

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

## โครงสร้างหลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

### รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน

| ระดับชั้น | รหัส   | ชื่อรายวิชา          | เวลาเรียนรายภาค                  |
|-----------|--------|----------------------|----------------------------------|
| ม.4       | พ31101 | สุขศึกษาและพลศึกษา 1 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ31102 | สุขศึกษาและพลศึกษา 2 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
| ม.5       | พ32101 | สุขศึกษาและพลศึกษา 3 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ32102 | สุขศึกษาและพลศึกษา 4 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
| ม.6       | พ33101 | สุขศึกษาและพลศึกษา 5 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ33102 | สุขศึกษาและพลศึกษา 6 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |

### รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม

| ระดับชั้น | รหัส   | ชื่อรายวิชา    | เวลาเรียนรายภาค                  |
|-----------|--------|----------------|----------------------------------|
| ม. 4-6    | พ30201 | เทเบิลเทนนิส 1 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30202 | เทเบิลเทนนิส 2 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30203 | วอลเลย์บอล 1   | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30204 | วอลเลย์บอล 2   | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30205 | กระบี่กระบอง 1 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30206 | กระบี่กระบอง 2 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30207 | ยี่ดหุ่่น 1    | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30208 | ยี่ดหุ่่น 2    | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30209 | รักบี้ฟุตบอล 1 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30210 | รักบี้ฟุตบอล 2 | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30211 | กาศัฒนัศึ 1    | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30212 | กาศัฒนัศึ 2    | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30213 | เซปักตะกร้อ 1  | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30214 | เซปักตะกร้อ 2  | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเพิ่มเติม (ต่อ)

| ระดับชั้น | รหัส                   | ชื่อรายวิชา                      | เวลาเรียนรายภาค                  |
|-----------|------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ม.4-6     | พ30215                 | กรีฑา 1                          | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30216                 | กรีฑา 2                          | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30217                 | แฮนด์บอล 1                       | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30218                 | แฮนด์บอล 2                       | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30219                 | ฟุตบอล 1                         | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30220                 | ฟุตบอล 2                         | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30221                 | บาสเกตบอล 1                      | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30222                 | บาสเกตบอล 2                      | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30223                 | นันทนาการ 1                      | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30224                 | นันทนาการ 2                      | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30225                 | แชร์บอล 1                        | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30226                 | แชร์บอล 2                        | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30227                 | ฟุตซอล 1                         | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30228                 | ฟุตซอล 2                         | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30229                 | แบดมินตัน 1                      | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30230                 | แบดมินตัน 2                      | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30251                 | เพศศึกษา                         | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30252                 | การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ        | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30253                 | อาชีพอนามัยและความปลอดภัย        | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
|           | พ30254                 | ครอบครัวและความปลอดภัยในชีวิต    | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |
| พ30255    | สถานการณ์โรคในปัจจุบัน | 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ (0.5 หน่วยกิต) |                                  |

### คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ วางแผนดูแลสุขภาพตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว ใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

ศึกษา วิเคราะห์ บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันการโรคในชุมชน โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของท้องถิ่น ผลกระทบที่เกิดจาก การครอบครอง การใช้และจำหน่ายสารเสพติด มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคม การสร้างเสริมและความปลอดภัยในชุมชน แสดงวิธีการฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ และกระบวนการฝึกจนเป็นนิสัย

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว สร้างเสริมดำรงสุขภาพ ป้องกัน หลีกเลี่ยง ตลอดจนมีจิตสำนึกในการสร้างเสริมชุมชนให้ปลอดภัย มีทักษะในการเคลื่อนไหวเล่นกีฬาอย่างสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรมปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

#### รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1-2

พ 2.1 ม.4-6/2-3

พ 4.1 ม.4-6/2-3

พ 5.1 ม.4-6/1-7

#### รวม 13 ตัวชี้วัด

### คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาและปฏิบัติทักษะกระบวนการเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ตามสภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง ใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวป้องกันการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย

ศึกษา วิเคราะห์ ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาและอธิบายเกี่ยวกับสิทธิกฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น เพื่อให้สามารถแสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

โดยกระบวนการคิดวิเคราะห์และกระบวนการฝึกจนเป็นนิสัย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครั้ว สร้างเสริมดำรงสุขภาพ ป้องกัน หลีกเลี่ยง ตลอดจนมีจิตสาธารณะในการสร้างเสริมชุมชนให้ปลอดภัย มีทักษะในการเคลื่อนไหว และเล่นกีฬาอย่างสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรมปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

#### รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1-5

พ 3.2 ม.4-6/1-4

รวม 9 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนและเยาวชนในชุมชน สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม แนวการป้องกันการเจ็บป่วย โดยวิธีการบรรยาย การศึกษาค้นคว้าและการสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง การแสดงบทบาทสมมติ การปฏิบัติและการนำเสนอเป็นกลุ่มหรือทีม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ปัญหา สาเหตุและแนวทาง การป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

รหัสตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.4-6/1, 4

พ 4.1 ม.4-6/4, 5, 6, 7

รวม 6 ตัวชี้วัด

### คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาและอธิบายเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น เพื่อให้สามารถแสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน ตลอดจนวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนাসรรณภาพทางการและสรรณภาพทางกลไก ออกกำลังกาย เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพื่อศักยภาพของทีม ปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

การแข่งขันกีฬาความมีน้ำใจนักกีฬา ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของกีฬา นำหลักการแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

#### รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1-5

พ 3.2 ม.4-6/1-4

พ 4.1 ม.4-6/5, 6, 7

รวม 12 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาและอธิบายเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น เพื่อให้สามารถแสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน ตลอดจนวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนাসรรคภาพทางการและสรรคภาพทางกลไก ออกกำลังกาย เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องนำหลักการแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

แข่งขันกีฬาความมีน้ำใจนักกีฬา ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม และนำไปปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของกีฬา นำหลักการแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.1 ม.4-6/1-5

พ 3.2 ม.4-6/1-4

พ 4.1 ม.4-6/4, 5, 6, 7

รวม 13 ตัวชี้วัด



### คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน โดยการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กรณีศึกษา สืบค้น เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคม วิเคราะห์ผลกระทบ ที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และจำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน

ศึกษา การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน กิจกรรมสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง วิธีช่วยการฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี โดยใช้การศึกษารายกรณี การเรียนแบบมีส่วนร่วม การนำเสนอเพื่อผู้เรียนสามารถวางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ใช้ทักษะการตัดสินใจทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง แสดงวิธีการช่วยเหลืออย่างถูกวิธี

#### รหัสตัวชี้วัด

พ 5.1 ม.4-6/1-3

รวม 7 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ30201 เทเบิลเทนนิส 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30202 เทเบิลเทนนิส 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30203 วอลเลย์บอล 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30204 วอลเลย์บอล 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30205 ระเบียบที่ระบอง 1  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30206 ระเบียบกระบอง 2  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬากระบี่กระบอง ระเบียบประเพณี มารยาท และความปลอดภัยในการเล่นกระบี่ การดูแลรักษาและเสริมสร้างสมรรถภาพในการเล่นกีฬากระบี่ วิธีการเล่นและทักษะการรำกระบี่ 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

พ30207 ยืดหยุ่น 1  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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 ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาโยมนาสติก
3. อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬาโยมนาสติกและแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
4. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬาโยมนาสติก ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
5. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬาโยมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬาโยมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้



## คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ30208 ยืดหยุ่น 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติก กติกาการแข่งขันกีฬายิมนาสติกสากล โดยสังเขปที่ควรทราบ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬายิมนาสติก การป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากกิจกรรมกีฬายิมนาสติก เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬายิมนาสติก ทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬายิมนาสติก และทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬายิมนาสติก

โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสื่อสาร การใช้ทักษะชีวิตในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพกายของตนเอง รวมทั้งออกกำลังกาย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬายิมนาสติกตามคำแนะนำ

เพื่อให้รักการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีจิตสาธารณะ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายและนำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬายิมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนแสดงความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬายิมนาสติก
2. อธิบายและแสดงวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬายิมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนตระหนักในความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬายิมนาสติก
3. อธิบายเกี่ยวกับเกมนำไปสู่กีฬายิมนาสติกและแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามในการเล่น เกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬายิมนาสติกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเล่นเกมนำไปสู่การฝึกทักษะกีฬายิมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
4. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานเบื้องต้นของกีฬายิมนาสติก ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬายิมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น
5. อธิบายและแสดงทักษะพื้นฐานขั้นสูงเบื้องต้นของกีฬายิมนาสติกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเข้าร่วมฝึกทักษะกีฬายิมนาสติกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น

รวม 5 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ30209 รักบี้ฟุตบอล 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย ความหมายประวัติความเป็นมาของกีฬารักบี้ฟุตบอล ขนาดของสนามรักบี้ฟุตบอล ศัพท์เฉพาะของกีฬารักบี้ฟุตบอล ตลอดจน กฎ กติกา การแข่งขัน ฝึกปฏิบัติทักษะส่วนบุคคล ทักษะเป็นหน่วย ฝึกผู้เล่นในตำแหน่งต่างๆ ตำแหน่งและหน้าที่ของผู้เล่น การเล่นเป็นทีมเบื้องต้น สัญญาณมือของผู้ตัดสินกีฬารักบี้ฟุตบอล เห็นความสำคัญการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ และดูแลสนามกีฬารักบี้ฟุตบอล

ผลการเรียนรู้

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

รวม 10 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ30210 รักบี้ฟุตบอล 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย ความหมายประวัติความเป็นมาของกีฬารักบี้ฟุตบอล ขนาดของสนามรักบี้ฟุตบอล ศัพท์เฉพาะของกีฬารักบี้ฟุตบอล ตลอดจน กฎ กติกา การแข่งขัน

ฝึกปฏิบัติทักษะส่วนบุคคล ทักษะเป็นหน่วย ฝึกผู้เล่นในตำแหน่งต่างๆ ตำแหน่งและหน้าที่ของผู้เล่น การเล่นเป็นทีมเบื้องต้น ลัญญานมือของผู้ตัดสินกีฬารักบี้ฟุตบอล

เห็นความสำคัญการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์ และดูแลสนามกีฬารักบี้ฟุตบอล

ผลการเรียนรู้

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

รวม 10 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ30211 กาบัตดี 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

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

ฝึกทักษะแสดงการจับลำตัว แสดงการจับขา แสดงการจับข้อเท้า การแสดงการผลัด แสดงการกระโดดข้าม แสดงรูปแบบการใช้มือสัมผัส แสดงรูปแบบการใช้เท้าสัมผัส แสดงตำแหน่ง การขึ้นเมื่อเริ่มเล่น

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. อธิบายและการแสดงการผลัด ได้
10. อธิบายและแสดงการกระโดดข้าม ได้
11. อธิบายและแสดงรูปแบบการใช้มือสัมผัส ได้
12. อธิบายและแสดงรูปแบบการใช้เท้าสัมผัส ได้
13. อธิบายและแสดงตำแหน่งการขึ้นเมื่อเริ่มเล่น ได้

รวม 13 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ30212 กาบัคดี 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30213 เซปักตะกร้อ 1  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30214 เซปักตะกร้อ 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30215 กรีฑา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30216 กรีฑา 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30217 แขนด์บอล 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30218 แอนด์บอล 2  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30219 ฟุตบอล 1  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30220 ฟุตบอล 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก หลักการรับ การเล่นเป็นทีมแบบต่างๆ ระเบียบ ข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพิ่มพูนทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ ทักษะการเล่นเป็นทีมแบบต่างๆ ระเบียบ ข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกายและสามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอลได้

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตบอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

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

รวม 8 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายเพิ่มเติม

พ30221 บาสเกตบอล 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30222 บาสเกตบอล 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30223 นันทนาการ 1  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับนันทนาการ ความหมาย ความสำคัญและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ลักษณะและบทบาทของผู้ดำเนินนันทนาการ การจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการในหน่วยงานต่างๆ เกมนันทนาการ เพลงนันทนาการ และนันทนาการการท่องเที่ยว

อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ ความหมาย ความสำคัญและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ลักษณะและบทบาทของผู้ดำเนินนันทนาการ การจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการในหน่วยงานต่างๆ เกมนันทนาการ เพลงนันทนาการ และนันทนาการการท่องเที่ยว

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และสามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการได้ตามความถนัดและความสนใจ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการได้
2. อธิบายความหมาย ความสำคัญและขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการได้
3. อธิบายจำแนกประเภทประเภทของกิจกรรมนันทนาการได้
4. อธิบายลักษณะและบทบาทของผู้ดำเนินนันทนาการได้
5. จัดกิจกรรมนันทนาการได้
6. อธิบายกิจกรรมนันทนาการในหน่วยงานต่างๆ ได้
7. ปฏิบัติและเล่นเกมนันทนาการได้
8. ปฏิบัติและร้องเพลงนันทนาการได้
9. อธิบายความหมายของนันทนาการกับการท่องเที่ยวได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้



## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ30224 นันทนาการ 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

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

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

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ 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

พ30225 แชร้บออล 1  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแชร้บออล ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแชร้บออล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแชร้บออล การสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชร้บออล การเคลื่อนไหวกึ่งตื้น การรับส่งลูกแชร้บออล การยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชร้บออล และการฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม

ปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาแชร้บออล ทั้งทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแชร้บออล ทักษะทางการสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชร้บออล ทักษะการเคลื่อนไหวกึ่งตื้น ทักษะการรับส่งลูกแชร้บออล ทักษะการยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชร้บออล การฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมถึงอธิบายประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแชร้บออล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแชร้บออลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพทั่วไป

#### ผลการเรียนรู้

1. สามารถอธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์และวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาแชร้บออลได้
2. สามารถปฏิบัติวิธีการบริหารร่างกายได้
3. มีทักษะในการเคลื่อนไหวกึ่งตื้นในกีฬาแชร้บออลได้
4. มีทักษะในการเล่นกีฬาแชร้บออล และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. อธิบายขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
7. อธิบายและสามารถอธิบายกติกาการแข่งขันกีฬาแชร้บออลได้
8. อธิบายและสามารถปฏิบัติวิธีการเล่นเป็นทีมได้
9. อธิบายและสามารถปฏิบัติวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

รวม 9 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ30226 แชรส์บอล 2  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแชรส์บอล ประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแชรส์บอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแชรส์บอล การสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชรส์บอล การเคลื่อนไหวกึ่งเบื้องต้น การรับส่งลูกแชรส์บอล การยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชรส์บอล และการฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม

เพิ่มพูนทักษะในการเล่นกีฬาแชรส์บอล ทั้งทำบริหารร่างกายเพื่อการเล่นกีฬาแชรส์บอล ทักษะทางการสร้างความคุ้นเคยกับลูกแชรส์บอล ทักษะการเคลื่อนไหวกึ่งเบื้องต้น ทักษะการรับส่งลูกแชรส์บอล ทักษะการยิงประตู กติกาการแข่งขันและสัญญาณมือในการตัดสินแชรส์บอล การฝึกทักษะการเล่นเป็นทีม การทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมถึงการอธิบายประวัติความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแชรส์บอล

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาแชรส์บอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพทั่วไป

ผลการเรียนรู้

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

รวม 9 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ30227 ฟุตซอล 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล หลักการรุก หลักการรับกติกากการแข่งขันฟุตซอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ฝึกปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอล ทักษะการรุก ทักษะการรับกติกากการแข่งขันฟุตซอล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ สามารถอธิบายถึงประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลได้

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ และนำทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพต่อไป

ผลการเรียนรู้

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

รวม 6 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ30228 ฟุตซอล 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30229 แคมมินตัน 1  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30230 แบดมินตัน 2  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายสำหรับการเล่นแบดมินตัน ทักษะพื้นฐานในการเล่นแบดมินตัน การส่งลูก การตีลูกโค้ง การตีลูกคาด การตีลูกหยอด การตบลูก กติกาการเล่นแบดมินตัน การเล่นแบดมินตันเพื่อการแข่งขัน และการทดสอบมาสมรรถภาพร่างกาย

เพิ่มพูนทักษะในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทั้งทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ทักษะการส่งลูก ทักษะการตีลูกโค้ง 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

พ30251 เพศศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับเพศศึกษา 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 และวิธีป้องกันการติดเชื้อ

เชื้อ

รวม 9 ผลการเรียนรู้

### คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ30252 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

พ30253 อาชีวอนามัยและความปลอดภัย  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัย 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

พ30254 ครอบครัวยุคใหม่และความปลอดภัยในชีวิต  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ การดูแลส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการของมนุษย์ ครอบครัวยุคใหม่และการสร้างสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวและสังคม ชีวิตสมรสการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูบุตร วิถีชีวิต วัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับเพศ การคบเพื่อนต่างเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับชุมชน การสร้างความปลอดภัยในชุมชน การป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรการป้องกันอุบัติเหตุจากการประกอบอาชีพ การป้องกันอุบัติเหตุในสถานและสาธารณสุขสถาน โรคและโทษที่เกิดจากการสูบบุหรี่การบริโภคอาหารบปร่อง ยาและการใช้ยา สารเสพติดให้โทษ และโรคติดต่อร้ายแรงจากไวรัส

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการของมนุษย์ กระบวนการดูแลและส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการของมนุษย์ ครอบครัวยุคใหม่ การสร้างสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวและสังคม ชีวิตสมรสการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูบุตร วิถีชีวิต วัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับเพศ การคบเพื่อนต่างเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับชุมชน การสร้างความปลอดภัยในชุมชน การป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรการป้องกันอุบัติเหตุจากการประกอบอาชีพ การป้องกันอุบัติเหตุในสถานและสาธารณสุขสถาน โรคและโทษที่เกิดจากการสูบบุหรี่การบริโภคอาหารบปร่อง ยาและการใช้ยา สารเสพติดให้โทษ และโรคติดต่อร้ายแรงจากไวรัส

เพื่อให้นักเรียนมีเจตคติที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับครอบครัวยุคใหม่และความปลอดภัยในชีวิต 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 สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในสถานและสาธารณสถาน  
ได้
  9. อธิบายสาเหตุการป้องกันโรคที่เกิดจากการสูดดมอากาศสกปรกและโรคติดต่อจาก  
ไวรัสได้
  10. อธิบายหลักการใช้ยาและโทษจากการใช้สารเสพติดได้
- รวม 10 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พ30255 สถานการณ์โรคในปัจจุบัน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 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