

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ วิธีดูแลรักษา ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น เภณศาสตร์มาตรฐานการเจริญเติบโต และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การปรับตัวที่เหมาะสม การเบี่ยงเบนทางเพศ ทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันการถูกละเมิดทางเพศ การควบคุมตนเองเมื่อเคลื่อนไหวแบบผสมผสานในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและ กีฬา ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกพื้นฐานนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในกิจกรรมทางกาย เกม กีฬาไทยและสากล การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำกับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี กฎ กติกา ในการเล่นและการแข่งขัน การทำงานเป็นทีม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การปฏิบัติหน้าที่ในการเล่นเป็นทีม การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น กิจกรรมนันทนาการ

โดยใช้กระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นรวบรวมข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ

เพื่อให้เห็นคุณค่าของชีวิต มีน้ำใจนักกีฬา มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี มีเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต สามารถตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

พ ๒.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ภาวะโภชนาการและปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาล การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ลักษณะและอาการของผู้ติดเชื้อเสพติด การป้องกันการติดเชื้อเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

โดยใช้กระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นรวบรวมข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ

เห็นคุณค่าของหลักโภชนาการ มีค่านิยมที่เหมาะสมในการดูแลรักษาสุขภาพ มีเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต ห่างไกลสิ่งเสพติด สามารถตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

พ ๕.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔, ม.๑/๕, ม.๑/๖

พ ๕.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๑๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติเรื่องเพศ ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก ทักษะการเล่นกีฬา การทดสอบสมรรถภาพ กีฬาวอลเลย์บอล ทักษะการส่งลูก การรับลูก การตั้งลูก การตบลูก วิธีการเล่นในตำแหน่งต่างๆทั้งฝ่ายส่งลูกและรับลูก การเล่นเป็นทีม กิจกรรมนันทนาการ

โดยใช้กระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นรวบรวมข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ

เพื่อให้เห็นคุณค่าของชีวิต มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพสุภาพ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี มีเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต สามารถตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔

พ ๓.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

การเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล ผลกระทบต่อเทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะ อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด วิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งขันจักรยานยนต์บนท้องถนน ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการต่อรองการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาที่ถนัดและมีความสนใจทั้งประเภททีมและบุคคล กีฬาไทย กีฬาสากล และการทดสอบสมรรถภาพ การเล่นกรีฑา ทักษะการวิ่ง การเข้าสู่เส้นชัย การวิ่งผลัด การกระโดดสูง การกระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก การขว้างจักร การวางแผนการรุกและการป้องกัน ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม

โดยใช้กระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นรวบรวมข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ

เพื่อให้เห็นคุณค่าของชีวิต มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมในการดูแลรักษาสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี มีเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต สามารถตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕

พ ๔.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕, ม.๒/๖, ม.๒/๗

พ ๕.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาในวัยทารก วัยก่อนวัยเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ และอิทธิพลสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต ที่มีผลต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ อนามัยการเจริญพันธุ์ อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวและแนวทางการป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด ทักษะ การเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม บาสเกตบอล ทักษะการส่งลูก การรับลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู การรับลูกกระดอน จากแป้นแบบต่างๆ วิธีการเล่นในตำแหน่งต่างๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นเป็น ทีม หลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

โดยใช้กระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นรวบรวมข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ

เพื่อให้เห็นคุณค่าของชีวิต มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมในการดูแลรักษาสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี มีเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต สามารถตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

พ ๒.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

พ ๓.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษารายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก วัยเด็ก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุโดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางอาหาร การป้องกันโรคและสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โรคใช้หวัดนก โรคไม่ติดต่อ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนการจัดการกับเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน การเสริมสร้างสมรรถภาพ ปฏิกิริยาเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ วิธีช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง การแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬาต่างๆ ในระหว่างการเล่น

โดยใช้กระบวนการสร้างองค์ความรู้ด้วยการสืบค้นรวบรวมข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ

เพื่อให้เห็นคุณค่าของชีวิต มีน้ำใจนักกีฬา ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มุ่งมั่นในการทำงาน มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมในการดูแลรักษาสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี มีเจตคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีจิตสาธารณะ สามารถตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

พ ๔.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

พ ๕.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด