

ตอนที่ 3
คำอธิบายรายวิชา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โครงสร้างหลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน

ระดับชั้น	รหัส	ชื่อรายวิชา	เวลาเรียนรายภาค
ม.1	พ21101	สุขศึกษา 1	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
	พ21102	พลศึกษา 1	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
	พ21103	สุขศึกษา 2	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
	พ21104	พลศึกษา 2	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
ม.2	พ22101	สุขศึกษา 3	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
	พ22102	พลศึกษา 3	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
	พ22103	สุขศึกษา 4	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
	พ22104	พลศึกษา 4	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
ม.3	พ23101	สุขศึกษา 5	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
	พ23102	พลศึกษา 5	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
	พ23103	สุขศึกษา 6	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)
	พ23104	พลศึกษา 6	1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม

ระดับชั้น	รหัส	ชื่อรายวิชา	เวลาเรียนรายภาค
ม.1-3	พ20201	เทเบิลเทนนิส 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20202	เทเบิลเทนนิส 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20203	วอลเลย์บอล 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20204	วอลเลย์บอล 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20205	กระบี่กระบอง 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20206	กระบี่กระบอง 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20207	ยี่ดahun 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20208	ยี่ดahun 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม (ต่อ)

ระดับชั้น	รหัส	ชื่อรายวิชา	เวลาเรียนรายภาค
ม.1-3	พ20209	รักบี้ฟุตบอล 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20210	รักบี้ฟุตบอล 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20211	กอล์ฟ 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20212	กอล์ฟ 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20213	เซปักตะกร้อ 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20214	เซปักตะกร้อ 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20215	กรีฑา 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20216	กรีฑา 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20217	แฮนด์บอล 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20218	แฮนด์บอล 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20219	ฟุตบอล 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20220	ฟุตบอล 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20221	บาสเกตบอล 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20222	บาสเกตบอล 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20223	นันทนาการ 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20224	นันทนาการ 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20225	แชร์บอล 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20226	แชร์บอล 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20227	ฟุตซอล 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20228	ฟุตซอล 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20229	แบดมินตัน 1	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20230	แบดมินตัน 2	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20251	เพศศึกษา	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20252	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
	พ20253	อาชีพอนามัยและความปลอดภัย	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)
พ20254	ครอบครัวและความปลอดภัยในชีวิต	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)	
พ20255	สถานการณ์โรคในปัจจุบัน	2 ชั่วโมง/สัปดาห์ (1.0 หน่วยกิต)	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ21101 สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต ความนำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

ศึกษาวิธีดูแลระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เปรียบเทียบการเจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย มีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย

ศึกษาวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์พฤติกรรมทางเพศ การเบี่ยงเบนทางเพศ

แสดงทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.1/1-4

พ 2.1 ม.1/1-2

รวม 6 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ21103 สุขศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ศึกษาหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ รู้วิธีแก้ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่ขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน รับผิดชอบต่อตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ศึกษาเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย เช่น เป็นลม มีบาดแผล ไฟไหม้ กระจกหัก น้ำร้อนลวก ฯลฯ

อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติดและป้องกันการติดเชื้อเสพติด อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลดละเลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ เป็นทักษะในการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.1/1-4

พ 5.1 ม.1/1-4

รวม 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ21102 พลศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความสำคัญของการออกกำลังกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจากการเล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและทีม การพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาที่สูงขึ้น การใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสามารถที่แตกต่างจากผู้อื่นจากการเข้าร่วมการแข่งขัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1-3

พ 3.2 ม.1/1-6

รวม 9 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ21104 พลศึกษา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ความรู้ทั่วไป ประโยชน์ คุณค่า ความรู้ความปลอดภัยใน การประกอบกิจกรรม สามารถเคลื่อนไหวตามหลักการเคลื่อนไหวทักษะพื้นฐาน ทักษะเฉพาะตัวเอง การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม การปฏิบัติตามกฎ กติกาและการแข่งขัน รวมทั้งการ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่สามารถปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.1/1-3

พ 3.2 ม.1/1-6

รวม 9 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ22101 สุขศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาระบบการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่มีผลต่อจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง โดยเห็นความสำคัญของการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงของพันธุกรรมของมนุษย์ที่เน้นหนักถึงสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง การยอมรับ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

ศึกษาวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กซึ่งมีผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น และอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยสื่อต่าง ๆ ขนบธรรมเนียมที่มีผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยจะมีผลที่ตามมาคือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 2/1-4

พ 2.1 ม.2/1

พ 4.1 ม. 2/1-3

รวม 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ22103 สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาการใช้บริการทางการแพทย์และเทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพให้ทันสมัยโดยสามารถเลือกใช้บริการทางการแพทย์ได้ถูกต้องตามลักษณะอาการ โดยเห็นความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด และสามารถบอกอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้

ศึกษาหลักการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดสารเสพติดหรือสถานการณ์ที่จะทำให้ติดสารเสพติดและแหล่งอบายมุขต่าง ๆ ตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิต หลีกเลี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.2/4-7

พ 5.1 ม.2/1-3

รวม 7 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ22102 พลศึกษา 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาตามถนัด การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม มีมรรยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดกีฬา นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและป้องกัน ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขัน และทำงานเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย รู้จักการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต มีจิตใจ อารมณ์ สังคม จิตสาธารณะที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้ทักษะชีวิตเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจการแก้ปัญหา เมื่อเผชิญอันตรายในสถานการณ์ที่คับขัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/1-3

พ 3.2 ม.3/1-5

พ 4.1 ม.3/4-5

รวม 10 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ22104 พลศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาตามถนัด การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬา ประเภทบุคคล ประเภททีม มีมรรยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดกีฬา นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและป้องกัน ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขัน และทำงานเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย รู้จักการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต มีจิตใจ อารมณ์ สังคม จิตสาธารณะที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้ทักษะชีวิตเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจการแก้ปัญหา เมื่อเผชิญอันตรายในสถานการณ์ที่คับขัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/1-3

พ 3.2 ม.3/1-5

พ 4.1 ม.3/4-5

รวม 10 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ23101 สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับลักษณะและปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการของบุคคลวัยต่าง ๆ
อิทธิพลที่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และอิทธิพลที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ของวัยรุ่น

ศึกษา และอธิบายการวางแผนครอบครัว วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม วิเคราะห์ผลกระทบต่อ
การตั้งครรภ์ และสาเหตุความแข็งแรงในครอบครัว

ศึกษาและกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและ
คุณค่าทางโภชนาการ อธิบายสาเหตุของการเกิดโรคและแนวทางการป้องกันโรคติดต่อและไม่ติดต่อ
ที่สำคัญ

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 3/1-3

พ 2.1 ม. 3/1-3

พ 4.1 ม. 3/1-2

รวม 8 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ23103 สุขศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ปัญหาสุขภาพในชุมชน และแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน มี
 พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ป้องกันและหลีกเลี่ยง
 พฤติกรรมที่เสี่ยงสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
 แสดงวิธีการฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้อง

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 3/1-3

พ 4.1 ม. 3/1-2

รวม 6 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ23102 พลศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาตามถนัด การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม มีมรรยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดกีฬา นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและป้องกัน ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขัน และทำงานเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย รู้จักการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต มีจิตใจ อารมณ์ สังคม จิตสาธารณะที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้ทักษะชีวิตเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจการแก้ปัญหา เมื่อเผชิญอันตรายในสถานการณ์ที่คับขัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.3/1-3

พ 3.2 ม.3/1-5

พ 4.1 ม.3/4-5

รวม 10 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ23104 พลศึกษา 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาตามถนัด การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม มีมรรยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดกีฬา นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและป้องกัน ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขัน และทำงานเป็นทีมจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย รู้จักการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สุขภาพจิต มีจิตใจ อารมณ์ สังคม จิตสาธารณะที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน

โดยใช้ทักษะชีวิตเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจการแก้ปัญหา เมื่อเผชิญอันตรายในสถานการณ์ที่คับขัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม.3/1-3

พ 3.2 ม.3/1-5

พ 4.1 ม.3/4-5

รวม 10 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20201 เทเบิลเทนนิส 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส วิธีการดูแลรักษาและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส เทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับแข่งขัน รวมทั้งแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญและมีความกระตือรือร้นในการศึกษาค้นคว้าความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส

2. อธิบายและแสดงวิธีการดูแลรักษาและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

3. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสด้วยความกระตือรือร้น

4. อธิบายและแสดงเทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับแข่งขันได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมฝึกเทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับแข่งขันด้วยความกระตือรือร้น

5. บอกความสำคัญของการทำแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส และทำการทดสอบตามแบบทดสอบของทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมรับการทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสด้วยความกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20202 เทเบิลเทนนิส 2
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส วิธีการดูแลรักษาและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิส เทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับแข่งขัน รวมทั้งแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญและมีความกระตือรือร้นในการศึกษาค้นคว้าความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส

2. อธิบายและแสดงวิธีการดูแลรักษาและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส

3. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสด้วยความกระตือรือร้น

4. อธิบายและแสดงเทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับแข่งขันได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมฝึกเทคนิคและแบบฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับแข่งขันด้วยความกระตือรือร้น

5. บอกความสำคัญของการทำแบบทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส และทำการทดสอบตามแบบทดสอบของทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมรับการทดสอบทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสด้วยความกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20203 วอลเลย์บอล 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล กติกาการแข่งขันและหลักในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลให้ปลอดภัย การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การบริหารร่างกายในกีฬาวอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล และเทคนิคการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในระดับแข่งขัน รวมทั้งแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอลและกติกาการแข่งขัน ได้อย่างถูกต้อง และแสดงความเป็นผู้มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
2. อธิบายความสำคัญของความมีสุขภาพและวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ได้อย่างถูกต้อง และแสดงการบริหารร่างกายในกีฬาวอลเลย์บอล ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก รวมทั้งตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
3. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลด้วยความกระตือรือร้น
4. อธิบายและแสดงเทคนิคการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในระดับแข่งขัน ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกในการเล่นทีมด้วยความกระตือรือร้น
5. บอกความหมายและความสำคัญของแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลได้ และแสดงการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลแบบต่างๆ รวมทั้งเข้าร่วมรับการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลด้วยความกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20204 วอลเลย์บอล 2
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล กติกาการแข่งขันและหลักในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลให้ปลอดภัย การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล การบริหารร่างกายในกีฬาวอลเลย์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล และเทคนิคการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในระดับแข่งขัน รวมทั้งแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอลและกติกาการแข่งขัน ได้อย่างถูกต้อง และแสดงความเป็นผู้มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
2. อธิบายความสำคัญของความมีสุขภาพและวิธีการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ได้อย่างถูกต้อง และแสดงการบริหารร่างกายในกีฬาวอลเลย์บอล ทดสอบสมรรถภาพทางกลไก รวมทั้งตระหนักในการดูแลรักษาสุขภาพและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
3. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลด้วยความกระตือรือร้น
4. อธิบายและแสดงเทคนิคการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในระดับแข่งขัน ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกในการเล่นทีมด้วยความกระตือรือร้น
5. บอกความหมายและความสำคัญของแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลได้ และแสดงการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลแบบต่างๆ รวมทั้งเข้าร่วมรับการทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลด้วยความกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20205 ระเบียบกระบอง 1
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากระบี่กระบอง ระเบียบประเพณี มารยาท และความปลอดภัยในการเล่นกระบี่ การดูแลรักษาและเสริมสร้างสมรรถภาพในการเล่นกีฬากระบี่ วิธีการเล่น และทักษะการรำกระบี่ ทักษะการต่อสู้และการแข่งขันกีฬา

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬากระบี่ตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้วิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญและมีความกระตือรือร้นในการศึกษาค้นคว้าความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากระบี่
2. อธิบายและนำเสนอระเบียบประเพณี มารยาท และความปลอดภัยในการเล่นกระบี่ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญและมีความกระตือรือร้นในการศึกษาความรู้เรื่องระเบียบประเพณี มารยาท และความปลอดภัยในการเล่นกระบี่
3. อธิบายและแสดงวิธีการดูแลรักษาสุขภาพ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากระบี่ พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากระบี่
4. อธิบายและแสดงวิธีการเล่นและทักษะการรำกระบี่ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬากระบี่ด้วยความกระตือรือร้น
5. อธิบายและแสดงทักษะการต่อสู้ และการแข่งขันกีฬากระบี่ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะการต่อสู้ และการแข่งขันกีฬากระบี่ด้วยความกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20206 ระเบียบกระบอง 2
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากระบี่กระบอง ระเบียบประเพณี มารยาท และความปลอดภัยในการเล่นกระบี่ การดูแลรักษาและเสริมสร้างสมรรถภาพในการเล่นกีฬากระบี่ วิธีการเล่นและทักษะการรำกระบี่ ทักษะการต่อสู้และการแข่งขันกีฬา

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬากระบี่ตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้วิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญและมีความกระตือรือร้นในการศึกษาค้นคว้าความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากระบี่
2. อธิบายและนำเสนอระเบียบประเพณี มารยาท และความปลอดภัยในการเล่นกระบี่ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญและมีความกระตือรือร้นในการศึกษาความรู้เรื่องระเบียบประเพณี มารยาท และความปลอดภัยในการเล่นกระบี่
3. อธิบายและแสดงวิธีการดูแลรักษาสุขภาพ และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากระบี่ พร้อมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬากระบี่
4. อธิบายและแสดงวิธีการเล่นและทักษะการรำกระบี่ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬากระบี่ด้วยความกระตือรือร้น
5. อธิบายและแสดงทักษะการต่อสู้ และการแข่งขันกีฬากระบี่ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเข้าร่วมฝึกทักษะการต่อสู้ และการแข่งขันกีฬากระบี่ด้วยความกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20207 ยืดหยุ่น 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาโยมนาสติก กติกาการแข่งขันกีฬาโยมนาสติกสากล โดยสังเขปที่ควรทราบ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาโยมนาสติก การป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากกิจกรรมกีฬาโยมนามสติก เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติก ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬาโยมนาสติก และทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีโยมนาสติก

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาโยมนาสติกตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนแสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาโยมนาสติก
2. อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาโยมนาสติก
3. อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬาโยมนาสติกและแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
4. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬาโยมนาสติก ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
5. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20208 ยืดหยุ่น 2
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาโยมนาสติก กติกาการแข่งขันกีฬาโยมนาสติกสากล โดยสังเขปที่ควรทราบ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาโยมนาสติก การป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากกิจกรรมกีฬาโยมนามาสติก เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติก ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬาโยมนาสติก และทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬาโยมนาสติก

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาโยมนาสติกตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนแสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาโยมนาสติก
2. อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาโยมนาสติก
3. อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬาโยมนาสติกและแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
4. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬาโยมนาสติก ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
5. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20209 รักบี้ฟุตบอล 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย ความหมายประวัติความเป็นมาของกีฬารักบี้
 ฟุตบอล ขนาดของสนามรักบี้ฟุตบอล ศัพท์เฉพาะของกีฬารักบี้ฟุตบอล ตลอดจน กฎ กติกา การแข่งขัน
 ฝึกปฏิบัติทักษะส่วนบุคคล ทักษะเป็นหน่วย ฝึกผู้เล่นในตำแหน่งต่างๆ ตำแหน่งและหน้าที่
 ของผู้เล่น การเล่นเป็นทีมเบื้องต้น สัญญาณมือของผู้ตัดสินกีฬารักบี้ฟุตบอล
 เห็นความสำคัญการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ และดูแลสนามกีฬารักบี้
 ฟุตบอล

ผลการเรียนรู้

1. มีความเข้าใจหลักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการปฏิบัติเป็นประจำ โดยใช้กีฬา
 รักบี้ฟุตบอลเป็นสื่อ
2. ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเป็นประจำที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี
3. บอกความหมายและประวัติความเป็นมาของกีฬารักบี้ฟุตบอลได้
4. ของขนาดสนามรักบี้ฟุตบอลได้
5. อธิบายศัพท์เฉพาะของรักบี้ฟุตบอลได้
6. บอก กฎ กติกา การแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลได้
7. ฝึกปฏิบัติทักษะส่วนบุคคลได้
8. ปฏิบัติเป็นผู้เล่นในตำแหน่งต่างๆ ได้
9. มีมารยาทเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี
10. ปฏิบัติการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

รวม 10 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20210 รักบี้ฟุตบอล 2
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย ความหมายประวัติความเป็นมาของกีฬารักบี้ฟุตบอล ขนาดของสนามรักบี้ฟุตบอล ศัพท์เฉพาะของกีฬารักบี้ฟุตบอล ตลอดจน กฎ กติกา การแข่งขัน

ฝึกปฏิบัติทักษะส่วนบุคคล ทักษะเป็นหน่วย ฝึกผู้เล่นในตำแหน่งต่างๆ ตำแหน่งและหน้าที่ของผู้เล่น การเล่นเป็นทีมเบื้องต้น ลัญญานมือของผู้ตัดสินกีฬารักบี้ฟุตบอล

เห็นความสำคัญการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ และดูแลสนามกีฬารักบี้ฟุตบอล

ผลการเรียนรู้

1. มีความเข้าใจหลักการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา และการปฏิบัติเป็นประจำ โดยใช้กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นสื่อ
2. ขอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเป็นประจำที่ส่งผลต่อการมีจิตสุขภาพที่ดี
3. บอกความหมายและประวัติความเป็นมาของกีฬารักบี้ฟุตบอลได้
4. ของขนาดสนามรักบี้ฟุตบอลได้
5. อธิบายศัพท์เฉพาะของรักบี้ฟุตบอลได้
6. บอก กฎ กติกา การแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลได้
7. ฝึกปฏิบัติทักษะส่วนบุคคลได้
8. ปฏิบัติเป็นผู้เล่นในตำแหน่งต่างๆได้
9. มีมารยาทเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี
10. ปฏิบัติการดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

รวม 10 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20211 กาบัตดี 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาด้านกำเนิดกีฬา กาบัตดี และประวัติกีฬา กาบัตดี ประวัติ กาบัตดี ในประเทศไทย
 กฎ กติกา มารยาท และประโยชน์ของกีฬา กาบัตดี หลักความสำคัญของความพร้อมทางด้านร่างกาย
 แนวคิดของความพร้อมทางด้านร่างกาย หลักเกณฑ์ในการฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ

ฝึกทักษะแสดงการจับลำตัว แสดงการจับขา แสดงการจับข้อเท้า การแสดงการผลัก
 แสดงการกระโดดข้าม แสดงรูปแบบการใช้มือสัมผัส แสดงรูปแบบการใช้เท้าสัมผัส แสดงตำแหน่ง
 การยืนเมื่อเริ่มเล่น

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตาม
 ความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา
 บุคลิกภาพและสมรรถภาพทั่วไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายต้นกำเนิดกีฬา กาบัตดี และอธิบายประวัติกีฬา กาบัตดี ได้
2. อธิบายประวัติกีฬา กาบัตดี ในประเทศไทย ได้
3. กฎ กติกา มารยาท และประโยชน์ของกีฬา กาบัตดี
4. อธิบายหลักความสำคัญของความพร้อมทางด้านร่างกายและอธิบายแนวคิดของความพร้อมทางด้านร่างกาย ได้
5. อธิบายหลักเกณฑ์ในการฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ ได้
6. อธิบายและแสดงการจับลำตัว ได้
7. อธิบายและแสดงการจับขา ได้
8. อธิบายและแสดงการจับข้อเท้า ได้
9. อธิบายและการแสดงการผลัก ได้
10. อธิบายและแสดงการกระโดดข้าม ได้
11. อธิบายและแสดงรูปแบบการใช้มือสัมผัส ได้
12. อธิบายและแสดงรูปแบบการใช้เท้าสัมผัส ได้
13. อธิบายและแสดงตำแหน่งการยืนเมื่อเริ่มเล่น ได้

รวม 13 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20212 กาบัคดี 2
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ในด้าน กฎ กติกา มารยาท หลักความสำคัญของความพร้อมทางด้านร่างกาย แนวคิดของความพร้อมทางด้านร่างกาย หลักเกณฑ์ในการฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ ฝึกทักษะในด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการเล่น การเป็นทีม เพื่อการแข่งขัน เพื่อให้ให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพทั่วไป

ผลการเรียนรู้

1. กฎ กติกา มารยาท และประโยชน์ของกีฬากาบัคดี
2. อธิบายหลักความสำคัญของความพร้อมทางด้านร่างกายและอธิบายแนวคิดของความพร้อมทางด้านร่างกายได้
3. อธิบายหลักเกณฑ์ในการฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพได้
4. สามารถเล่นเป็นทีมเพื่อการแข่งขันได้

รวม 4 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20213 เซปักตะกร้อ 1
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะในการเล่นตะกร้อ การเตะลูกข้างเท้าด้านใน การเตะลูกหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข่า การเล่นลูกด้วยศีรษะ การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก กติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โดยการฝึกทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ทักษะในการเล่นตะกร้อ ทักษะการเตะลูกข้างเท้าด้านใน ทักษะการเตะลูกหลังเท้า ทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า ทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก กติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพทั่วไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อได้
2. มีทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
3. มีทักษะเคลื่อนไหวในท่าเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อ
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. รู้และเข้าใจกติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
7. อธิบายและปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวม 7 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20214 เซปักตะกร้อ 2
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อ ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ ทักษะในการเล่นตะกร้อ การเตะลูกข้างเท้าด้านใน การเตะลูกหลังเท้า การเล่นลูกด้วยเข้า การเล่นลูกด้วยศีรษะ การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก กติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โดยการฝึกทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ได้แก่ทักษะในการเล่นตะกร้อ ทักษะการเตะลูกข้างเท้าด้านใน ทักษะการเตะลูกหลังเท้า ทักษะการเล่นลูกด้วยเข้า ทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ ทักษะการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก กติกาการแข่งขันเซปักตะกร้อ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพทั่วไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อได้
2. มีทักษะในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
3. มีทักษะเคลื่อนไหวในท่าเบื้องต้นของกีฬาเซปักตะกร้อ
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. รู้และเข้าใจกติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ
7. อธิบายและปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวม 7 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20215 กรีฑา 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากรีฑา การดูแลรักษาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกรีฑา เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกรีฑาประเภทลู่และลาน ทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลู่ รวมทั้งทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลาน

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการบำรุงรักษาสุขภาพ ป้องกันและดูแลรักษาการบาดเจ็บที่เกิดจากกิจกรรมกรีฑาและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งการออกกำลังกาย ปฏิบัติตาม กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬากรีฑาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยในการเล่นกีฬา

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกรีฑาได้อย่างถูกต้องและแสดงความเป็นผู้มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬาได้อย่างเหมาะสม ระบุกติกากรีฑาพอสังเขป รวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกรีฑา

2. อธิบายความสำคัญของการบำรุงรักษาสุขภาพ หลักการป้องกันและดูแลรักษาการบาดเจ็บที่เกิดจากกิจกรรมกรีฑา และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งร่วมกันทดสอบสมรรถภาพทางกายกับผู้อื่นด้วยความมีระเบียบวินัยและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงอย่างเคร่งครัด

3. อธิบายความหมายของเกมและเกมนำ ประเภทของเกม และคุณค่าของเกมนำ รวมทั้งเข้าร่วมเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกรีฑาประเภทลู่และลาน โดยยึดหลักปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการเล่น

4. อธิบายและแสดงวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะและเทคนิคการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด การวิ่งระยะกลาง และการวิ่งข้ามรั้วได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกหัดทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลู่ด้วยความสนใจ

5. อธิบายและแสดงวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะและเทคนิคการกระโดดสูง การวิ่งกระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก การขว้างจักร และการพุ่งแหลนได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกหัดทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลานด้วยความสนใจ

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20216 กรีฑา 2
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากรีฑา การดูแลรักษาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกรีฑา เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกรีฑาประเภทลู่และลาน ทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลู่ รวมทั้งทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลาน

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการบำรุงรักษาสุขภาพ ป้องกันและดูแลรักษาการบาดเจ็บที่เกิดจากกิจกรรมกรีฑาและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งการออกกำลังกาย ปฏิบัติตาม กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬากรีฑาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยในการเล่นกีฬา

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกรีฑาได้อย่างถูกต้องและแสดงความเป็นผู้มีมารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬาได้อย่างเหมาะสม ระบุกติกากรีฑาพอสังเขป รวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกรีฑา

2. อธิบายความสำคัญของการบำรุงรักษาสุขภาพ หลักการป้องกันและดูแลรักษาการบาดเจ็บที่เกิดจากกิจกรรมกรีฑา และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งร่วมกันทดสอบสมรรถภาพทางกายกับผู้อื่นด้วยความมีระเบียบวินัยและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงอย่างเคร่งครัด

3. อธิบายความหมายของเกมและเกมนำ ประเภทของเกม และคุณค่าของเกมนำ รวมทั้งเข้าร่วมเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกรีฑาประเภทลู่และลาน โดยยึดหลักปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการเล่น

4. อธิบายและแสดงวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะและเทคนิคการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด การวิ่งระยะกลาง และการวิ่งข้ามรั้วได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกหัดทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลู่ด้วยความสนใจ

5. อธิบายและแสดงวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะและเทคนิคการกระโดดสูง การวิ่งกระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก การขว้างจักร และการพุ่งแหลนได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าร่วมฝึกหัดทักษะและเทคนิคการเล่นกรีฑาประเภทลานด้วยความสนใจ

รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20217 แขนด์บอล 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอลทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาแฮนด์บอล การเล่นเป็นทีมของกีฬาแฮนด์บอล กติกาการเล่นแฮนด์บอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ทั้งทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาแฮนด์บอล การเล่นเป็นทีมของกีฬาแฮนด์บอล กติกาการเล่นแฮนด์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอลได้

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแฮนด์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอลได้
2. ทักษะในการรับและส่งลูกแฮนด์บอล
3. ทักษะในการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล และทักษะในการยิงประตู
4. มีทักษะในการเป็นผู้รักษาประตู
5. มีทักษะในการเล่นเป็นทีม ทั้งการเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ
6. อธิบาย และปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลได้อย่างถูกต้อง
7. อธิบาย และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวม 7 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20218 แอนด์บอล 2
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาแอนด์บอล ทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาแอนด์บอล การเล่นเป็นทีมของกีฬาแอนด์บอล กติกาการเล่นแอนด์บอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพิ่มพูนทักษะในการเล่นกีฬาแอนด์บอล ทั้งทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาแอนด์บอล การเล่นเป็นทีมของกีฬาแอนด์บอล กติกาการเล่นแอนด์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจ อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาแอนด์บอลได้

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแอนด์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาแอนด์บอลได้
2. ทักษะในการรับและส่งลูกแอนด์บอล
3. ทักษะในการเลี้ยงลูกแอนด์บอล และทักษะในการยิงประตู
4. มีทักษะในการเป็นผู้รักษาประตู
5. มีทักษะในการเล่นเป็นทีม ทั้งการเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ
6. อธิบาย และปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาแอนด์บอลได้อย่างถูกต้อง
7. อธิบาย และปฏิบัติตามการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวม 7 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20219 ฟุตบอล 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก หลักการรับ การเล่นเป็นทีมแบบต่างๆ ระเบียบ ข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ ทักษะการเล่นเป็นทีมแบบต่างๆ ระเบียบ ข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกายและสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอลได้
2. อธิบายถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับฟุตบอลได้
3. ทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล
4. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. อธิบาย และปฏิบัติการเล่นเป็นทีมแบบต่างๆได้
7. อธิบายและปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง
8. อธิบายและปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวม 8 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20220 ฟุตบอล 2
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของ กีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก หลักการรับ การเล่น เป็นทีมแบบต่างๆ ระเบียบ ข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพิ่มพูนทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬา ฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ ทักษะการเล่นเป็นทีมแบบต่างๆ ระเบียบ ข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทาง กายและสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความ ถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและ สมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอลได้
2. อธิบายถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับฟุตบอลได้
3. ทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล
4. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. อธิบาย และปฏิบัติการเล่นเป็นทีมแบบต่างๆได้
7. อธิบายและปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง
8. อธิบายและปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวม 8 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20221 บาสเกตบอล 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล การดูแลรักษาสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล ทักษะและเทคนิคในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในระดับแข่งขัน

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกกำลังกาย ปฏิบัติกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนแสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล
 2. อธิบายและแสดงวิธีการดูแลรักษาสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
 3. อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬาบาสเกตบอลและแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยความสนใจกระตือรือร้น
 4. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
 5. อธิบายและแสดงทักษะและเทคนิคในการเล่นบาสเกตบอลระดับแข่งขันได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในระดับแข่งขันด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
- รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ20222 บาสเกตบอล 2
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล การดูแลรักษาสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล ทักษะและเทคนิคในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในระดับแข่งขัน

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง รวมทั้งออกกกำลังกาย ปฏิบัติกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนแสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล
 2. อธิบายและแสดงวิธีการดูแลรักษาสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
 3. อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬาบาสเกตบอลและแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยความสนใจกระตือรือร้น
 4. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
 5. อธิบายและแสดงทักษะและเทคนิคในการเล่นบาสเกตบอลระดับแข่งขันได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในระดับแข่งขันด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
- รวม 5 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20223 นันทนาการ 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วย

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับนันทนาการ ความหมาย ความสำคัญและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ลักษณะและบทบาทของผู้นำนันทนาการ การจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการในหน่วยงานต่างๆ เกมนันทนาการ เพลงนันทนาการ และนันทนาการการท่องเที่ยว

อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ ความหมาย ความสำคัญและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ลักษณะและบทบาทของผู้นำนันทนาการ การจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการในหน่วยงานต่างๆ เกมนันทนาการ เพลงนันทนาการ และนันทนาการการท่องเที่ยว

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และสามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการได้ตามความถนัดและความสนใจ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการได้
2. อธิบายความหมาย ความสำคัญและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการได้
3. อธิบายจำแนกประเภทประเภทของกิจกรรมนันทนาการได้
4. อธิบายลักษณะและบทบาทของผู้นำนันทนาการได้
5. จัดกิจกรรมนันทนาการได้
6. อธิบายกิจกรรมนันทนาการในหน่วยงานต่างๆได้
7. ปฏิบัติและเล่นเกมนันทนาการได้
8. ปฏิบัติและร้องเพลงนันทนาการได้
9. อธิบายความหมายของนันทนาการกับการท่องเที่ยวได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20224 นันทนาการ 2
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วย

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับนันทนาการ ความหมาย ความสำคัญและ
ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ลักษณะและบทบาทของผู้
นันทนาการ การจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการในหน่วยงานต่างๆ เกมนันทนาการ เพลง
นันทนาการ และนันทนาการการท่องเที่ยว

อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ ความหมาย ความสำคัญและขอบข่ายของ
กิจกรรมนันทนาการ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ลักษณะและบทบาทของผู้
นันทนาการ การจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการในหน่วยงานต่างๆ เกมนันทนาการ เพลงนันทนาการ และ
นันทนาการการท่องเที่ยว

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และสามารถ
เลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการได้ตามความถนัดและความสนใจ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
อย่างเหมาะสม

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการได้
2. อธิบายความหมาย ความสำคัญและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการได้
3. อธิบายจำแนกประเภทประเภทของกิจกรรมนันทนาการได้
4. อธิบายลักษณะและบทบาทของผู้
นันทนาการได้
5. จัดกิจกรรมนันทนาการได้
6. อธิบายกิจกรรมนันทนาการในหน่วยงานต่างๆได้
7. ปฏิบัติและเล่นเกมนันทนาการได้
8. ปฏิบัติและร้องเพลงนันทนาการได้
9. อธิบายความหมายของนันทนาการกับการท่องเที่ยวได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20225 แชรส์บอล 1
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วย

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแชรส์บอล ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแชรส์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแชรส์บอล การสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชรส์บอล การเคลื่อนไหวกึ่งตั้ง การรับส่งลูกแชรส์บอล การยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชรส์บอล และการฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม

ปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาแชรส์บอล ทั้งทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแชรส์บอล ทักษะทางการสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชรส์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวกึ่งตั้ง ทักษะการรับส่งลูกแชรส์บอล ทักษะการยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชรส์บอล การฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมถึงอธิบายประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแชรส์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแชรส์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพทั่วไป

ผลการเรียนรู้

1. สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาแชรส์บอลได้
2. สามารถปฏิบัติวิธีการบริหารร่างกายได้
3. มีทักษะในการเคลื่อนไหวกึ่งตั้งในกีฬาแชรส์บอลได้
4. มีทักษะในการเล่นกีฬาแชรส์บอล และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
7. อธิบายและสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันกีฬาแชรส์บอลได้
8. อธิบายและสามารถปฏิบัติวิธีการเล่นเป็นทีมได้
9. อธิบายและสามารถปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20226 แชรส์บอล 2
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแชรส์บอล ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแชรส์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแชรส์บอล การสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชรส์บอล การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การรับส่งลูกแชรส์บอล การยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชรส์บอล และการฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม

เพิ่มพูนทักษะในการเล่นกีฬาแชรส์บอล ทั้งทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแชรส์บอล ทักษะทางการสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชรส์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทักษะการรับส่งลูกแชรส์บอล ทักษะการยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชรส์บอล การฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมถึงการอธิบายประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแชรส์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแชรส์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพทั่วไป

ผลการเรียนรู้

1. สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาแชรส์บอลได้
2. สามารถปฏิบัติวิธีการบริหารร่างกายได้
3. มีทักษะในการเคลื่อนไหวในกีฬาแชรส์บอลได้
4. มีทักษะในการเล่นกีฬาแชรส์บอล และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
7. อธิบายและสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันกีฬาแชรส์บอลได้
8. อธิบายและสามารถปฏิบัติวิธีการเล่นเป็นทีมได้
9. อธิบายและสามารถปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20227 ฟุตซอล 1
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล หลักการรุก หลักการรับกติกากการแข่งขันฟุตซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ฝึกปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล ทักษะการรุก ทักษะการรับกติกากการแข่งขันฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอลได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล
3. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. อธิบายและปฏิบัติตามกติกากการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
6. อธิบายและปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวม 6 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20228 ฟุตซอล 2
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล หลักการรุก หลักการรับ กติกาการแข่งขันฟุตซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพิ่มพูนทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ กติกาการแข่งขันฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอลได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตซอล
3. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. อธิบายและปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอลได้อย่างถูกต้อง
6. อธิบายและปฏิบัติตามการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวม 6 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20229 แคมมินตัน 1
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานในการเล่นแบดมินตัน การส่งลูก การตีลูกโด่ง การตีลูกคาค การตีลูกหยอด การตบลูก กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน และการทดสอบมาสมรรถภาพร่างกาย

ปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทั้งทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทักษะการส่งลูก ทักษะการตีลูกโด่ง ทักษะการตีลูกหยอด ทักษะการตีลูกคาค ทักษะการตบลูก ทักษะการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตัน กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน การทดสอบมาสมรรถภาพทางกาย และ อธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของกีฬาแบดมินตันได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแบดมินตัน ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันได้
2. เข้าใจและสามารถปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตันได้
3. มีทักษะการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแบดมินตันได้
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. รู้เข้าใจ และปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง
7. รู้เข้าใจ และมีทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน
8. รู้เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวม 8 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20230 แบดมินตัน 2
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานในการเล่นแบดมินตัน การส่งลูก การตีลูกโด่ง การตีลูกคาด การตีลูกหยอด การตบลูก กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน และการทดสอบมาสมรรถภาพร่างกาย

เพิ่มพูนทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทั้งทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทักษะการส่งลูก ทักษะการตีลูกโด่ง ทักษะการตีลูกหยอด ทักษะการตีลูกคาด ทักษะการตบลูก ทักษะการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตัน กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน การทดสอบมาสมรรถภาพทางกาย และอธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นของกีฬาแบดมินตันได้

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแบดมินตัน ไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันได้
2. เข้าใจและสามารถปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตันได้
3. มีทักษะการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาแบดมินตันได้
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. รู้เข้าใจ และปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาแบดมินตันได้อย่างถูกต้อง
7. รู้เข้าใจ และมีทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน
8. รู้เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวม 8 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20251 เพศศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง วุฒิภาวะทางเพศและภาพลักษณ์ของตนเอง ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศคุณลักษณะของชายและหญิงที่สังคมคาดหวัง ความสำคัญ การสร้างและการรักษาการเป็นเพื่อน ความรักในวัยรุ่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม สถานการณ์และโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การเข้าใจความต้องการของตนเอง ทักษะการตัดสินใจและการคาดผลจากการตัดสินใจ จินตนาการทางเพศ การสื่อสารในเรื่องเพศ การติดเชื้อ HIV และป้องกัน การคุมกำเนิด ปัญหาสุขภาพทางเพศและการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ และวิถีชีวิตบทบาทและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

เพื่อสามารถอธิบายระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของทั้งเพศชายและเพศหญิง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งวุฒิภาวะทางเพศและภาพลักษณ์ของตนเอง ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเพศคุณลักษณะของชายและหญิงที่สังคมคาดหวัง ความสำคัญ การสร้างและการรักษาความเป็นเพื่อน ความรักในวัยรุ่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัยได้ ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม สถานการณ์และโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การเข้าใจความต้องการของตนเอง รวมทั้งทักษะการตัดสินใจและการคาดผลจากการตัดสินใจ จินตนาการทางเพศ การสื่อสารในเรื่องเพศ การติดเชื้อ HIV และป้องกัน การคุมกำเนิด ปัญหาสุขภาพทางเพศและการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ และวิถีชีวิตบทบาทและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศได้

เพื่อให้ให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับเพศศึกษา และสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

ผลการเรียนรู้

1. อธิบาย และสามารถอธิบายถึงระบบอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งเพศชายและเพศหญิงได้
2. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นได้ อธิบายอิทธิพลของฮอร์โมน วุฒิภาวะและภาพลักษณ์ของตนเองได้
3. มีความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ อธิบายคุณลักษณะของชายและหญิงที่สังคมคาดหวัง

4. เห็นคุณค่าของเพื่อน และมีทักษะในการสร้างและรักษาความเป็นเพื่อน เข้าใจความรักในวัยรุ่น ความคิดเห็นและความคาดหวัง และการจัดการความขัดแย้งความสัมพันธ์ในครอบครัว

5. อธิบายเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัยเข้าใจปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม

6. รู้จักสถานการณ์และโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เข้าใจความต้องการของตนเอง และมีทักษะในการตัดสินใจและการคาดผลจากการตัดสินใจ

7. อธิบายเรื่องจินตนาการทางเพศ มีความเข้าใจเกี่ยวกับการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว

8. อธิบายปัญหาสุขภาพทางเพศ การดูแลสุขภาพ และสถานบริการสุขภาพทางเพศได้

9. อธิบายวิธีการคุมกำเนิดแบบต่างๆ รู้และเข้าใจถึงการติดเชื้อ HIV และวิธีป้องกันการติด

เชื้อ

รวม 9 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20252 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกายบริหาร ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ออกกำลังกายด้วยการบริหารกายแบบโยคะ ออกกำลังกายด้วยการถีบจักรยาน และออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการศึกษาเรียนรู้

ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในการนำความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมพัฒนาสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และสมรรถภาพทางร่างกาย ตลอดจนสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

ผลการเรียนรู้

1. อธิบาย วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และแสดงรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายในสถานการณ์ที่แตกต่างกันอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาในเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
2. อธิบาย วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และแสดงรูปแบบของทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น รูปแบบการจัดการท่าทางที่ถูกสุขลักษณะอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
3. อธิบายความหมาย ความสำคัญ หลักปฏิบัติ และแสดงวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษา และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
4. อธิบาย วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และแสดงรูปแบบการจัดการท่าทางเบื้องต้นในกิจกรรมกายบริหารอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
5. อธิบายความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ หลักปฏิบัติ และการวิเคราะห์เปรียบเทียบ รูปแบบการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

6. อธิบายความหมาย ประวัติความเป็นมา คุณค่า ประเภท และแสดงรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

7. อธิบายความหมาย ประวัติความเป็นมา คุณค่า ประเภท และแสดงรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการบริหารกายแบบโยคะอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

8. อธิบายเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา คุณค่า ลักษณะ หลักการ และการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการถีบจักรยานอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

9. อธิบายเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา คุณค่า ข้อปฏิบัติก่อนว่ายน้ำ และการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำอย่างถูกต้องได้ ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวม 9 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20253 อาชีวอนามัยและความปลอดภัย
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน การป้องกันและควบคุมมลพิษในสภาพแวดล้อมการทำงาน เครื่องหมายสัญญาณลักษณะความปลอดภัย เครื่องป้องกันอันตราย ความปลอดภัยในการใช้เครื่องจักร เครื่องมือและยานพาหนะ การเคลื่อนย้ายและจัดเก็บวัสดุ-อุปกรณ์ความปลอดภัยเกี่ยวกับไฟฟ้า ความปลอดภัยในการก่อสร้าง การป้องกันและระงับอัคคีภัย การส่งเสริมสุขภาพอนามัยพนักงาน การป้องกันและเฝ้าระวังโรคจากการทำงาน การปฐมพยาบาล การวิเคราะห์และปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ การสอบสวนและวิเคราะห์อุบัติเหตุในการทำงาน การตรวจความปลอดภัยและวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจและแสดงออกถึงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อให้มีทักษะการป้องกันและควบคุมมลพิษในสภาพแวดล้อมการทำงาน เครื่องหมายสัญญาณลักษณะความปลอดภัย ทักษะการใช้เครื่องป้องกันอันตราย ทักษะความปลอดภัยในการใช้เครื่องจักรเครื่องมือยานพาหนะ ทักษะการเคลื่อนย้ายและจัดเก็บวัสดุ-อุปกรณ์ความปลอดภัยเกี่ยวกับไฟฟ้า ความปลอดภัยในการก่อสร้าง การป้องกันและระงับอัคคีภัย การส่งเสริมสุขภาพอนามัยพนักงาน การป้องกันและเฝ้าระวังโรคจากการทำงาน การปฐมพยาบาล การวิเคราะห์และปรับปรุงสภาพการทำงาน การตรวจความปลอดภัยและการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัย เพื่อที่จะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและองค์ประกอบของอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานได้
2. ระบุอันตรายจากมลพิษในสภาพแวดล้อมการทำงานและวิธีป้องกัน ควบคุมมลพิษได้
3. อธิบายความหมายของเครื่องหมายความปลอดภัย การใช้เครื่องป้องกันอันตราย
4. อธิบายความหมาย สาเหตุ และลักษณะการเกิดความปลอดภัยจากการใช้เครื่องจักร เครื่องมือยานพาหนะ การเคลื่อนย้ายและจัดเก็บวัสดุ อุปกรณ์
5. อธิบายหลักความปลอดภัยในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับไฟฟ้าและงานก่อสร้าง
6. อธิบายสาเหตุ ผลกระทบ และวิธีการป้องกันและระงับอัคคีภัยได้

7. อธิบายวิธีการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของพนักงาน การป้องกันและเฝ้าระวังโรคจากการทำงานได้ และปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอุบัติเหตุได้

8. สามารถวิเคราะห์และปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ได้

9. สามารถวิเคราะห์อุบัติเหตุและสอบสวนถึงอุบัติเหตุในการทำงาน และตรวจความปลอดภัยและวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัยได้

10. สามารถสรุปสาระสำคัญของกฎหมายที่เกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานได้

รวม 10 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20254 ครอบคลุมและความปลอดภัยในชีวิต
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ การดูแลส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการของมนุษย์ ครอบคลุมศึกษาและการสร้างสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวและสังคม ชีวิตสมรสการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูบุตร วิถีชีวิต วัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับเพศ การคบเพื่อนต่างเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับชุมชน การสร้างความปลอดภัยในชุมชน การป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรการป้องกันอุบัติเหตุจากการประกอบอาชีพ การป้องกันอุบัติเหตุในสถานและสาธารณสถาน โรคและโทษที่เกิดจากการสูบบุหรี่การบริโภคอาหารบกพร่อง ยาและการใช้ยา สารเสพติดให้โทษ และโรคติดต่อร้ายแรงจากไวรัส

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการของมนุษย์ กระบวนการดูแลและส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการของมนุษย์ ครอบคลุมศึกษา การสร้างสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวและสังคม ชีวิตสมรสการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูบุตร วิถีชีวิต วัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับเพศ การคบเพื่อนต่างเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับชุมชน การสร้างความปลอดภัยในชุมชน การป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรการป้องกันอุบัติเหตุจากการประกอบอาชีพ การป้องกันอุบัติเหตุในสถานและสาธารณสถาน โรคและโทษที่เกิดจากการสูบบุหรี่การบริโภคอาหารบกพร่อง ยาและการใช้ยา สารเสพติดให้โทษ และโรคติดต่อร้ายแรงจากไวรัส

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต เพื่อจะได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจและการดูแลส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในวัยต่าง ๆ ได้
2. อธิบายวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและคนนอกครอบครัวได้
3. อธิบายความหมายและความสำคัญของชีวิตสมรสและการตั้งครรภ์ได้
4. อธิบายความหมายของวัฒนธรรมไทยและหลักการวางตัวต่อเพศตรงข้ามได้
5. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและชุมชนและการสร้างความปลอดภัยในชุมชนได้
6. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และมาตรการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรได้
7. อธิบายความหมาย สาเหตุ และการป้องกันโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพได้

8. อธิบายความหมาย ประเภท สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในเคหสถานและสาธารณสถาน
ได้
 9. อธิบายสาเหตุการป้องกันโรคที่เกิดจากการสุขาภิบาลอาคารบกร่องและโรคติดต่อจาก
ไวรัสได้
 10. อธิบายหลักการใช้ยาและโทษจากการใช้สารเสพติดได้
- รวม 10 ผลการเรียนรู้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ20255 สถานการณ์โรคในปัจจุบัน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับโรคติดต่อที่ระบาดและเป็นปัญหาสำหรับคนไทยในสถานการณ์ปัจจุบัน สาเหตุการเกิดโรค พื้นที่การระบาด การป้องกันและการรักษา เห็นความสำคัญของการป้องกันโรค สามารถเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชนและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจ การสืบค้นข้อมูล การบันทึก เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ สถานการณ์ของโรค การระบาดของโรค สาเหตุของโรค และการป้องกันรักษา เกิดความตระหนักในการป้องกันรักษาโรค สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เสียสละและคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม

ผลการเรียนรู้

1. วิเคราะห์สาเหตุการเกิดโรคติดต่อที่ระบาดในสถานการณ์ปัจจุบัน
2. อธิบายผลที่เกิดขึ้นจากการระบาดของโรคติดต่อในสถานการณ์ปัจจุบัน
3. รวบรวมข้อมูลในการระบาดของโรคติดต่อในสถานการณ์ปัจจุบัน
4. เขียนแผนภาพสรุป สาเหตุ การติดต่อ การป้องกัน การรักษา ของโรคติดต่อที่ระบาดในสถานการณ์ปัจจุบัน
5. ตระหนักและเห็นความสำคัญในการป้องกันโรคติดต่อในสถานการณ์ปัจจุบัน
6. จัดกิจกรรมรณรงค์และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อในสถานการณ์ปัจจุบันใน

ชุมชน

รวม 6 ผลการเรียนรู้