

คำอธิบายรายวิชาและหน่วยการเรียนรู้

4.1 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ31101 ก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยเรียน วัยรุ่น และวัยต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ โรคติดต่อและไม่ติดต่อที่สำคัญ และการดูแลตนเองเมื่อยามเจ็บป่วย

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางร่างกายของมนุษย์ การการบริหารร่างกาย เกมและการละเล่นพื้นบ้าน สมรรถภาพทางกาย หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาการเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาชนิดหนึ่ง

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยเรียน วัยรุ่น และวัยต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ โรคติดต่อและไม่ติดต่อที่สำคัญ และการดูแลตนเองเมื่อยามเจ็บป่วย สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกาย การบริหารร่างกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เล่นเกมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬาชนิดหนึ่ง หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาชนิดหนึ่ง

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ ใฝ่งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผลประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือสีแดง คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.2 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ31101 ก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | จากทารกสู่วัยเด็ก | 2 |
| 2 | เติบโตตามเกณฑ์ | 2 |
| 3 | เพศพัฒนา | 2 |
| 4 | เพื่อนรัก | 2 |
| 5 | สุขอนามัยวัยหนุ่มสาว | 2 |
| 6 | ความสัมพันธ์อันลึกซึ้ง | 2 |
| 7 | พฤติกรรมเสี่ยงเป็นเหตุ | 3 |
| 8 | รอบตัวเรา | 3 |
| 9 | ระวังโรคภัย | 2 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประวัติ ประโยชน์ มารยาทกีฬายืดหยุ่น | 2 |
| 2 | การบริหารร่างกายที่นำไปสู่กีฬายืดหยุ่น | 4 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานกีฬายืดหยุ่น | 4 |
| 4 | กฎและกติกากีฬายืดหยุ่น | 4 |
| 5 | การจัดการแข่งขันกีฬายืดหยุ่น | 4 |
| 6 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬายืดหยุ่น | 2 |
| | รวม | 20 |
| รวมทั้งสิ้น | | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่น ได้ตามความเหมาะสม

4.3 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ31101 ข ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับการใช้ยาสามัญประจำบ้านและสมุนไพรไทย สิทธิผู้บริโภค อาหารและโภชนาการ สุขภาพกายและสุขภาพจิต อารมณ์ ความเครียด การฝึกจิต ปังจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย และการเสริมสร้างความปลอดภัยและการเผชิญกับภัยอันตราย

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ เกมและกีฬาท้องถิ่น การออกกำลังกาย หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬา เทเบิลเทนนิส

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับการใช้ยาสามัญประจำบ้านและสมุนไพรไทย สิทธิผู้บริโภค อาหารและโภชนาการ สุขภาพกายและสุขภาพจิต อารมณ์ ความเครียด การฝึกจิต ปังจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย การเสริมสร้างความปลอดภัยและการเผชิญกับภัยอันตราย สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ การออกกำลังกาย เล่นเกมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาเทเบิลเทนนิส

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ สู้งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผลประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือ **สีแดง** คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.4 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ31101 ข ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|------------------|-----------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ที่พึงแห่งตน | 3 |
| 2 | คนบริโภคน | 2 |
| 3 | อาหารการกิน | 2 |
| 4 | กายจิตมิตรคู่กัน | 3 |
| 5 | เพศฆมาตความเครียด | 2 |
| 6 | วางแผนดีมีสุข | 3 |
| 7 | คนชอบเลี้ยง | 2 |
| 8 | ชีวิตตั้งสู้ | 3 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประวัติ ประโยชน์ มารยาทกีฬาเทเบิลเทนนิส | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬาเทเบิลเทนนิส | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส | 2 |
| 4 | การเล่นประเภทเดี่ยว การเล่นประเภทคู่ | 4 |
| 5 | กฎและกติกากีฬาเทเบิลเทนนิส | 4 |
| 6 | การจัดการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส | 4 |
| 7 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิส | 2 |
| | รวม | 20 |
| รวมทั้งสิ้น | | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.5 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ32101 ก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน วัยรุ่น และวัยต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน การออกกำลังกาย เกมและกิจกรรม นันทนาการ หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกการเล่นกีฬากระโดด หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬากระโดด

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน วัยรุ่น และวัยต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เลือกรอกกำลังกายได้ตามความถนัดและความสนใจเป็นประจำ เล่นเกมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬากระโดด หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬากระโดด

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม ด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ ใฝ่งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผลประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือสีแดง คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.6 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ32101 ก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|--------------------|--------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | เติบโตตามวัย | 2 |
| 2 | วัยเรียนวัยรุ่น | 3 |
| 3 | เพศพิศวง | 2 |
| 4 | ชายหญิงเท่าเทียมกัน | 2 |
| 5 | อนามัยการเจริญพันธุ์สำคัญไฉน | 2 |
| 6 | อุบัติเหตุทางเพศ | 3 |
| 7 | ล้อมรอบกาย | 3 |
| 8 | โรคภัยไข้เจ็บ | 3 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประวัติ ประโยชน์ มารยาท กีฬากระบี่ | 2 |
| 2 | การบริหารร่างกายและการส่งเสริมสุขภาพ | 4 |
| 3 | ลักษณะการเล่นกีฬากระบี่ | 4 |
| 4 | ทักษะ ขั้นตอน วิธีการเล่น กีฬากระบี่ | 4 |
| 5 | ทักษะการรำกระบี่ | 4 |
| 6 | ทักษะการต่อสู้เบื้องต้น | 2 |
| | รวม | 20 |
| รวมทั้งสิ้น | | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.7 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ32101 ข ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับอาหารตามวัยและอาหารเฉพาะโรค ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร สุขภาพกายและสุขภาพจิต อารมณ์ ความเครียด การฝึกจิต การวางแผนเพื่อสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเชิงวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกการเล่นกีฬากรีฑา หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬา

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับอาหารตามวัยและอาหารเฉพาะโรค ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร สุขภาพกายและสุขภาพจิต อารมณ์ ความเครียด การฝึกจิต การวางแผนเพื่อสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ การออกกำลังกาย เล่นเกมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬากรีฑา หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬา

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ สู้งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผลประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือ **สีแดง** คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.8 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ32101 ข ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|--------------------|------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ช่วยเหลือเบื้องต้น | 3 |
| 2 | กินดีมีสุข | 3 |
| 3 | สุขภาพดีชีวิ๊สบาย | 3 |
| 4 | อารมณ์สนุกทุกข์หมดไป | 3 |
| 5 | คนมีแผน | 3 |
| 6 | เช็ยคความเส็ยง | 3 |
| 7 | หล็กเส็ยงอันตราย | 2 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประวัติ ประโยชน์ มารยาทกีฬา กรีฑา | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬากรีฑา | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬา กรีฑา | 2 |
| 4 | ความรู้เกี่ยวกับกีฬาประเภทลาน | 4 |
| 5 | กฎ กติกาการเล่นกีฬา กรีฑา | 4 |
| 6 | การจัดการแข่งขันการเล่นกีฬา กรีฑา | 4 |
| 7 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกรีฑา | 2 |
| | รวม | 20 |
| รวมทั้งสิ้น | | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.9 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ33101 ก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการของบุคคลวัยทอง และวัยสูงอายุ อารมณ์ทางเพศ การสร้างสัมพันธภาพ ความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โรคไม่ติดต่อ ภาวะโภชนาการ สุขภาพกายและสุขภาพจิต อารมณ์ และความเครียด

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การออกกำลังกาย เกมและกิจกรรมนันทนาการ หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาเล่นกีฬาบอลเลย์บอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาบอลเลย์บอล

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการของบุคคลวัยทอง และวัยสูงอายุ อารมณ์ทางเพศ การสร้างสัมพันธภาพ ความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โรคไม่ติดต่อ ภาวะโภชนาการ สุขภาพกายและสุขภาพจิต อารมณ์ และความเครียด สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เลือกร่างกายได้ ตามความถนัดและความสนใจเป็นประจำ เล่นเกมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬาบอลเลย์บอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาบอลเลย์บอล

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม ด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผล ประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือสีแดง คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.10 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ33101 ก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|--------------------|-----------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | พัฒนาตนให้สมวัย | 3 |
| 2 | วัยทองสู่วัยสูงอายุ | 3 |
| 3 | อารมณ์เพศ | 3 |
| 4 | ความเสี่ยง ความเสีย | 3 |
| 5 | อนามัยการเจริญพันธุ์นั้นต้องปฏิบัติ | 2 |
| 6 | สิ่งแวดล้อมดีมีสุข | 2 |
| 7 | โรคพาทุกซ์ | 3 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประโยชน์ ประวัติ มารยาท การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬาวอลเลย์บอล | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล | 4 |
| 4 | การเล่นทีม กีฬาวอลเลย์บอล | 4 |
| 5 | กฎ กติกา การเล่น กีฬาวอลเลย์บอล | 2 |
| 6 | การจัดการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล | 4 |
| 7 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล | 2 |
| | รวม | 20 |
| รวมทั้งสิ้น | | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.11 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ33101 ข ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับการวางแผนเพื่อสุขภาพ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่อง
สิ่งแวดล้อม สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ ความรุนแรงและสารเสพติด

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเชิงวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย หลักการเป็น
ผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาเล่นกีฬาบาสเกตบอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬา
บาสเกตบอล

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับการวางแผนเพื่อสุขภาพ ปัจจัยและพฤติกรรม
เสี่ยงในเรื่องสิ่งแวดล้อม สวัสดิภาพในการประกอบอาชีพ ความรุนแรงและสารเสพติด สามารถนำไป
ปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหวเชิงวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย
เล่นเกมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพ
ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาบาสเกตบอล

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม
ค่านิยมด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ สู้งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน
คิดวิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง
ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือ
วัดผลประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบ
สัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือ **สีแดง** คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตาม
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิด
ในรายวิชานี้ก็ได้

4.12 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ33101 ข ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|------------------|----------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ดูแลตนเอง | 3 |
| 2 | มีสิทธิต้องใจ | 3 |
| 3 | กายใจสัมพันธ์ | 3 |
| 4 | แผนสุขภาพ | 3 |
| 5 | เสียงน้กชักวุ่น | 4 |
| 6 | ปลอดภัยไว้ก่อน | 4 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประโยชน์ ประวัติ มารยาท การเล่นกีฬาบาสเกตบอล | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬาบาสเกตบอล | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานกีฬาบาสเกตบอล | 4 |
| 4 | การเล่นทีม กีฬาบาสเกตบอล | 4 |
| 5 | กฎ กติกา การเล่น กีฬาบาสเกตบอล | 2 |
| 6 | การจัดการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล | 4 |
| 7 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล | 2 |
| | รวม | 20 |
| | รวมทั้งสิ้น | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.13 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ41101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง พฤติกรรมทางเพศ สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล เพศศึกษา โรคติดต่อ พฤติกรรมเสี่ยง และสิ่งแวดล้อม

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกมและกิจกรรมนันทนาการ หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาเล่นกีฬาตะกร้อ หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่า กีฬาตะกร้อ

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง พฤติกรรมทางเพศ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพศศึกษา โรคติดต่อ พฤติกรรมเสี่ยง และสิ่งแวดล้อม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหว เลือกออกกำลังกาย เล่นเกม และเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ ได้ตามความถนัดและความสนใจ ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬาตะกร้อ หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาตะกร้อ

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม ด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ สู้งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผล ประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือ **สีแดง** คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตาม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิด ในรายวิชานี้ก็ได้

4.14 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ41101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ระบบโครงสร้างที่ซับซ้อน | 3 |
| 2 | วางแผนเพื่อชีวิต | 2 |
| 3 | พฤติกรรมทางเพศ | 3 |
| 4 | พฤติกรรมดีควรมีไว้ | 2 |
| 5 | วัฒนธรรมทางเพศ | 2 |
| 6 | การสร้างเสริมสุขภาพ | 2 |
| 7 | ป้องกันไว้ก่อน | 3 |
| 8 | การประเมินภาวะสุขภาพ ลดพฤติกรรมเสี่ยง | 2 |
| 9 | สิ่งแวดล้อมสะอาดปราศจากทุกซ์ | 2 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประโยชน์ ประวัติ มารยาท การเล่นกีฬาตะกร้อ | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬาตะกร้อ | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ | 4 |
| 4 | การเล่นทีม กีฬาตะกร้อ | 4 |
| 5 | กฎ กติกา การเล่น กีฬาตะกร้อ | 2 |
| 6 | การจัดการแข่งขันกีฬาตะกร้อ | 4 |
| 7 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬาตะกร้อ | 2 |
| | รวม | 20 |
| รวมทั้งสิ้น | | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.15 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ41102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด การสาธารณสุขของประเทศ อุบัติเหตุจากการจราจร ความปลอดภัยของประชาชน ความปลอดภัยจากสารเสพติด ความรุนแรง และการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาการเล่นกีฬาฟุตบอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาฟุตบอล

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด การสาธารณสุขของประเทศ อุบัติเหตุจากการจราจร ความปลอดภัยของประชาชน ความปลอดภัยจากสารเสพติด ความรุนแรง และการช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เล่นเกมร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาฟุตบอล

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ ใฝ่งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผลประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือสีแดง คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.16 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ41102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 2

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | อารมณ์อมทุกข์ | 2 |
| 2 | ชีวิตที่สมดุล | 3 |
| 3 | ระบบบริการสาธารณสุขของประเทศ | 2 |
| 4 | สถานการณ์เสี่ยงจากการจราจร | 3 |
| 5 | ใช้ให้ถูกวิธีหนีให้ห่างไกล | 3 |
| 6 | การป้องกันความรุนแรง | 2 |
| 7 | การปฐมพยาบาล | 3 |
| 8 | สิทธิผู้บริโภค | 2 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประโยชน์ ประวัติ มารยาท การเล่นกีฬาฟุตบอล | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬาฟุตบอล | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล | 4 |
| 4 | การเล่นทีม กีฬาฟุตบอล | 4 |
| 5 | กฎ กติกา การเล่น กีฬาฟุตบอล | 2 |
| 6 | การจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล | 4 |
| 7 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล | 2 |
| | รวม | 20 |
| รวมทั้งสิ้น | | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.17 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ42101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง ปัจจัยเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ ค่านิยมทางเพศกับวัฒนธรรมไทย สุขภาพกับภูมิปัญญาไทย โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกมและกิจกรรมนันทนาการ หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาการเล่นกีฬาฟุตบอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาฟุตบอล

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง ปัจจัยเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ ค่านิยมทางเพศกับวัฒนธรรมไทย สุขภาพกับภูมิปัญญาไทย โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหว เลือกร่างกาย เล่นเกม และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้ตามความถนัดและความสนใจ ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาฟุตบอล

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม ด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ สู้งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผลประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือ **สีแดง** คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.18 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ42101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ระบบแห่งชีวิต | 3 |
| 2 | ปฏิบัติชีวิตมีสุข | 2 |
| 3 | คิดดี ทำดี ไม่มีปัญหา | 3 |
| 4 | รู้ทันป้องกันได้ | 3 |
| 5 | สุขภาพดีได้ด้วยภูมิปัญญาไทย | 3 |
| 6 | โรคาพาให้ทุกข์ | 3 |
| 7 | สุขภาพดีไม่มีเสี่ยง | 3 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประโยชน์ ประวัติ มารยาท การเล่นกีฬาฟุตบอล | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬาฟุตบอล | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอล | 4 |
| 4 | การเล่นทีม กีฬาฟุตบอล | 4 |
| 5 | กฎ กติกา การเล่น กีฬาฟุตบอล | 2 |
| 6 | การจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล | 4 |
| 7 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล | 2 |
| | รวม | 20 |
| รวมทั้งสิ้น | | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.19 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ42102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน อารมณ์และความเครียด ปัญหาสุขภาพ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุและภัยสาธารณะ ความปลอดภัยในชุมชน อุบัติเหตุ สารเสพติด ความรุนแรง และการปฐมพยาบาล

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาการเล่นกีฬาแบดมินตัน หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาแบดมินตัน

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน อารมณ์และความเครียด ปัญหาสุขภาพ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุและภัยสาธารณะ ความปลอดภัยในชุมชน อุบัติเหตุ สารเสพติด ความรุนแรง และการปฐมพยาบาล สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เล่นเกมร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาแบดมินตัน

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ ใฝ่งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผลประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือสีแดง คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.20 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ42102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ภาคเรียนที่ 2
รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|------------------|----------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและชุมชน | 2 |
| 2 | อารมณ์ดีไม่มีเครียด | 2 |
| 3 | กิจกรรมเพื่อสุขภาพ | 3 |
| 4 | ปัญหาที่ทำท่าย | 3 |
| 5 | ชีวิตที่ปลอดภัย | 3 |
| 6 | ไม่ลอง ไม่ทำ คือพฤติกรรมดี | 2 |
| 7 | ช่วยเร็ว ช่วยดี ชีวิตปลอดภัย | 3 |
| 8 | เคลื่อนย้ายให้ถูกวิธี | 2 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประโยชน์ ประวัติ มารยาท การเล่นกีฬาแบดมินตัน | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬาแบดมินตัน | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานกีฬาแบดมินตัน | 4 |
| 4 | การเล่นทีม กีฬาแบดมินตัน | 4 |
| 5 | กฎ กติกา การเล่น กีฬาแบดมินตัน | 2 |
| 6 | การจัดการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน | 4 |
| 7 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน | 2 |
| | รวม | 20 |
| | รวมทั้งสิ้น | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.21 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ43101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ ขอบเขตของการมีเพศสัมพันธ์ การวางแผนชีวิตและการสร้างครอบครัว โรคติดต่อในชุมชน การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชุมชน และสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกมและกิจกรรมนันทนาการ หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาการเล่นกีฬาเปตอง หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาเปตอง

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ ขอบเขตของการมีเพศสัมพันธ์ การวางแผนชีวิตและการสร้างครอบครัว โรคติดต่อในชุมชน การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของชุมชน และสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหว เลือกร่างกาย เล่นเกม และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้ตามความถนัดและความสนใจ ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬาเปตอง หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาเปตอง

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม ด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ สู้งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผล ประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือสีแดง คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.22 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ43101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|--------------------|------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ระบบมหัศจรรย์ | 3 |
| 2 | การวางแผนชีวิตที่ดีในอนาคต | 3 |
| 3 | รักษาความบริสุทธิ์ | 2 |
| 4 | รักกันได้ แต่อย่าไร้ขอบเขต | 3 |
| 5 | ไม่เสี่ยง เลี่ยงไว้ ป้องกันได้ | 3 |
| 6 | สุขภาพผู้บริโภคร | 3 |
| 7 | สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตมีสุข | 3 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประโยชน์ ประวัติ มารยาท การเล่นกีฬาเปตอง | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬาเปตอง | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานกีฬาเปตอง | 4 |
| 4 | การเล่นทีม กีฬาเปตอง | 4 |
| 5 | กฎ กติกา การเล่น กีฬาเปตอง | 2 |
| 6 | การจัดการแข่งขันกีฬาเปตอง | 4 |
| 7 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬาเปตอง | 2 |
| | รวม | 20 |
| รวมทั้งสิ้น | | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

4.23 คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ43102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

รายละเอียด ดังนี้

ศึกษาและวิเคราะห์ เกี่ยวกับการจัดการความเครียด งานสาธารณสุขชุมชน ความปลอดภัยในชุมชน อุบัติเหตุ การไช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง และการช่วยฟื้นคืนชีพ

ฝึกทักษะและปฏิบัติ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย หลักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี วิธีการเล่น กฎและกติกาการเล่นกีฬาบาสเกตบอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาบาสเกตบอล

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับการจัดการความเครียด งานสาธารณสุขชุมชน ความปลอดภัยในชุมชน อุบัติเหตุ การไช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง และการช่วยฟื้นคืนชีพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

มีทักษะและปฏิบัติได้เหมาะสมในหลักการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เล่นเกมร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติได้ตามกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรียภาพในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล หรือกีฬาอื่นที่มีคุณค่าเทียบเท่ากีฬาบาสเกตบอล

การวัดผลประเมินผล ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมด้าน **คุณลักษณะ ความมีวินัย ใฝ่รู้ ใฝ่งาน ขานรับวิถีไทย ใส่ใจสุขภาพ** และระดับคุณภาพการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนสื่อความ ใช้วิธีการวัดผลประเมินผลหลากหลายรูปแบบที่เป็นไปตามสภาพจริง ได้แก่ การทดสอบ (ข้อเขียนและปฏิบัติ) การสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจผลงาน ฯลฯ โดยเครื่องมือวัดผลประเมินผลที่ตรงตามสภาพจริงของด้านต่าง ๆ ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมิน ผลงาน เป็นต้น

หมายเหตุ ในส่วนที่ตัวหนังสือ **สีแดง** คือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน นำไปปรับเปลี่ยนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียนของท่าน หรือคุณลักษณะที่ต้องการให้นักเรียนเกิดในรายวิชานี้ก็ได้

4.24 หน่วยการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ43102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2

รายละเอียด ดังนี้

| สาระสุขศึกษา | | |
|------------------|------------------------------------------|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | การจัดการความเครียด | 3 |
| 2 | สุขภาพดี สาธารณสุขเด่น ไม่เป็นปัญหา | 3 |
| 3 | การสร้างเสริมสมรรถภาพกลไกแห่งร่างกาย | 3 |
| 4 | ทำถูก ทำดี และทำได้ ปลอดภัยแน่ | 3 |
| 5 | อุบัติเหตุ สารเสพติด และความรุนแรง | 4 |
| 6 | ช่วยได้ถูกวิธี ชีวิตจะปลอดภัย | 4 |
| | รวม | 20 |
| สาระพลศึกษา | | |
| หน่วยการเรียนรู้ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้ | เวลา / ชั่วโมง |
| 1 | ประโยชน์ ประวัติ มารยาท การเล่นกีฬาลีลาศ | 2 |
| 2 | การออกกำลังกายที่นำไปสู่กีฬาลีลาศ | 2 |
| 3 | ทักษะพื้นฐานกีฬาลีลาศ | 2 |
| 4 | กีฬาลีลาศประเภทบอล룸 | 4 |
| 5 | กีฬาลีลาศประเภทลาตินอเมริกัน | 4 |
| 6 | กฎ กติกา การเล่น กีฬาลีลาศ | 2 |
| 7 | การจัดการแข่งขันกีฬาลีลาศ | 2 |
| 8 | คุณค่าของการเล่นและการแข่งขันกีฬาลีลาศ | 2 |
| | รวม | 20 |
| | รวมทั้งสิ้น | 40 |

หมายเหตุ หน่วยการเรียนรู้และเวลาเรียน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม