแนวทางป้องกันอันตรายและการใช้กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยให้ชุมชนเข้มแข็ง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีทักษะ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคร พฤติกรรมการบริโภค สิทธิผู้บริโภค การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ การสุขภาพอาการ การเลือกอาหารสำหรับบุคคลแต่ละวันและกลุ่มบุคคลในภาวะที่ต่างกัน การรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ ตามกฎหมายที่ถูกต้องและเกี่ยวข้อง มีความเข้าใจในแนวปฏิบัติเกี่ยวกับสารเสพติดเห็นความสำคัญ รับผิดชอบ ปฏิบัติในการรักษาสุขภาพของตนเองละส่วนร่วมมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหารการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ การทดสอบสมรรถภาพกาย และการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาไทย สากล ประเภทบุคคลและประเภทคู่ กีฬาทีมอย่างถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนาน การปฏิบัติตามหน้าที่ มีน้ำใจนักกีฬา การป้องกัน แก้ไขและเสริมสร้างสมรรถภาพ เพื่อสามารถแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ ให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ มีสมรรถภาพกายและทางจิตที่ดี มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเป็นสุขนิสัย

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/3

พ 4.1 ม.4-6/3, ม.4-6/4, ม.4-6/5, ม.4-6/6, ม.4-6/7

พ 5.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/5, ม.4-6/6, ม.4-6/7

รวม 13 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายวิชาสุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ31102

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	คุ้มครองชีวา	พ 4.1 ม.4-6/3, ม.4-6/4	การรับรู้ ตระหนัก และปฏิบัติตามถึงสิทธิของผู้บริโภค รวมทั้งรู้จักใช้ประโยชน์จากหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคจะทำให้ได้รับความเป็นธรรมในการบริโภคตามสิทธิที่พึงมีตามกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค และการปฏิบัติตัวหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และมีการป้องกันโรค เพื่อการดำรงชีวิตที่ปกติสุขดังพุทธศาสนา สุกายิตที่ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา หรือความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”	6	15
2	พัฒนาตัวตน	พ 3.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2 ม.4-6/3 พ 4.1 ม.4-6/5, ม.4-6/6 ม.4-6/7	คำกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง” จึงเป็นสิ่งที่จริงที่สุด ทุกคนจึงจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพ	7	25

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
2 (ต่อ)			ของตนเองโดยมีการ วางแผนพัฒนาสุขภาพของ ตนเองและปฏิบัติตามแผน อย่างสม่ำเสมอ การวางแผน ปรับปรุงพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายและสมรรถภาพ ทางกลไกตามผลการ ทดสอบและการออกกำลัง กายด้วยกิจกรรมกีฬาไทย และสากลประเภททีมและ บุคคลอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน การปฏิบัติตามหน้าที่ มีน้ำใจนักกีฬา		
3	พลังแห่งชีวิต ชีวิตยืนยง	พ 5.1 ม.4-6/1,ม.4-6/2 ม.4-6/5 ,ม.4-6/6 ม.4-6/7	สารเสพติดเป็นมหันตภัย ร้าย พิษภัยและอันตรายของ สารเสพติด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และ ประเทศชาติ ตลอดจนการมีส่วนร่วม และการบูรณา การของทุกภาคส่วนทั้ง การ ใช้ยาที่ถูกต้องและมี ประโยชน์ในการช่วยลด ความทุกข์ทรมานและรักษา โรคภัยไข้เจ็บได้ เราจึง ควรเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ยา สามัญประจำบ้าน	5	15

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			ยาสมุนไพรและยาที่ถูกวิธี อันตรายจากการใช้ยาและ แนวทางการป้องกันการเกิด ปัญหาจากการใช้ยา เพื่อให้ สามารถนำไปใช้ในการ ดูแลสุขภาพตนเองได้อย่าง ถูกต้องการช่วยฟื้นคืนชีพ และการให้การปฐม พยาบาลเป็นสิ่งสำคัญที่จะ ช่วยลดการบาดเจ็บและการ สูญเสียชีวิตของ ผู้ประสบภัยอันตรายใน นาที่วิกฤตโดยเฉพาะคนถูก ไฟฟ้าดูด คนหัวใจวาย และ คนจมน้ำ การเรียนรู้วิธี ช่วยเหลือผู้ประสบภัย ใน สถานการณ์ต่างๆ ที่ถูกต้อง ตามขั้นตอนจะช่วยให้เรา สามารถช่วยเหลือ ผู้ประสบภัยให้ได้รับความ ปลอดภัยหรือสามารถลด ความรุนแรงจากการ บาดเจ็บได้		
รวมระหว่างภาค				18	50
กลางภาค				1	20
ปลายภาค				1	30
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ31102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง คุ้มครองชีวา

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

พ 4.1 ม.4-6/4 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การรับรู้ ตระหนัก และปฏิบัติตามถึงสิทธิของผู้บริโภค รวมทั้งรู้จักใช้ประโยชน์จากหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคจะทำให้ได้รับความเป็นธรรมในการบริโภคตามสิทธิที่พึงมีตามกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค และการปฏิบัติตัวหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และมีการป้องกันโรค เป็นการช่วยลดการเกิดโรคและความรุนแรงของโรคติดต่อได้ จึงควรป้องกันตัวเองไม่ให้ป่วยเป็นโรค เพื่อการดำรงชีวิตที่ปกติสุขดังพุทธศาสนาสอนไว้ว่า “อโรคา ปรมาลาภ หรือความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

4. สาระการเรียนรู้

4.1 โรคติดต่อ

4.2 สิทธิผู้บริโภค

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

รายงานเรื่องโรคติดต่อ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 การทดสอบเรื่องสิทธิผู้บริโภค

8.1.2 การตรวจสอบอาหาร

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

รายงานเรื่องโรคติดต่อ

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ขั้นนำสู่บทเรียน

พูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และการเรียนรู้ร่วมกัน

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

9.3 ขั้นศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

นักเรียนวางแผนการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

9.4 ขั้นสรุป

สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ31102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 7 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พัฒนาตัวตน

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่น
กีฬา

พ 3.1 ม.4-6/2 ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น
และสังคม

พ 3.1 ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1
ชนิด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค
และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/5 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

พ 4.1 ม.4-6/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

พ 4.1 ม.4-6/7 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพ
กลไก

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

คำกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง” จึงเป็นสิ่งที่จริงที่สุด ทุกคนจึง
จำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยมีการวางแผนพัฒนา
สุขภาพของตนเองและปฏิบัติตามแผนอย่างสม่ำเสมอ จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีซึ่ง การเรียนรู้
ตระหนักถึงความสำคัญและการวางแผนปรับปรุงพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทาง

กลไกตามผลการทดสอบและการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาไทยและสากลประเภททีมและบุคคลอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน การปฏิบัติตามหน้าที่ มีน้ำใจนักกีฬา

4. ตารางการเรียนรู้

4.1 การวางแผนพัฒนาสุขภาพตนเอง

4.2 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการสร้างความรู้

5.1.2 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

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 ซื่อสัตย์สุจริต

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 การวางแผนพัฒนาสุขภาพตนเอง

8.1.2 การสรุปลงความคิดเห็น

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

8.2.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 4 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำสู่บทเรียน

พูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และการเรียนรู้ร่วมกัน

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

9.3 ขั้นศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

นักเรียนวางแผนการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

9.4 ขั้นสรุป

สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ31102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พัฒนาตัวตน

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.4-6/1 มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และ
ความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม

พ 5.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่าย
สารเสพติด

พ 5.1 ม.4-6/5 มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

พ 5.1 ม.4-6/6 ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความ
รุนแรง

พ 5.1 ม.4-6/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดเป็นมหันตภัยร้าย พิษภัยและอันตรายของสารเสพติด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และประเทศชาติ มีการเรียนรู้ถึงสถานการณ์การการแพร่ระบาดของสาร
เสพติด ตลอดจนการมีส่วนร่วม และการบูรณาการของทุกภาคส่วนทั้ง การใช้ยาที่ถูกต้องและมี
ประโยชน์ในการช่วยลดความทุกข์ทรมานและรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ เราจึงควรเรียนรู้เกี่ยวกับการ
ใช้ยาสามัญประจำบ้าน ยาสมุนไพรและยาที่ถูกวิธี อันตรายจากการใช้ยาและแนวทางการป้องกัน
การเกิดปัญหาจากการใช้ยา เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องการ
ช่วยฟื้นคืนชีพและการให้การปฐมพยาบาลเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดการบาดเจ็บและการสูญเสีย
ชีวิตของผู้ประสบภัย อันตรายในนาทียกฤตโดยเฉพาะคนถูกไฟฟ้าดูด คนหัวใจวาย และคนจมน้ำ
การเรียนรู้วิธีช่วยเหลือผู้ประสบภัย ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ถูกต้องตามขั้นตอนจะช่วยให้เราสามารถ
ช่วยเหลือผู้ประสบภัยให้ได้รับความปลอดภัยหรือสามารถลดความรุนแรงจากการบาดเจ็บได้

4. ตารางการเรียนรู้

- 4.1 สารเสพติดและการใช้ยา
- 4.2 การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

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

รายงานเรื่องสารเสพติดและการใช้ยา

8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 - 8.1.1 การวางแผนพัฒนาสุขภาพตนเอง
 - 8.1.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - 8.1.3 ปฏิบัติการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
 - 8.2.1 รายงานเรื่องสารเสพติดและการใช้ยา

8.2.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 4 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำสู่บทเรียน

พูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และการเรียนรู้ร่วมกัน

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

9.3 ขั้นศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

นักเรียนวางแผนการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

9.4 ขั้นสรุป

สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาบทบาทและหน้าที่ของบุคคลในการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เรียนรู้ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ การคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์อย่างมีเหตุผลจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้แสดงออก เน้นการลงมือปฏิบัติจริงจนเกิดเป็นความรู้ติดตัวผู้เรียน เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

รู้และเข้าใจ เห็นคุณค่า ตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไป

ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการดูแลรักษาและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/3

พ 4.1 ม.4-6/1, ม.4-6/3

รวม 7 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 3

รหัสวิชา พ32101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ร่างกายสมบูรณ์ อยู่อย่างพอเพียง	พ 1.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2	การประยุกต์ใช้ แนวความคิดตามปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงในการ วางแผนดูแลสุขภาพเป็น การกำหนดแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งควร ปฏิบัติทั้งต่อตนเองและ บุคคลในครอบครัว เพื่อให้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้ง ทางด้านร่างกายและจิตใจ	6	16
2	เพิ่มพูนความสุข	พ 2.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2 ม.4-6/3	ค่านิยมในเรื่องเพศตาม วัฒนธรรมไทยเป็นสิ่ง ถูกต้องดีงามที่ควรยึดถือ เป็นหลักปฏิบัติในการ ดำเนินชีวิตและเลือกรับ วัฒนธรรมต่างชาติในสิ่งที่ ดีงามมาประยุกต์ใช้ให้ ผสมผสานกลมกลืนกับ วัฒนธรรมไทย จะช่วยให้ เราดำเนินชีวิตในเรื่องเพศ ได้ถูกต้องเหมาะสม	6	18

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3	พันธุกรรมโรคร้าย	พ 4.1 ม.4-6/2 ม.4-6/3	การบริโภคสินค้าและ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ มี แนวโน้มความเสี่ยงต่อ อันตรายมากขึ้นผู้บริโภค จึงควรเรียนรู้สิทธิพื้นฐาน ของ ผู้บริโภค เพราะหาก ถูกละเมิดสิทธิจะทำการ ร้องเรียนได้ถูกต้อง	6	16
รวมระหว่างภาค				20	50
กลางภาค				1	20
ปลายภาค				1	30
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ32101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ร่างกายสมบูรณ์อยู่อย่างพอเพียง

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

พ 1.1 ม.4-6/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การประยุกต์ใช้แนวความคิดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการวางแผนดูแลสุขภาพเป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งควรปฏิบัติทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ประวัติความเป็นมาของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4.1 ความหมายของการวางแผนดูแลสุขภาพ

4.2 หลักการวางแผนดูแลสุขภาพ

4.3 วิธีการวางแผนสุขภาพของตนเองและครอบครัว

4.4 ประโยชน์ของการวางแผนและดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการประเมิน

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

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

หนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
- 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

หนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เนื้อหาให้เข้าใจในแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะเกิดผลดีแก่ตนเองและครอบครัวที่บ้านอย่างไร

9.2 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
“สุขภาพดี เริ่มต้นที่บ้าน” นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าวนี้อหรือไม่ เพราะอะไร

9.3 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นว่าสมาชิกในครอบครัวของตนเองมีสุขภาพร่างกายเป็นอย่างไร แข็งแรงหรือไม่ และจะมีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวของตนเองมีสุขภาพดี

9.4 ให้นักเรียนเขียนเล่าหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองภายในครอบครัวว่ามีหน้าที่ใดบ้าง

9.5 ให้นักเรียนร่วมกันเสนอแนะหลักในการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวจากนั้นครูเสนอแนะหลักการวางแผนดูแลสุขภาพที่ถูกต้องให้นักเรียนฟัง

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ32101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง เพิ่มพูนความสุข

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ 2.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

พ 2.1 ม.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงามที่ควรยึดถือเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและเลือกรับวัฒนธรรมต่างชาติในสิ่งที่ดีงามมาประยุกต์ใช้ให้ผสมผสานกลมกลืนกับวัฒนธรรมไทยจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตในเรื่องเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

4.1 วัฒนธรรม ศีลธรรม จรรยา ในเรื่องเพศ

4.2 ค่านิยมในเรื่องเพศ

4.3 ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

4.4 ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมอื่น

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

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

วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การวิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยมีอะไรบ้าง

9.2 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าค่านิยมในเรื่องเพศหมายถึงอะไร

- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นปัจจุบันมีค่านิยมในเรื่องเพศเป็นอย่างไร

- ค่านิยมเหล่านั้นเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

- นักเรียนคิดว่ามีค่านิยมใดบ้างที่เป็นค่านิยมเรื่องเพศในสังคมไทย

- นักเรียนคิดว่ามีค่านิยมใดบ้างที่เป็นค่านิยมเรื่องเพศในสังคมอื่นๆ

- นักเรียนคิดว่าค่านิยมในเรื่องเพศในวัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมอื่นๆ

มีข้อแตกต่างกันอย่างไร

9.3 ให้นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมในหัวข้อดังนี้

1. วัฒนธรรม ศีลธรรม จรรยา ในเรื่องเพศ
2. ค่านิยมในเรื่องเพศ
3. ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย
4. ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมอื่น

9.4 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 - 5 คน

9.5 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

- ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยที่ควรอนุรักษ์ให้มากที่สุด
- ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยที่ไม่มีในสังคมปัจจุบัน
- ความแตกต่างของค่านิยมในเรื่องเพศของคู่รักตามวัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมอื่นๆ

จากนั้นให้แต่ละกลุ่มสรุปผลการอภิปรายแล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

9.6 ให้นักเรียนทำชิ้นงานเรื่อง การวิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ32101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พันธุกรรมโรคภัย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

พ 4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การบริโภคสินค้าและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ มีแนวโน้มความเสี่ยงต่ออันตรายมากขึ้นผู้บริโภคจึงควรเรียนรู้สิทธิพื้นฐานของ ผู้บริโภค เพราะหากถูกละเมิดสิทธิจะได้ทำการร้องเรียนได้ถูกต้อง

4. สาระการเรียนรู้

4.1 สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค

- ความหมายของผู้บริโภค
- สิทธิของผู้บริโภคในมาตรฐานสากล
- สิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค

4.2 กฎหมายที่คุ้มครองผู้บริโภค

- พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค
- การคุ้มครองผู้บริโภค
- บทลงโทษผู้ประกอบการธุรกิจตามกฎหมาย
- การดำเนินคดีผู้ประกอบการธุรกิจ
- การรักษาสิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค
- การรวมพลังของผู้บริโภค

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

ทักษะการนำความรู้ไปใช้

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

หาข่าวเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิผู้บริโภค 1 ข่าว สรุปข่าว วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นและแนวทางป้องกันแก้ไขบันทึกลงในแผนภาพความคิด

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

สรุปข่าวเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิผู้บริโภค 1 ข่าว โดยการวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นและแนวทางป้องกันแก้ไขบันทึกลงในแผนภาพความคิด

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้านักเรียนเป็นผู้บริโภคสินค้าและบริการ แล้วถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ขายหรือผู้ให้บริการ นักเรียนจะอย่างไร

9.2 ครุฑนำข่าวเกี่ยวกับการถูกเอารัดเอาเปรียบของผู้บริโภคในปัจจุบันมาร่วมสนทนากับนักเรียนจากนั้นร่วมสนทนาเกี่ยวกับสิทธิของผู้บริโภค

9.3 ครูให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิของผู้บริโภคในมาตรฐานสากล

9.4 ให้นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค และกฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค

9.5 ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์การถูกเอารัดเอาเปรียบในฐานะเป็นผู้บริโภค ทั้งจากประสบการณ์ตรงประสบการณ์ของบุคคลในครอบครัว และจากการพบเห็นตามสื่อต่าง ๆ

9.6 ให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์สมมุติในการถูกเอารัดเอาเปรียบของผู้บริโภคจากผู้ขายสินค้าและให้บริการจากนั้นให้เขียนเสนอแนะแนวทางป้องกันและแก้ไข

9.7 ให้นักเรียนหาข่าวเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิผู้บริโภค 1 ข่าว สรุปข่าว วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นและแนวทางป้องกันแก้ไขบันทึกลงในแผนภาพความคิด

พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพในการดำเนินชีวิตทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดี มีความเข้าใจในแนวปฏิบัติเกี่ยวกับสารเสพติด ในการรักษาสุขภาพของตนเองและส่วนร่วม

เห็นความสำคัญการประเมินสุขภาพส่วนบุคคล ความเสี่ยงต่อสุขภาพ การแสวงหาแนวทาง ป้องกันอันตราย และการป้องกันปัญหาความรุนแรงทางสังคม การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อการสร้างเสริมความปลอดภัยชุมชนให้เข้มแข็งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1

พ 3.2 ม.4-6/4

พ 4.1 ม.4-6/1

พ 5.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/3, ม.4-6/5

รวม 7 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4

รหัสวิชา พ32102

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ห่วงใยสุขภาพ	พ 3.1 ม.4-6/1 พ 3.2 ม.4-6/4 พ 4.1 ม.4-6/1	การเจ็บป่วยของคนไทย มีสาเหตุหลากหลาย การทราบสาเหตุของโรคต่าง ๆ และการศึกษาถึงผลกระทบและสถิติของโรค จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ ได้	6	15
2	ปราศจากสารเสพติด	พ 5.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2	การครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติดมีผลกระทบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ รัฐจึงได้ออกกฎหมายเอาผิดกับผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับสารเสพติดแต่ก็ยังมีผู้เข้าไปเกี่ยวข้องกับทั้งครอบครอง ใช้ และจำหน่ายเราจึงควรปฏิบัติตามกฎหมายและช่วยเป็นหูเป็นตาให้กับภาครัฐจะสามารถช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้นได้	8	20

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3	สร้างเสริม ชีวิตมั่นคง	พ 5.1 ม.4-6/5, ม.4-6/3	กระบวนการสร้างเสริม ความปลอดภัยในชุมชน เป็นหน้าที่ของทุกคนใน ชุมชนที่จะส่วนร่วมกับ กระบวนการนี้เพื่อให้ ชุมชนมีความสงบสุข ร่มเย็นน่าอยู่ปัญหาความ รุนแรงในสังคมไทย เกิดขึ้นจากหลากหลายปัจจัย ซึ่งส่งผลกระทบทั้งต่อ ตนเอง ครอบครัวและ สังคม การป้องกันปัญหา ความรุนแรงจึงต้องอาศัย ความร่วมมือจากทุกฝ่าย เพื่อให้สังคมเกิดความ สงบสุข	4	15
รวมระหว่างภาค				20	50
กลางภาค				1	20
ปลายภาค				1	30
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ32102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ห่วงใยสุขภาพ

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค

พ 4.1 ม.4-6/4 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

พ 4.1 ม.4-6/5 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวางแผนดูแลสุขภาพเป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งควรปฏิบัติทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

โดยเฉพาะการเจ็บป่วยของคนไทย มีสาเหตุหลากหลาย ทั้งจากโรคติดต่อ โรคทางพันธุกรรม โรคจากการประกอบอาชีพ การทราบสาเหตุของโรคต่าง ๆ นั้น และการศึกษาถึงผลกระทบและสถิติของโรค จะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

4. สาระการเรียนรู้

4.1 สาเหตุการเจ็บป่วยของคนในประเทศ

4.2 ความเจ็บป่วยจากโรคเนื่องจากความผิดปกติทางพันธุกรรม

4.3 ความเจ็บป่วยจากโรคเนื่องจากการประกอบอาชีพ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

ทักษะการนำความรู้ไปใช้

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

เลือกโรคจากการประกอบอาชีพในท้องถิ่นหรือโรคทางพันธุกรรม และ วิเคราะห์สาเหตุ และแนวทางป้องกันโรคลงในแผนภาพความคิด

8. การวัดและประเมินผล

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

การให้นักเรียนเลือกโรคจากการประกอบอาชีพในท้องถิ่นหรือโรคทางพันธุกรรม และวิเคราะห์สาเหตุและแนวทางป้องกันโรคลงในแผนภาพความคิด

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไทยเกิดการเจ็บป่วย คืออะไร

9.2 ครูร่วมสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บในปัจจุบัน โดยครูใช้คำถามกระตุ้นการแสดงความคิดเห็น

9.3 นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่า โรคที่แต่ละคนศึกษาค้นคว้ามาตามข้อ 1 เป็นโรคติดต่อหรือไม่ติดต่อ

9.4 ให้นักเรียนจับคู่ทำแผ่นภาพให้ความรู้เกี่ยวกับ ความเจ็บป่วยจากโรคเนื่องจากความผิดปกติทางพันธุกรรม และความเจ็บป่วยจากโรคเนื่องจากการประกอบอาชีพ คู่ละ 1 โรค แล้วนำแผ่นภาพทั้งหมดไปจัดป้ายนิเทศให้ความรู้แก่นักเรียนคนอื่น ๆ ในโรงเรียน

9.5 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้

- การเจ็บป่วยของคนไทย มีสาเหตุหลากหลาย ทั้งจากโรคติดต่อ โรคทางพันธุกรรม โรคจากการประกอบอาชีพ การทราบสาเหตุของโรคต่าง ๆ นั้น และการศึกษาถึงผลกระทบและสถิติของโรค จะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ32102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 8 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ปรัชญาสารเสด็จ

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/4 แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่น
ชมในสุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

**พ 3.2 ม.4-6/1 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้
ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นต่อสังคม**

**พ 3.2 ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น
การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง**

**พ 3.2 ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วย
ความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี**

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว
สังคม และประเทศชาติ รัฐจึงได้ออกกฎหมายเอาผิดกับผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับสารเสพติดแต่ก็ยัง
มีผู้เข้าไปเกี่ยวข้องกับทั้งครอบครอง ใช้ และจำหน่ายเราจึงควรปฏิบัติตามกฎหมายและช่วยเป็นหูเป็น
ตาให้กับภาครัฐ จะสามารถช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้นได้

4. ภาระการเรียนรู้

- 4.1 ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด
- 4.2 โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการกระทำความผิดเกี่ยวกับสารเสพติด
- 4.3 โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการกระทำความผิดเกี่ยวกับการป้องกันและการใช้สารระเหย
- 4.4 โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการกระทำความผิดเกี่ยวกับวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการคิด
ทักษะการนำความรู้ไปใช้
- 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

หาข่าวเกี่ยวกับการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด 1 ข่าว วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นลงในแผนภาพความคิด

8. การวัดและประเมินผล

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

การนำเสนอข่าวเกี่ยวกับการครอบครองการใช้และการจำหน่ายสารเสพติด 1 ข่าว

วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นลงในแผนภาพความคิด

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ปัญหาสารเสพติดจะหมดไปจากประเทศไทยได้อย่างไร

9.2 ครูนำข่าวเกี่ยวกับการใช้ การเสพ และการครอบครองสารเสพติดมาแล้วให้นักเรียนฟัง จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

9.3 ให้นักเรียนศึกษาผลกระทบที่เกิดจากการครอบครองการใช้และการจำหน่ายสารเสพติด จากหนังสือเรียนในหัวข้อต่อไปนี้

1. ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด
2. โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการกระทำความผิดเกี่ยวกับสารเสพติด
3. โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการกระทำความผิดเกี่ยวกับการป้องกันและการใช้สารระเหย
4. โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการกระทำความผิดเกี่ยวกับวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท

9.4 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ ดังนี้

- การครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติดมีโทษโดยตรงต่อตนเอง

ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม และประเทศชาติ

9.5 ให้นักเรียนหาข่าวเกี่ยวกับการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด 1 ข่าว

วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นลงในแผนภาพความคิด

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ32102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง สร้างเสริมชีวิตมั่นคง

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

พ 4.1 ม.4-6/4 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

พ 4.1 ม.4-6/5 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนเป็นหน้าที่ของทุกคนในชุมชนที่จะส่วนร่วมกับกระบวนการนี้เพื่อให้ชุมชนมีความสงบสุข ร่วมเย็นน่าอยู่ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทยเกิดขึ้นจากหลากหลายเหตุปัจจัย ซึ่งส่งผลกระทบทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม การป้องกันปัญหาความรุนแรงจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย เพื่อให้สังคมเกิดความสงบสุข

4. สาระการเรียนรู้

4.1 กระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

4.2 แนวคิดในการใช้กระบวนการประชาสังคมสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

4.3 กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

4.4 การใช้ความรุนแรงต่อสตรีและเด็ก

4.5 การป้องกันและแก้ไขปัญหความรุนแรงในสังคมไทย

4.6 แนวทางป้องกันการใช้ความรุนแรงต่อสตรีและเด็ก

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

ทักษะการนำความรู้ไปใช้

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

วิเคราะห์จุดเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยในชุมชนที่นักเรียนคิดว่าอันตรายที่สุด
เสนอวิธีการป้องกันแก้ไขและอธิบายผลที่เกิดขึ้นโดยบันทึกข้อมูลลงในแผนภาพความคิด

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การวิเคราะห์จุดเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยในชุมชนที่นักเรียนคิดว่าอันตรายที่สุด
เสนอวิธีการป้องกันแก้ไขและอธิบายผลที่เกิดขึ้นโดยบันทึกข้อมูลลงในแผนภาพความคิด

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าปัญหาอาชญากรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีสาเหตุหลักมาจากอะไร

9.2 ครูนำข่าวเกี่ยวกับอาชญากรรมต่าง ๆ มาร่วมสนทนากับนักเรียน

9.3 นักเรียนหาข่าวอาชญากรรมจากหนังสือพิมพ์ หรืออินเทอร์เน็ต คนละ 1 ข่าว จากนั้นวิเคราะห์ปัญหา ดังนี้

1. สาเหตุและแรงจูงใจให้คนก่ออาชญากรรม
2. ผลกระทบที่เกิดกับตัวผู้กระทำ
3. ผลกระทบที่เกิดกับผู้ถูกกระทำ
4. แนวทางป้องกันการเกิดอาชญากรรม

9.4 นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมความปลอดภัยในชุมชนจากหนังสือเรียนในหัวข้อต่อไปนี้

1. กระบวนการส่งเสริมความปลอดภัยในชุมชน
2. แนวคิดในการใช้กระบวนการประชาสังคมส่งเสริมความปลอดภัยในชุมชน
3. กิจกรรมการส่งเสริมความปลอดภัยในชุมชน
4. การแจ้งความที่สถานีตำรวจ
5. การจดจำดำเนิน รูปพรรณบุคคลหรือยานพาหนะของคนร้าย

พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาค้นคว้าระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ การดำเนินชีวิตทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต วิเคราะห์และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดี การเกิดอารมณ์ทางเพศ ค่านิยมที่ดีในเรื่องเพศ การควบคุมพฤติกรรมทางเพศ วัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำรงชีวิต คำสอน ความเชื่อของคนในท้องถิ่น การประเมินสุขภาพส่วนบุคคล การประเมินวิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ การแสดงหาแนวทางป้องกันอันตรายและการใช้กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยให้ชุมชนเข้มแข็ง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีทักษะ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/3

พ 4.1 ม.4-6/1

รวม 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 5

รหัสวิชา พ33101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบมหัศจรรย์	พ 1.1 ม.4-6/1,ม.4-6/2	การทำงานของระบบ ประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ เป็น ระบบที่เกี่ยวข้องกับการ รับรู้ ความรู้สึก การดำรง เผ่าพันธุ์ของมนุษย์และการ ผลิตฮอร์โมนของร่างกาย ระบบดังกล่าวต่างมี ความสำคัญต่อร่างกาย ทั้งสิ้น หากระบบใดทำงาน ผิดปกติก็จะส่งผลกระทบ กับระบบอื่นๆด้วยทุกคนจึง ควรเอาใจใส่ดูแลป้องกัน และบำรุงรักษาให้ทุกระบบ สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อการ ดำรงประสิทธิภาพการ ทำงาน	10	25
2	สร้างสรรค์ ครอบครัว	พ 2.1 ม.4-6/1,ม.4-6/2 ม.4-6/3 พ 4.1 ม.4-6/1	สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญของ ทุกคนในครอบครัวจึง จำเป็นต้องวางแผนดูแล สุขภาพของบุคคลใน ครอบครัว การสร้างเสริม สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	8	25

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			ระหว่างบุคคล ครอบครัวยุคใหม่ และสังคมก่อให้เกิดความ รักความสามัคคี ทุกคน จำเป็นต้องมีทักษะในการ สร้างเสริมสัมพันธภาพ ได้แก่ทักษะการสื่อสาร ทักษะในการต่อรอง ทักษะ ในการเข้าสังคมและทักษะ ในการแก้ปัญหาอย่าง เหมาะสม ปัญหาเรื่องเพศนับเป็น ปัญหาที่ทวีความรุนแรง มากขึ้น จึงจำเป็นต้องมี ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันตนเองจาก ปัญหาดังกล่าว ความขัดแย้งของบุคคลเป็น เรื่องที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนและ เยาวชนที่เป็นวัยรุ่นอันเป็น วัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้ง ร่างกายและจิตใจ ในวัยนี้ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตได้ การเรียนรู้ เกี่ยวกับสาเหตุความขัดแย้ง ลักษณะปัญหาความขัดแย้ง ในกลุ่มนักเรียนและเยาวชน จึงมีความสำคัญมาก		

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
รวมระหว่างภาค				18	50
กลางภาค				1	20
ปลายภาค				1	30
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ33101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 10 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ระบบมหัศจรรย์

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ

พ 1.1 ม4-6/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การทำงานของระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์และระบบต่อมไร้ท่อ เป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ ความรู้สึก การดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์และการผลิตฮอร์โมนของร่างกาย ระบบดังกล่าวต่างมีความสำคัญต่อร่างกายทั้งสิ้น หากระบบใดทำงานผิดปกติก็จะส่งผลกระทบต่อระบบอื่นๆด้วย ทุกคนจึงควรเอาใจใส่ดูแลป้องกันและบำรุงรักษาให้ทุกระบบสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อการดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

4. สาระการเรียนรู้

4.1 รู้จักเท่าทันถึงการสร้างเสริมดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆและการวางแผนดูแลสุขภาพ

4.2 เรื่องของเงาะ

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

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- 7.1 รายงานการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ
- 7.2 ปฏิบัติการวางแผนดูแลสุขภาพ

8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 - 8.1.1 การตรวจรายงาน
 - 8.1.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - 8.1.3 การสรุปลงความคิดเห็น
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
 - 8.2.1 รายงานการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะ
 - 8.2.2 ปฏิบัติการวางแผนดูแลสุขภาพ
 - 8.2.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9. กิจกรรมการเรียนรู้

- 9.1 ขั้นนำสู่บทเรียน
 - พูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา
- 9.2 ขั้นอธิบาย และการเรียนรู้ร่วมกัน
 - ครูอธิบายสาระการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้
- 9.3 ขั้นศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง
 - นักเรียนวางแผนการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง
- 9.4 ขั้นสรุป
 - สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ33101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 8 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง สร้างสรรค์ครอบครัว

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม4-6/1 วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อ
พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ 2.1 ม4-6/2 วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

พ 2.1 ม4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่อง
เพศและครอบครัว

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค
และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม4-6/1 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ
และการป้องกันโรคในชุมชน

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญของทุกคนในครอบครัวจึงจำเป็นต้องวางแผนดูแลสุขภาพของ
บุคคลในครอบครัว การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล ครอบครัวและสังคม
ก่อให้เกิดความรักความสามัคคี ทุกคนจำเป็นต้องมีทักษะในการสร้างเสริมสัมพันธภาพ ได้แก่
ทักษะการสื่อสาร ทักษะในการต่อรอง ทักษะในการเข้าสังคมและทักษะในการแก้ปัญหาอย่าง
เหมาะสม

ปัญหาเรื่องเพศนับเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันตนเองจากปัญหาดังกล่าว โรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของท้องถิ่นและประเทศในปัจจุบันมีทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชาชนต้องเจ็บป่วย และเสียชีวิตเป็นจำนวนมากในแต่ละปี ดังนั้นการหาความรู้ ความเข้าใจ ถึงสาเหตุ อาการ การป้องกันและการควบคุมโรคเป็นสิ่งที่นับว่าสำคัญยิ่งเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน ตลอดจนแนะนำสมาชิกทั้งในครอบครัวและผู้อื่นให้อยู่อย่างมีความสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดีปราศจากโรคที่จะเกิดขึ้น

4. การเรียนรู้

4.1 การสร้างเสริมสุขภาพ ชีวิต ม.6 ใบอนุญาตการเป็นพ่อแม่ วัฒนธรรมไทยกับเรื่องเพศ เรื่องของรันรัน มหาวิทยาลัยชีวิต พลังคนหนุ่มสาว ธรรมนุญเรื่องเพศ

4.2 การป้องกันโรคในชุมชน ต่างคนต่างเหตุผล เรื่องของเงาะ No Condom, No Sex ที่เล่นที่จริง โอกาสเป็นของคุณ

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 รักความเป็นไทย

6.6 มีวินัย

6.7 ซื่อสัตย์สุจริต

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

7.1 รายงานการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

7.2 ปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 การตรวจรายงาน

8.1.2 การสังเกต

8.1.3 การสรุปลงความคิดเห็น

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 รายงานการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

8.2.2 ปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

8.2.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 4 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำสู่บทเรียน

พูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และการเรียนรู้ร่วมกัน

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

9.3 ขั้นศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

นักเรียนวางแผนการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

9.4 ขั้นสรุป

สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

พ33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ การดำเนินชีวิตทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต วิเคราะห์และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดี การประเมินสุขภาพส่วนบุคคล การประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ การค้นหาแนวทางป้องกันอันตรายและการใช้กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยให้ชุมชนเข้มแข็ง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีทักษะ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค พฤติกรรมการบริโภค สิทธิผู้บริโภค การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ การสุขภาพอาการ การรักษาส่งแวดล้อมในชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ ตามกฎหมายที่ถูกต้องและเกี่ยวข้อง มีความเข้าใจในแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยา และสารเสพติด เห็นความสำคัญ รับผิดชอบ ปฏิบัติในการรักษาสุขภาพของตนเองมีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการบริหารการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ การทดสอบสมรรถภาพกายจิตใจ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้กีฬาไทยเกมพื้นเมือง การละเล่นพื้นเมือง และการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาที่มอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน การปฏิบัติตามหน้าที่ มีน้ำใจนักกีฬา การป้องกัน แก้ไขและเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ มีสมรรถภาพกายและทางจิตที่ดี มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเป็นสุขนิสัย

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/5

พ 3.2 ม.4-6/4

พ 4.1 ม.4-6/1, ม.4-6/5, ม.4-6/6

พ 5.1 ม.4-6/3, ม.4-6/4

รวม 7 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 6

รหัสวิชา พ33102

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ห่วงใยในตัวตน	พ 4.1 ม.4-6/1, ม.4-6/5 ม.4-6/6 พ 5.1 ม.4-6/3, ม.4-6/4	การจะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขนั้นทุกคนจะต้องช่วยกันดูแลรักษาสุขภาพทั้งของตนเอง ครอบครัว รวมไปถึงเพื่อนบ้านในชุมชน โดยแต่ละบุคคลนั้นจะต้องมีความรู้ในการประเมินดูแลสุขภาพ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้ดีและมั่นคงเพียงพอที่จะยืนหยัดมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพตลอดจนการสร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของความปลอดภัย และวางแผนช่วยเหลือผู้ประสพภัยได้อย่างปลอดภัยจะช่วยทำให้ชุมชนมีความปลอดภัยและเข้มแข็งเข้มแข็ง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีทักษะ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เกี่ยวกับสุขภาพ	10	30

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			ผู้บริโภค พฤติกรรมการ บริโภค สิทธิผู้บริโภค การ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ การ สุขภาพอาหาร การ รักษาสິงแวดล้อมในชุมชน ให้ถูกสุขลักษณะ ตาม กฎหมายที่ถูกต้องและ เกี่ยวข้อง มีความเข้าใจใน แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ ยา และสารเสพติด		
2	ทุกคนล้วนฮาเฮ	พ 3.1 ม.4-6/5 พ 3.2 ม.4-6/4	กิจกรรมการบริหารการ เคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ การ ทดสอบสมรรถภาพกาย และการออกกำลังกายด้วย กิจกรรมกีฬาทีมเช่นกีฬา วอลเลย์บอลชายหาด เกมจี ม้าส่งเมือง ได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน การปฏิบัติตามหน้าที่ มี น้ำใจนักกีฬา การป้องกัน แก้ไขและเสริมสร้าง สมรรถภาพ เพื่อให้มี ความรู้ ความเข้าใจ มี ทักษะ มีสมรรถภาพกาย และทางจิตที่ดี มีระเบียบ วินัย เห็นคุณค่าแลนำไป ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ อย่างถูกต้องเป็นสุขนิสัย		

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
รวมระหว่างภาค				18	50
กลางภาค				1	20
ปลายภาค				1	30
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ33102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 10 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ห่วงใยในตัวตน

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

พ 4.1 ม.4-6/5 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

พ 4.1 ม.4-6/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.4-6/3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน

พ 5.1 ม.4-6/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การจะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขนั้นทุกคนจะต้องช่วยกันดูแลรักษาสุขภาพทั้งของตนเอง ครอบครัว รวมไปถึงเพื่อนบ้านในชุมชน โดยแต่ละบุคคลนั้นจะต้องมีความรู้ในการประเมินดูแลสุขภาพ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้ดีและมั่นคงเพียงพอที่จะยืนหยัดมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพตลอดจนการสร้างตระหนักรู้ให้ชุมชนเห็นความสำคัญของความปลอดภัย และวางแผนช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้อย่างปลอดภัยจะช่วยทำให้ชุมชนมีความปลอดภัยและเข้มแข็งเข้มแข็ง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีทักษะ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เกี่ยวกับสุขภาพ

ผู้บริโภคร พฤติกรรมการบริโภค สิทธิผู้บริโภค การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ การสุขภาพโภชนาการ การ
รักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ ตามกฎหมายที่ถูกต้องและเกี่ยวข้อง มีความเข้าใจใน
แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยา และสารเสพติด

4. สาระการเรียนรู้

4.1 บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน
โรคในชุมชน No Condom, No Sex

4.2 การวางแผน การมีส่วนร่วมส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของตนเองครอบครัวและชุมชน
เรื่องของเรา ใบอนุญาตการเป็นพ่อแม่ วัฒนธรรมไทยกับเรื่องเพศ

4.3 การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ที่เล่นที่จริง
โอกาสเป็นของทุกคน

4.4 การใช้ยาเสพติด ความรุนแรงและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน มหาวิทยาลัยชีวิต
พลังคนหนุ่มสาว ธรรมนูญเรื่องเพศ

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

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 ใฝ่เรียนรู้

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 รักความเป็นไทย

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานการใช้ยา สารเสพติด ความรุนแรง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 การตรวจรายงาน

8.1.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

8.1.3 การสรุปลงความคิดเห็น

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 รายงานเรื่องการวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและการ

ป้องกันโรค

8.2.2 รายงานการใช้ยา สารเสพติด ความรุนแรง

8.2.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 4 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำสู่บทเรียน

พูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และการเรียนรู้ร่วมกัน

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

9.3 ขั้นศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

นักเรียนวางแผนการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

9.4 ขั้นสรุป

สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ33102 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 8 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ทุกคนล้วนฮาเฮ

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.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไป
ปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ
มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพ
ของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและ
ความงามของการกีฬา

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

กิจกรรมการบริหารการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ การทดสอบสมรรถภาพกาย และการออก
กำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาทีมเช่นกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด เกมจี้ม้่าส่งเมือง ได้อย่างถูกต้อง
ปลอดภัยและสนุกสนาน การปฏิบัติตามหน้าที่ มีน้ำใจนักกีฬา การป้องกัน แก้ไขและเสริมสร้าง
สมรรถภาพ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ มีสมรรถภาพกายและทางจิตที่ดี มีระเบียบวินัย
เห็นคุณค่าแลนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเป็นสุขนิสัย

4. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การเล่นเกมจี้ม้่าส่งเมือง และการเล่นกีฬา
วอลเลย์บอลชายหาด

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 ใฝ่เรียนรู้

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 รักความเป็นไทย

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานการเล่นเกมจีมี้าส่งเมืองและรายงานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 รายงานกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย

8.1.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 รายงานการเล่นเกมจีมี้าส่งเมือง

8.2.2 รายงานการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลชายหาด

8.2.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 4 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำสู่บทเรียน

พูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และการเรียนรู้ร่วมกัน

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

9.3 ขั้นศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

นักเรียนวางแผนการศึกษาและค้นคว้าด้วยตนเอง

9.4 ขั้นสรุป

สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

รายวิชาเพิ่มเติม

พ30201 กิจกรรมเข้าจังหวะ

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา กิจกรรมเข้าจังหวะ มีทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะ การเล่นเป็นกลุ่มของนานาชาติ และลำดับขั้นตอน เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา เห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา สามารถนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะ
2. สามารถปฏิบัติและอธิบายระเบียบมารยาทการเดินรำได้ถูกต้อง
3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินรำแต่ละชาติ
4. นักเรียนสามารถนำบทเพลงต่างๆ มาดัดแปลงในการออกกำลังกายได้
5. ปฏิบัติตามบทเพลงนานาชาติได้ถูกต้องสวยงาม

รวม 5 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ

รหัสวิชา พ30201

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	รู้ประวัติ มีระเบียบ มารยาท พื้นฐานการ เต้นรำ	ข้อที่ 1, 2, 3	กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities) หมายถึงกิจกรรมที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยา ตอบสนองเสียงดนตรีและ จังหวะไม่ว่าจะเป็นการ เคลื่อนไหวในรูปแบบใดก็ ตาม มีมานานตั้งแต่สมัย กรีกโบราณ ในประเทศไทยกิจกรรมเข้า จังหวะก็คือการละเล่น สนุกสนานตามภาคต่าง ๆ เช่น รำวง ฟ้อนเล็บ ลำตัด	4	10
2	หลากหลาย เต้นรำนานาชาติ	ข้อที่ 2, 5	พื้นฐานท่าเต้นของแต่ละ ชาติ จะแตกต่างกันไปตาม ศิลปะ และวัฒนธรรม แต่ จะประกอบไปด้วยพื้นฐาน การเคลื่อนไหว ระเบียบ มารยาทการเต้นรำที่ถูกต้อง	8	20
3	สามารถ ดัดแปลง	ข้อที่ 4, 5	เพลงต่าง ๆ นั้นจะมีความ แตกต่างในเรื่องของ จังหวะ ความหนักเบา ความช้า ความเร็วการหัดแยกฟัง	6	40

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			และใส่ทำการเคลื่อนไหว พื้นฐานลงไปในบทเพลง นั้นก็สมารถนำมาใช้เดินรำ กิจกรรมเข้าจังหวะได้ นอกจากนั้นยังเป็นการออก กำลังกาย แทรกความรู้ ฝึกหัดให้คิดเป็น		
รวมระหว่างภาค				18	70
กลางภาค				1	10
ปลายภาค				1	20
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30201 รายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง รู้ประวัติ มีระเบียบ มารยาท พื้นฐานการเต้นรำ

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะ
- 2.2 สามารถปฏิบัติและอธิบายระเบียบมารยาทการเต้นรำได้ถูกต้อง
- 2.3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเต้นรำแต่ละชาติ

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities) หมายถึงกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองเสียงดนตรีและจังหวะไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวในรูปแบบใดก็ตาม มีมานานตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ ในประเทศไทยกิจกรรมเข้าจังหวะก็คือการละเล่นสนุกสนานตามภาคต่าง ๆ เช่น รำวง ฟ้อนเล็บ ลำตัด

4. สาระการเรียนรู้

ประวัติความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะในแต่ละยุค ระเบียบมารยาทการเต้นรำที่เป็นสากล

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการคิด
 - 5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้
 - 5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้
- 5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 มีวินัย
- 6.3 ใฝ่เรียนรู้
- 6.4 รักความเป็นไทย
- 6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานประวัติความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

รายงานประวัติความเป็นมาของกิจกรรมเข้าจังหวะ

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 อภิปรายและเขียนรายงานประวัติความเป็นมาของกิจกรรม

เข้าจังหวะในประเทศและต่างประเทศ นัคหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30201 รายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 8 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง หลากหลายต้นรำนานาชาติ

2. ผลการเรียนรู้

2.1 สามารถปฏิบัติและอธิบายระเบียบมารยาทการเดินรำได้ถูกต้อง

2.2 ปฏิบัติตามบทเพลงนานาชาติได้ถูกต้องสวยงาม

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

พื้นฐานท่าเต้นของแต่ละชาติ จะแตกต่างกันไปตามศิลปะ และวัฒนธรรม แต่จะประกอบไปด้วยพื้นฐานการเคลื่อนไหว ระเบียบมารยาทการเดินรำที่ถูกต้อง

4. สาระการเรียนรู้

รูปแบบการเดินรำแต่ละชาติการฝึกหัดเพลงต้นรำนานาชาติ ระเบียบมารยาทการเดินรำที่ถูกต้อง

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.2 ความสามารถในการสื่อสาร

5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ซื่อสัตย์สุจริต

6.3 ใฝ่เรียนรู้

6.4 อยู่อย่างพอเพียง

6.5 มุ่งมั่นในการทำงาน

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

จดบันทึกคิดค้นระเบียบและมารยาทการเดินรำ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การจดบันทึกคิดค้นระเบียบและมารยาทการเดินรำ

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอนนักเรียนปฏิบัติตาม

9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึก

9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

9.5 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย อภิปรายและการจดบันทึกคิดค้นระเบียบและมารยาทการเดินรำ

นัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30201 รายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง สามารถดัดแปลง

2. ผลการเรียนรู้

2.1 นักเรียนสามารถนำบทเพลงต่างๆ มาดัดแปลงในการออกกำลังกายได้

2.2 ปฏิบัติตามบทเพลงนานาชาติได้ถูกต้องสวยงาม

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เพลงต่าง ๆ นั้นจะมีความแตกต่างในเรื่องของ จังหวะ ความหนักเบา ความช้า ความเร็ว การหักแยกฟัง และใส่ท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานลงไป ในบทเพลงนั้นก็สามารถนำมาใช้เต้นรำกิจกรรมเข้าจังหวะได้ นอกจากนั้นยังเป็นการออกกำลังกาย แทรกความรู้ ฝึกหัดให้คิดเป็น

4. สาระการเรียนรู้

การจัดทำเต้น โดยประยุกต์ขึ้นเอง ดัดแปลงจากพื้นฐานการเคลื่อนไหว

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.2 ความสามารถในการสื่อสาร

5.3 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.4 รักความเป็นไทย

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

คิดค้นท่าทางการเต้นรำนานาชาติ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การคิดค้นทำทางการเดินรำนานาชาติ

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

9.6 ขั้นสรุป

ยกย่อง ชมเชย นำนักเรียนที่ปฏิบัติได้ดีมาแสดงตัวอย่าง

พ30203 ตะกร้อ

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปของกิจกรรมพลศึกษา ตะกร้อ และฝึกทักษะการบริหารกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐานและการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน โดยเป็นการพัฒนาตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความเข้าใจแนวทางและการนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจถึงประวัติวิชาได้ถูกต้อง
2. นักเรียนมีความสามารถนำวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้อง
3. มีความรู้ความเข้าใจประโยชน์ที่ได้จากการเล่นตะกร้อ
4. รู้วิธีเก็บรักษาและดูแลอุปกรณ์การเล่นได้
5. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการและปฏิบัติทักษะพื้นฐานเบื้องต้น ตามขั้นตอนได้ถูกต้องและปลอดภัย
6. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการและปฏิบัติวิธีการเล่นตะกร้อประเภทต่างๆด้วยความถูกต้อง
7. นักเรียนสามารถนำไปใช้ในการเล่นแข่งขันหรือเพื่อความสนุกสนาน
8. นักเรียนสามารถการตัดสินใจ แข่งขัน ตามกฎกติกาได้ในเบื้องต้น
9. มารยาท ผู้เล่น ผู้ดู ที่ดีได้ดำเนินวิธีการตามหลักการเล่นตะกร้อที่ถูกต้อง

รวม 9 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รายวิชาตะกร้อ

รหัสวิชา พ30203

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ความรู้ เบื้องต้น ประโยชน์ของการเล่น การเสริมสร้าง สมรรถภาพร่างกาย	ข้อที่ 1, 2, 3, 4,	ตะกร้อเกิดขึ้นและได้รับความนิยมในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในส่วนของตะกร้อไทย นั้นก็มีการแข่งขันและเล่นในงานเทศกาลต่าง ๆ อยู่เสมอ ช่วยให้ผู้เล่นสนุกสนานมีการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง	5	20
2	ทักษะพื้นฐาน หลักการและวิธีการ เล่นตะกร้อ	ข้อที่ 5,6,7	ทักษะเบื้องต้นในการใช้อวัยวะต่างๆในการเล่นตะกร้อขั้นพื้นฐานจะนำไปสู่การเล่นตะกร้อในประเภทต่างๆได้ดียิ่งขึ้น และนำไปปรับเข้ากับการเล่นในตะกร้อเพื่อการแข่งขันหรือการเล่นที่สนุกสนานในแบบกีฬาไทยหรือสากลได้	8	40
3	การตัดสิน กฎ กติกา มารยาทการเป็นผู้เล่น ผู้ดูที่ดี	ข้อที่ 7,8,9	นักกีฬาและผู้เล่น รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ต่างมีความจำเป็นอย่างยิ่ง	5	10

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3 (ต่อ)			ที่จะต้องทำความเข้าใจกับ กฎกติกา มารยาทในการ เล่นตะกร้อ เพราะ กฎระเบียบต่าง ๆ จะเป็น ตัวกำหนดและฝึกฝนให้ทุก คนมีวินัยรู้หน้าที่ของตนเอง		
รวมระหว่างภาค				18	70
กลางภาค				1	10
ปลายภาค				1	20
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30203 รายวิชา ตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นประโยชน์ของการเล่นการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 มีความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติเบื้องต้นเกี่ยวกับวิชาตะกร้อได้ถูกต้อง
- 2.2 มีความเข้าใจประโยชน์ที่ได้จากการเล่นตะกร้อ
- 2.3 มีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายได้

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ตะกร้อเกิดขึ้นและได้รับความนิยมในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในส่วนของตะกร้อไทยนั้นก็มีการแข่งขันและเล่นในงานเทศกาลต่าง ๆ อยู่เสมอ ช่วยให้ผู้เล่นสนุกสนานมีการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ประวัติความเป็นมาของตะกร้อ
- 4.2 ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นตะกร้อ
- 4.3 การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- 5.2 ความสามารถในการคิด
 - 5.2.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้
 - 5.2.2 ทักษะการสร้างความรู้
- 5.3 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 ซื่อสัตย์สุจริต
- 6.3 มีวินัย
- 6.4 ใฝ่เรียนรู้
- 6.5 รักความเป็นไทย

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

7.1 รายงานเรื่องประวัติความเป็นมาของตะกร้อ

7.2 การคิดทำการสร้างสมรรถภาพ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

8.2.1 รายงานเรื่องประวัติความเป็นมาของตะกร้อ

8.2.2 การปฏิบัติทำการสร้างสมรรถภาพ

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30203 รายวิชา ตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 8 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะ พื้นฐาน หลักการและวิธีการเล่นตะกร้อ

2. ผลการเรียนรู้

นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเล่นตะกร้อประเภทต่างๆและปฏิบัติทักษะพื้นฐานเบื้องต้นตามขั้นตอนได้ถูกต้องและปลอดภัย

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ทักษะเบื้องต้นในการใช้อวัยวะต่างๆในการเล่นตะกร้อขั้นพื้นฐานจะนำไปสู่การเล่นตะกร้อในประเภทต่างๆได้ดียิ่งขึ้นและนำไปปรับเข้ากับการเล่นในตะกร้อเพื่อการแข่งขันหรือการเล่นที่สนุกสนานในแบบกีฬาไทยหรือสากลได้

4. สาระการเรียนรู้

4.1 การตะกร้อประเภทต่างๆ

4.2 ทักษะการเตะลูกแบบต่าง ๆ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.2.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.4 ความสามารถในการทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มีวินัย

6.3 ใฝ่เรียนรู้

6.4 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

บันทึกการเรียนรู้เรื่องประเภทต่างๆของตะกร้อ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การบันทึกการเรียนรู้เรื่องประเภทต่างๆของตะกร้อ

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30203 รายวิชา ตะกร้อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การตัดสินใจ กฎ กติกา มารยาทการเป็นผู้เล่นผู้ดูที่ดี

2. ผลการเรียนรู้

2.1 นักเรียนสามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาที่ถูกต้องตามกฎ กติกา

2.2 นักเรียนสามารถปฏิบัติและอธิบายมารยาท ผู้เล่น ผู้ดู ที่ได้

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

นักกีฬาและผู้เล่น รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ต่างมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจกับกฎกติกา มารยาทในการเล่นตะกร้อ เพราะ กฎระเบียบต่าง ๆ จะเป็นตัวกำหนดและฝึกฝนให้ทุกคนมีวินัยรู้หน้าที่ของตนเอง

4. สาระการเรียนรู้

กติกากการแข่งขันตะกร้อและระเบียบการแข่งขัน การเรียนรู้การเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.2.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.4 ความสามารถในการทักษะชีวิต

5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.4 รักความเป็นไทย

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

บันทึกการเรียนรู้

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การบันทึกการเรียนรู้

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

พ30207 มวยไทย

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการรูปแบบการเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมการออกกำลังกาย **ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย** การใช้ทักษะพื้นฐาน การไหว้ครู การจดมวย การใช้หมัด เท้า เข่า ศอก การป้องกัน การโต้ตอบ และกฎกติกามวยไทยเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมมาแทนได้ตามความเหมาะสม

เห็นความสำคัญในการเรียนรู้**ตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง** อนุรักษ์ศิลปปะแม่ไม้มวยไทย การเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันตัว เพื่อให้รู้หลักและวิธีออกกำลังกายได้ถูกต้องมีทักษะมีสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ มีระเบียบวินัยเห็นคุณค่าและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทยได้ถูกต้อง
2. สาธิตการกำหมัด การจดมวยได้ถูกต้อง
3. ตระหนักและเห็นคุณค่าในการไหว้ครูมวยไทยได้
4. ปฏิบัติทักษะการใช้หมัดตรง หมัดเหวี่ยง หมัดสอยดาวได้ถูกต้อง
5. ปฏิบัติทักษะการใช้เท้า ถีบตรง ถีบข้างเตะตรง เตะเฉียง เตะตัดได้ถูกต้อง
6. ปฏิบัติทักษะการใช้เข่าตรง เข่าเฉียง ได้ถูกต้อง
7. แสดงทักษะการใช้ศอกดี ศอกตัด ศอกงัด ได้ถูกต้อง
8. แสดงทักษะการฝึกทักษะแม่ไม้มวยไทย 15 ท่า ได้อย่างน้อย 10 ท่า ถูกต้อง
9. บอกกฎกติกากีฬามวยไทยเบื้องต้นได้ถูกต้อง

รวม 9 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา มวยไทย

รหัสวิชา พ30207

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	พระเจ้าเสือ	ข้อที่ 1	มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันโดยใช้อวัยวะของร่างกายในการต่อสู้ เป็นศิลปะที่ก่อกำเนิดในประเทศไทย อันมีมาแต่โบราณกาล ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานีจนถึงปัจจุบัน โดยนำแนวคิดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการวางแผนและการปฏิบัติจริง	2	10
2	พระยาพิชัยดาบหัก	ข้อที่ 2,3	การที่จะฝึกมวยไทยได้ดี หรือเป็นนักกีฬามวยไทยที่มีฝีมือได้นั้น จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องทักษะพื้นฐานการจดมวย และจะต้องไหว้ครูและรำมวยไทย เพื่อรำลึกถึงพระคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ และสิ่งศักดิ์ที่เคารพนับถือ	3	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3	นายขนมต้ม	ข้อที่ 4,5,6,7	การใช้ทักษะ หักตรง หักเหียง หักสอยดาว การใช้เท้าถีบตรง ถีบข้าง เตะตรง เตะเฉียง การใช้ เข้าตรง เข้าเฉียง การใช้ ศอกดี ศอกตัด ศอกงัด จัดเป็นอาวุธที่ใช้ได้ดีใน ระยะที่แตกต่างกัน ออกไป โดยมีเป้าหมายอยู่ ที่บริเวณต้นขา ท้องชาย โครง ลำตัว หน้าอก กาง จัดเป็นอาวุธของการใช้ ศิลปะแม่ไม้มวยไทย	10	40
4	ศูนย์รวมใจ คนไทยทั้งชาติ	ข้อที่ 8,9	มวยไทยเป็นกีฬา ประจำชาติไทย มรดก ไทย มรดกโลก มวยไทยมี ศิลปะแห่งการต่อสู้มีการ ป้องกันและการโต้ตอบ โดยใช้ศิลปะแม่ไม้มวย ไทยเป็นอาวุธ มีการ พัฒนากีฬาเป็นไปอย่าง ต่อเนื่องมีระเบียบกฎ กติกาการแข่งขันกีฬามวย ไทยสมัครเล่น	3	10
รวมระหว่างภาค				18	70
กลางภาค				1	10
ปลายภาค				1	20
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30207

รายวิชา มวยไทย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 2 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พระเจ้าเสือ

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 บอกจุดประสงค์การเรียนรู้และวิธีการประเมินผลวิชามวยไทย
- 2.2 อธิบายประวัติและความเป็นมาของกีฬามวยไทยได้ถูกต้อง
- 2.3 ตระหนักถึงความสำคัญของกีฬามวยไทยตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้
- 2.4 ปฏิบัติการรักษามารยาทในการชมมวยไทยได้ถูกต้อง
- 2.5 บอกอุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬามวยไทยได้ถูกต้อง
- 2.6 ประพฤติตนให้มีเจตคติที่ดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวโดยใช้อาวุธของร่างกายในการต่อสู้ เป็นศิลปะที่ก่อกำเนิดในประเทศไทยอันมีมาแต่โบราณกาล ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานีจนถึงปัจจุบัน โดยนำแนวคิดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการวางแผนและการปฏิบัติจริง

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ปฐมนิเทศเตรียมการเรียนรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย
- 4.2 ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย
- 4.3 ความสำคัญของกีฬามวยไทยตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 4.4 ประโยชน์และคุณค่าของกีฬามวยไทย
- 4.5 มารยาทในการชมมวยไทย
- 4.6 อุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬามวยไทย
- 4.7 การดูแลและเก็บรักษาอุปกรณ์มวยไทย

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 5.2 ความสามารถในการคิด
 - 5.2.1 ทักษะการวิเคราะห์กีฬามวยไทยในอดีตและปัจจุบัน
 - 5.2.2 ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ
- 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

ทักษะสอดคล้องตามแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกิตติคุณพอเพียง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
- 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

หนังสือเล่มเล็กตามแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกิตติคุณพอเพียง

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึกเพื่อนสอนเพื่อน

9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

9.5 ขั้นสรุป

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30207

รายวิชา มวยไทย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 3 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พระยาพิชัยดาบหัก

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 อธิบายขั้นตอนการจมนวได้ถูกต้อง
- 2.2 สาธิตการจมนวเหลี่ยมซ้ายและเหลี่ยมขวาได้ถูกต้อง
- 2.3 อธิบายขั้นตอนการไหว้ครูพรหมนึ่งได้ถูกต้อง
- 2.4 แสดงการไหว้ครูพรหมนึ่งได้ถูกต้อง
- 2.5 ตระหนักและเห็นคุณค่าการไหว้ครูมวยไทย
- 2.6 ประพฤติตนให้มีเจตคติที่ดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การที่จะฝึกมวยไทยได้ดี หรือเป็นนักกีฬามวยไทยที่มีฝีมือได้นั้น จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องทักษะพื้นฐานการจมนว และจะต้องไหว้ครู และรำร่ำมวยไทย เพื่อรำลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา ครูอาจารย์ และสิ่งศักดิ์ที่เคารพนับถือ ตลอดจนคุณพระศรีรัตนตรัยให้มาคุ้มครองตนเอง พร้อมทั้งขอให้ได้ชัยชนะด้วยความปลอดภัยแล้วจึงรำร่ำมวยไทยตามแบบฉบับที่ครูของตนได้สอนไว้

4. สาระการเรียนรู้

ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย

- ทักษะการกำหมัด การจมนว
- การไหว้ครูเป็นการระลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา ครูอาจารย์ และสิ่งศักดิ์ที่เคารพนับถือ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- 5.2 ความสามารถในการคิด
 - 5.2.1 ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์
 - 5.2.2 ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ
- 5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 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

แสดงการไหว้ครุมวยไทยประกอบเพลงปี่มวยได้

8. การวัดและประเมินผล

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

การแสดงการไหว้ครุมวยไทยประกอบเพลงปี่มวยได้

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะที่ละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึกเพื่อนสอนเพื่อน

9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

9.5 ขั้นสรุป

ซักถาม ยกข้อ ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30207

รายวิชา มวยไทย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 10 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง นายขนมต้ม

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 บอกทักษะการใช้หมัดตรง หมัดเหวี่ยง หมัดหมัดสอยดาว ได้ถูกต้อง
- 2.2 ปฏิบัติทักษะการใช้หมัดตรง หมัดเหวี่ยง หมัดหมัดสอยดาว ได้ถูกต้อง
- 2.3 อธิบายเกี่ยวกับหลักการใช้เท้าถีบตรงและถีบข้าง เท้าเตะตรง เตะเฉียงได้ถูกต้อง
- 2.4 ปฏิบัติทักษะการใช้เท้าถีบตรงและถีบข้าง เท้าเตะตรง เตะเฉียงได้ถูกต้อง
- 2.5 อธิบายเกี่ยวกับหลักการใช้เข่าตรงและเข่าเฉียงได้ถูกต้อง
- 2.6 ปฏิบัติทักษะการใช้เข่าตรงและเข่าเฉียงได้ถูกต้อง
- 2.7 อธิบายเกี่ยวกับหลักการใช้ศอกดี ศอกตัด ศอกงัดได้ถูกต้อง
- 2.8 ปฏิบัติทักษะการใช้ศอกดี ศอกตัด ศอกงัดได้ถูกต้อง
- 2.9 ประพฤติตนให้มีเจตคติที่ดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การใช้ทักษะ หมัดตรง หมัดเหวี่ยง หมัดสอยดาว การใช้เท้าถีบตรง ถีบข้าง เตะตรง เตะเฉียง การใช้เข่าตรง เข่าเฉียง การใช้ศอกดี ศอกตัด ศอกงัด ซึ่งจัดเป็นอาวุธที่ใช้ได้ดีในระยะที่แตกต่างกันออกไป โดยมีเป้าหมายอยู่ที่บริเวณต้นขา ท้อง ชายโครง ลำตัว หน้าอก กาง จัดเป็นอาวุธของศิลปะแม่ไม้มวยไทย ซึ่งเต็มไปด้วยอัตราอย่างยิ่ง

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ทักษะการตั้งท่าจดมวย
- 4.2 การเคลื่อนเท้า
- 4.3 การฝึกทักษะพื้นฐานการใช้หมัดตรง หมัดเหวี่ยง หมัดเสย การใช้เท้าถีบตรง และถีบข้าง เท้าเตะตรง เตะเฉียง การใช้เข่าตรงและเข่าเฉียง และการใช้ศอกดี ศอกตัด ศอกงัด

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- 5.2 ความสามารถในการคิด
 - 5.2.1 ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์
 - 5.2.2 ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ

5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา

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

แสดงทักษะอาวธมวยไทย หมัด เท้า เข้า สอก ได้

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การสาธิตการใช้ทักษะแม่ไม้มวยไทย 15 ท่าได้

9. กิจกรรมการเรียนรู้ ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะทีละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึกเพื่อนสอนเพื่อน

9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

9.5 ขั้นสรุป ชักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30207 รายวิชา มวยไทย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 3 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ศูนย์รวมใจคนไทยทั้งชาติ

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 อธิบายขั้นตอนการป้องกันได้ถูกต้อง
- 2.2 ผสมผสานทักษะการป้องกันและการโต้ตอบได้ถูกต้อง
- 2.3 แสดงการออกกำลังกายแบบคิตมวยไทยได้ถูกต้อง
- 2.4 อธิบายกติกาการแข่งขันกีฬามวยไทยสมัครเล่นเบื้องต้นได้
- 2.5 ตอบคำถาม กฎกติกา กีฬามวยไทยสมัครเล่น ตอบถูก 7 ข้อ ใน 10 ข้อ
- 2.6 ประพฤติตนให้มีเจตคติที่ดีมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

มวยไทยเป็นกีฬาประจำชาติไทย มรดกไทย มรดกโลก มวยไทยมีศิลปะแห่งการต่อสู้มีการป้องกันและการโต้ตอบโดยใช้ศิลปะแม่ไม้มวยไทยเป็นอาวุธ มีการพัฒนากีฬาเป็นไปอย่างต่อเนื่องโดยมีระเบียบ กฎ กติกาการแข่งขันกีฬามวยไทยสมัครเล่น

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ทักษะการป้องกันและการโต้ตอบ
- 4.2 การออกกำลังกายแบบคิตมวยไทย
- 4.3 กฎ กติกา การแข่งขันกีฬามวยไทยสมัครเล่น เบื้องต้น

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- 5.2 ความสามารถในการคิด
 - 5.2.1 ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์
 - 5.2.2 ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ
- 5.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 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

แสดงทักษะการฝึกทักษะแม่ไม้มวยไทย 15 ท่า เป็นทีม

8. การวัดและประเมินผล

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

การแสดงคีตมวยไทยเป็นทีม

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้การสอน 5 ขั้นตอน

9.1 ขั้นนำ

อบอุ่นร่างกายพูดคุยแนะนำเนื้อหาวิชา

9.2 ขั้นอธิบาย และสาธิต

ครูอธิบายสาระการเรียนรู้สาธิตการปฏิบัติทักษะทีละขั้นตอน

นักเรียนปฏิบัติตาม

9.3 ขั้นปฏิบัติ

นักเรียนแยกปฏิบัติ ตามแบบฝึกเพื่อนสอนเพื่อน

9.4 ขั้นนำไปใช้

นักเรียนปฏิบัติ ยกตัวอย่างและตอบคำถาม

9.5 ขั้นสรุป

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

พ30208 เปตอง

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬา ในเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาเปตอง ทักษะพื้นฐานการยืน การจับลูก การโยนลูกเปตอง หรือ อาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมมาแทนได้ ตามความเหมาะสม

เห็นความสำคัญในการบริหารกาย บำรุงรักษาสุขภาพ การเล่นด้วยความปลอดภัยและ สนุกสนาน มีความรู้ ความเข้าใจ ระเบียบและกติกามารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี เพื่อให้รู้ หลักและวิธีการออกกำลังกายได้ถูกต้องมีทักษะมีสมรรถภาพทางกาย และจิตใจ มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่าและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมากีฬาเปตองได้ถูกต้อง
2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง
3. บอกประโยชน์และคุณค่าของกีฬาเปตองได้ถูกต้อง
4. มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้ถูกต้อง
5. สามารถเก็บรักษาและดูแลอุปกรณ์การเล่นได้ถูกต้อง
6. อธิบายหลักการวิธีการเล่นกีฬาเปตองได้ถูกต้อง
7. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานการยืน การจับลูกได้ถูกต้อง
8. ปฏิบัติทักษะการโยนลูกบอลได้ถูกต้อง
9. รายงานกฎกติกากีฬาเปตองได้ถูกต้อง

รวม 9 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา เปตอง

รหัสวิชา พ30208

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ประวัติความเป็นมา กีฬากีฬาเปตอง	ข้อที่ 1,2,3,4,5	ประวัติความเป็นมาของ กีฬาเปตอง มีคุณค่าและ ประโยชน์ในการออกกำลังกาย และเสริมสร้าง สมรรถภาพให้แข็งแรง - การเก็บรักษาและการ เตรียมอุปกรณ์	5	10
2	ทักษะเบื้องต้น กีฬากีฬาเปตอง	ข้อที่ 6,7,8	การเล่นเปตองจะมีทักษะ เบื้องต้นที่เราควรรู้เพื่อจะ ได้เล่นเปตองได้อย่าง ถูกต้องและถูกวิธี คือ การโยนลูกแบบต่าง ๆ เช่น การโยนลูกแบบคว่ำมือ หงายมือหรือการดีลูก และ การกันลูก	10	50
3	กฎกติกาการ แข่งขัน	ข้อ 9	กฎกติกาการแข่งขันกีฬากีฬา เปตองได้นำมาจากสหพันธ์ เปตองนานาชาติ	3	10
รวมระหว่างภาค				18	70
กลางภาค				1	10
ปลายภาค				1	20
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 30208 รายวิชา เปตอง
มัธยมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ 2

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ประวัติความเป็นมากีฬาเปตอง

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 อธิบายประวัติความเป็นมากีฬาเปตองได้
- 2.2 บอกประโยชน์และคุณค่าของกีฬาเปตองได้
- 2.3 มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีได้
- 2.4 สามารถเก็บรักษาและดูแลอุปกรณ์การเล่นได้

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ประวัติความเป็นมาของกีฬาเปตอง มีคุณค่าและประโยชน์ในการออกกำลังกาย และเสริมสร้างสมรรถภาพให้แข็งแรง

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาเปตอง
- 4.2 การเก็บรักษาและดูแลอุปกรณ์การฝึกซ้อม
- 4.3 การออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตอง
- 4.4 มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

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

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

รายงานเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาเปตอง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

รายงานเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาเปตอง

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 30208 รายวิชา เปตอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 10 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะเบื้องต้นกีฬาเปตอง

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 อธิบายหลักการวิธีการเล่นกีฬาเปตองได้
- 2.2 ปฏิบัติทักษะพื้นฐานการยืน การจับลูกได้
- 2.3 ปฏิบัติทักษะการโยนลูกบอลได้
- 2.4 ประพฤติตนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นเปตองทักษะเบื้องต้นที่เราควรรู้เพื่อจะได้เล่นเปตองได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี คือ การโยนลูกแบบต่างๆ เช่น การโยนลูกแบบคว่ำมือ หางขมือ หรือการตีลูกและการกันลูก

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การโยนลูกเปตอง
- 4.2 การตีลูกเปตอง
- 4.3 การกันลูก

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการสื่อสาร
- 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

การแสดงทักษะการโยนลูกเปตอง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการทักษะการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การแสดงทักษะการโยนลูกเปตอง

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 30208 รายวิชา เปตอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 3 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง กฎ กติกาการแข่งขันกีฬาเปตอง

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 อธิบายความสำคัญการแข่งขันกีฬาเปตองได้
- 2.2 อธิบายกฎกติกากีฬาเปตองได้
- 2.3 เข้าร่วมการแข่งขันเปตองตามกติกาได้
- 2.4 ประพฤติตนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ได้

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

กติกาการแข่งขันเปตองได้นำมาจากสหพันธ์เปตองนานาชาติในกติกาการแข่งขันจะบอกหลักทั่วไปของการเล่น กติกาการเล่นต่างๆ รวมถึงวิธีการชี้วัดระยะและระเบียบการแข่งขัน เช่น การลงโทษผู้แข่งขัน การเปลี่ยนตัว เป็นต้น

4. สาระการเรียนรู้

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

เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเปตอง ประเภทเดี่ยวและประเภททีม

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการทักษะการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การจัดการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเปตอง ประเภทเดี่ยวและประเภททีม

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

พ30205 แบดมินตัน

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกาบริหาร การเคลื่อนไหวแบบต่างๆ การทดสอบสมรรถภาพและการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาแบดมินตันอย่างถูกต้อง ปลอดภัย สนุกสนาน พร้อมกับเรียนรู้ประวัติความเป็นมา ความนิยม ประโยชน์ มารยาทของผู้เล่น ผู้ดูที่ดี การรักษาอุปกรณ์ กฎ กติกา ทักษะหลักในการรุกและการรับ การแข่งขัน การปฏิบัติตามหน้าที่ความมีน้ำใจนักกีฬา การจัดการแข่งขันระดับต่างๆ การป้องกันและแก้ไขเสริมสร้างสมรรถภาพ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่ดี มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเป็นสุขนิสัย

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจถึงประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของแบดมินตัน
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
3. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
4. นักเรียนสามารถจับไม้และตีลูกต่างๆแบบต่างๆ ได้
5. มีความรู้ความเข้าใจเทคนิควิธีการ
6. สามารถนำไปปฏิบัติจริงได้ถูกต้อง
7. มีความรู้ความเข้าใจอธิบายได้และสามารถนำทักษะต่างๆ ปฏิบัติในการเล่นได้ถูกต้อง
8. นักเรียนรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นที่ถูกต้อง
9. มีความรู้และสามารถนำไปปฏิบัติในการเป็น ผู้เล่น ผู้ดู ที่ดีได้
10. มีความรู้ความเข้าใจการแข่งขันแบบต่างๆและสามารถนำไปปฏิบัติในการแข่งขันได้

รวม 10 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายวิชาเบดมินตัน

รหัสวิชา พ30205

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	รู้ประวัติจัด เสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกาย	ข้อที่ 1,2, 3	กีฬาเบดมินตันเกิดขึ้นและ ได้รับความนิยมแพร่หลาย ใน มีกติกาการเล่นมี ประวัติความเป็นมาของ เบดมินตันต่างประเทศและ ภายในประเทศรวมทั้ง ทักษะการเคลื่อนไหวการ เสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายต่างมีความสัมพันธ์กับ การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง	4	10
2	ทักษะพื้นฐาน ชำนาญใน การเล่น	ข้อที่ 4, 5, 6, 7	การเล่นเบดมินตันเป็นการ เล่นที่ต้องใช้ทักษะและการ เคลื่อนไหวในลักษณะ ท่าทางต่าง ๆ ประกอบกับ พื้นฐานการตีลูกในลักษณะ ต่าง ๆ จึงต้องมีการฝึกฝน อย่างถูกต้อง	8	20
3	รู้กติกาการนำ มาแข่งขัน	ข้อที่ 8, 9,10	กีฬาเบดมินตันมีลักษณะ การเล่นและอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะการเล่นจะต้อง ปฏิบัติตามระเบียบที่ กำหนด ผู้เล่นผู้ดูที่ดี ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบ	6	40

	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			การเล่นเพื่อนำไปสู่เกมกีฬา ที่มีความสนุกสนานและ ได้รับประโยชน์ทั้งร่างกาย และจิตใจ		
รวมระหว่างภาค				18	70
กลางภาค				1	10
ปลายภาค				1	20
รวม					100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30205 รายวิชาเบดมินตัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง รู้ประวัติจัดเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

2. ผลการเรียนรู้

2.1 มีความรู้ความเข้าใจถึงประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของเบดมินตัน

2.2 นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวต่างๆ ได้ถูกต้อง

2.3 นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

กีฬาเบดมินตันเกิดขึ้นและได้รับความนิยมแพร่หลายใน มีกติกาการเล่นมีประวัติความเป็นมาของเบดมินตันต่างประเทศและภายในประเทศรวมทั้งทักษะการเคลื่อนไหวการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายต่างมีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง

4. สาระการเรียนรู้

ประวัติความเป็นมาของ เบดมินตันปฏิบัติการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่ถูกต้อง และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดี

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มีวินัย

6.3 ใฝ่เรียนรู้

6.4 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานประวัติของเบคมินตันและจดบันทึกความรู้ในชั่วโมง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

รายงานประวัติของเบคมินตันและจดบันทึกความรู้ในชั่วโมง

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30205 รายวิชาเบดมินตัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 8 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะพื้นฐานชำนาญในการเล่น

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 นักเรียนสามารถจับไม้และตีลูกต่างๆแบบต่างๆ ได้
- 2.2 มีความรู้ความเข้าใจเทคนิควิธีการ
- 2.3 สามารถนำไปปฏิบัติจริงได้ถูกต้อง
- 2.4 มีความรู้ความเข้าใจอธิบายได้และสามารถนำทักษะต่างๆ ปฏิบัติในการเล่นได้ถูกต้อง

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นเบดมินตันเป็นการเล่นที่ต้องใช้ทักษะและการเคลื่อนไหวในลักษณะท่าทางต่าง ๆ ประกอบกับพื้นฐานการตีลูกในลักษณะต่าง ๆ จึงต้องมีการฝึกฝนอย่างถูกต้อง

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ทักษะเฉพาะตัว ทักษะวิธีการเล่น

4.1.1 การจับไม้

4.1.2 การฟุตเวอร์ค

4.1.3 การตีลูกในลักษณะต่าง ๆ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มีวินัย

6.3 ใฝ่เรียนรู้

6.4 อยู่อย่างพอเพียง

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

จดบันทึกเทคนิควิธีการแบบต่าง ๆ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การจดบันทึกเทคนิควิธีการแบบต่าง ๆ

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30205 รายวิชาเบดมินตัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง รู้กติกาการนำมาแข่งขัน

2. ผลการเรียนรู้

2.1 นักเรียนรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นที่ถูกต้อง

2.2 มีความรู้และสามารถนำไปปฏิบัติในการเป็น ผู้เล่น ผู้ดู ที่ดีได้

2.3 มีความรู้ความเข้าใจการแข่งขันแบบต่างๆและสามารถนำไปปฏิบัติในการแข่งขันได้

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

กีฬาเบดมินตันมีลักษณะการเล่นและอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะการเล่นจะต้องปฏิบัติตามระเบียบที่กำหนด ผู้เล่นผู้ดูที่ดี ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบการเล่นเพื่อนำไปสู่เกมกีฬาที่มีความสนุกสนานและได้รับประโยชน์ทั้งร่างกายและจิตใจ

4. สาระการเรียนรู้

กติกาการแข่งขันเบดมินตัน และระเบียบการแข่งขัน การเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มีวินัย

6.3 ใฝ่เรียนรู้

6.4 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

แสดงการปฏิบัติในการเป็นผู้เล่น / ผู้ดูที่ดี

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การแสดงการปฏิบัติในการเป็นผู้เล่น / 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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

พ30206 ลีลาศ

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา ลีลาศ มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานตามลำดับขั้นตอน จังหวะดนตรีพื้นฐาน และมารยาทของผู้เต้นรำที่ดี เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา เห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา เสริมสร้างมารยาทและการเข้าสังคม สามารถนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

ผลการเรียนรู้

1. นักเรียนรู้และบอกประวัติความเป็นมาของวิชาได้
2. นักเรียนรู้และปฏิบัติตามหลักการมารยาทที่ถูกต้องได้
3. นักเรียนบอกจังหวะและชนิดของเพลงได้ถูกต้อง
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเต้นรำได้ถูกต้องสวยงาม
5. นักเรียนสามารถนำการปฏิบัติเต้นรำในการออกกำลังกายได้ สนุกสนานรำเริง

รวม 5 ผลการเรียนรู้

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รายวิชาลีลาศ

รหัสวิชา พ30206

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	รู้ประวัติเป็น ความเป็นมา มารยาทการและ พื้นฐานเบื้องต้น ในการเต้นรำ	ข้อที่ 1,2	ลีลาศ เป็นส่วนหนึ่งของ วิชาพลศึกษา เพื่อมุ่งเน้น เรื่องการดูแลสุขภาพทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ มีการ พัฒนาเรื่อยมา ระเบียบและ มารยาทการเต้นรำ เป็นเรื่อง ที่ต้องปฏิบัติ ในการลีลาศ นั้นมีรูปแบบของการเล่นที่ แตกต่างกันไปจำเป็นต้องรู้ ล่วงหน้า เพื่อปฏิบัติได้ ถูกต้องตามระเบียบแบบ แผน เช่นการแต่งกาย การ จับคู่ การเชือเชิญ การทำ ความเคารพ หรือแม้แต่การ เลือกที่จะลีลาศในโอกาส ต่าง ๆ	4	10
2	ประเภทการเดิน เล่นตามจังหวะ	ข้อที่ 3,4	เพลงต่าง ๆ นั้นจะมีความ แตกต่างในเรื่องของ จังหวะ ความหนักเบา ความช้า ความเร็วถ้าเราหัดแยกฟัง จะสามารถทำให้รู้จังหวะ และเต้นรำได้ถูกต้อง	9	45

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			สวยงามนอกจากนั้นยังเป็นการออกกำลังกาย แทรกความรู้ ฝึกหัดให้คิดเป็นการลีลาศนั้นมีรูปแบบการเต้นรำตามแหล่งที่มาแตกต่าง กันบ้างในเรื่องของความนุ่มนวล ความรุนแรง หรือการก้าวเดิน	9	45
3	ลีลาลวดลายออก กำลังกายตาม เพลง	ข้อที่ 5	การเล่นทุกประเภทจะต้องมีการฝึกฝนทักษะและความชำนาญสำหรับวิชา ลีลาศ การที่มีเทคนิควิธีการเสริมเข้าไปจะทำให้เกิดความสวยงาม และความสนุกสนาน ดังนั้นจึงต้องหาเทคนิคในแต่ละจังหวะโดยยึดพื้นฐานเดิมของจังหวะเอาไว้	5	15
รวมระหว่างภาค				18	70
กลางภาค				1	10
ปลายภาค				1	20
รวม					100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30206 รายวิชาลีลาศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง รู้ประวัติเป็นความเป็นมามารยาทการและพื้นฐานเบื้องต้นในการเต้นรำ

2. ผลการเรียนรู้

- 2.1 นักเรียนรู้และบอกประวัติความเป็นมาของวิชาได้
- 2.2 นักเรียนรู้และปฏิบัติตามหลักการมารยาทที่ถูกต้องได้
- 2.3 พื้นฐานเบื้องต้นในการเต้นรำ

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ลีลาศ เป็นส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษา เพื่อมุ่งเน้นเรื่องการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีการพัฒนาเรื่อยมา ระเบียบและมารยาทการเต้นรำ เป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติ ในการลีลาศนั้นมีรูปแบบของการเล่นที่แตกต่างกันไปจำเป็นต้องรู้ล่วงหน้า เพื่อปฏิบัติได้ถูกต้องตามระเบียบแบบแผน เช่นการแต่งกาย การจับคู่ การเชื้อเชิญ การทำความเคารพ หรือแม้แต่การเลือกที่จะลีลาศในโอกาสต่าง ๆ

4. สาระการเรียนรู้

ความหมายและ ประวัติความเป็นมาของ ลีลาศ ระเบียบและมารยาทการเต้นรำพื้นฐานเบื้องต้นในการเต้นรำ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการคิด
 - 5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้
 - 5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้
- 5.2 ความสามารถในการสื่อสาร
- 5.3 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 มีวินัย
- 6.3 ใฝ่เรียนรู้
- 6.4 รักความเป็นไทย

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานประวัติความเป็นมาของลีลาศ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

รายงานประวัติความเป็นมาของลีลาศ

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30206 รายวิชาลีลาศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 9 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ประเภทการเต้นเล่นตามจังหวะ

2. ผลการเรียนรู้

2.1 นักเรียนบอกจังหวะและชนิดของเพลงได้ถูกต้อง

2.2 นักเรียนสามารถปฏิบัติการเต้นรำได้ถูกต้องสวยงาม

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เพลงต่าง ๆ นั้นจะมีความแตกต่างในเรื่องของ จังหวะ ความหนักเบา ความช้า ความเร็วถ้าเราหัดแยกฟัง จะสามารถทำให้รู้จังหวะและเต้นรำได้ถูกต้องสวยงามนอกจากนั้นยังเป็นการออกกำลังกาย แทรกความรู้ฝึกหัดให้คิดเป็นการลีลานั้นมีรูปแบบการเต้นรำตามแหล่งที่มาแตกต่างกันบ้างในเรื่องของความนุ่มนวล ความรุนแรง หรือการก้าวเดิน

4. สาระการเรียนรู้

การฟังจังหวะ การแยกจังหวะ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

จดบันทึก การหาท่าเต้นใส่ในเพลงที่เลือกมา

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การจดบันทึก การหาทำเดินใส่ในเพลงที่เลือกมา

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ30206 รายวิชาลีลาศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 5 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ลีลาศวาดลายออกกำลังกายตามเพลง

2. ผลการเรียนรู้

นักเรียนสามารถนำการปฏิบัติเต้นรำในการออกกำลังกายได้ สนุกสนานรื่นเริง

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นทุกประเภทจะต้องมีการฝึกฝนทักษะและความชำนาญสำหรับวิชา ลีลาศ การที่มีเทคนิควิธีการเสริมเข้าไปจะทำให้เกิดความสวยงาม และความสนุกสนาน ดังนั้นจึงต้องหาเทคนิคในแต่ละจังหวะโดยยึดพื้นฐานเดิมของจังหวะเอาไว้

4. สาระการเรียนรู้

เทคนิคการออกวาดลาย ในจังหวะต่าง ๆ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการสร้างความรู้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.5 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

จดบันทึกทำเต้นรำ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการปฏิบัติ

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การจัดบันทึกทำเนียบ

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

ซักถาม ยกย่อง ชมเชย

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะ โครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เจเนอรัล หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อนไหว (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

2. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน 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 โดยการนวดหัวใจ และผายปอดไปพร้อมๆ 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 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต หรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสามัคคีที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ จิ๋ม่าส่งเมือง ดีจับ มอญ ซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า-เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวนครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากรที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์
2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ

มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ ที่มีอยู่ และสามารถแปลความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือ แข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

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

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่ถูกกลยัตถิ์ถือใน การตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของ ระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขาต้องเผชิญต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขต กว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่ ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และ ร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ 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 รู้ภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามบรรทัดฐานทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อนโยบายสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

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)

ความรู้สึกรับรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง 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 อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาจุดของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co – ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่าง ตา-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 ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้ อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ได้ 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 ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ 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 ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม 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 เป็นการใชพลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery)

ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน 10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน