



หลักสูตรสถานศึกษา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พื้นฐาน)
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์
วัดศรีโสดา (พระอารามหลวง) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
สังกัดกองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มีคำสั่งให้สถานศึกษาใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๔๔ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๕๑) เพื่อให้การจัดการศึกษาเป็นไปตามเจตนารมณ์ของหลักสูตรขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบาลีสาธิตศึกษา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ซึ่งได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในช่วงชั้นที่ ๔ โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้สู่มาตรฐานสืบสานวัฒนธรรมไทย ใส่ใจ สุขภาพและสามารถอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

ดังนั้น การจัดทำหลักสูตรสาระสุขศึกษาและพลศึกษา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) ขึ้นนั้นก็เพื่อให้ สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน มุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถวางแผนดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบ ใช้กระบวนการทาง ประชาคมสร้างเสริมชุมชนให้เข้มแข็งและมีวิถีชีวิตที่ดีและเป็นไปตามธรรมาภิบาลพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๐

และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เมื่อนักเรียนจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตนาค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมชาติ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ การสร้างเสริมสุขภาพ และการดำรงสุขภาพที่ดี มีทักษะการปฏิบัติทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นนิสัย

ผู้จัดทำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

- ทำไมต้องเรียนสุขศึกษา	๑
- สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๒
- ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	๓
- โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา	๑๓
คำอธิบายรายวิชา	๑๔
- แบบการวิเคราะห์เพื่อจัดทำคำอธิบายรายวิชา	๒๐
- ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้	๓๕
- โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษา	๔๒
- การออกแบบหน่วยการเรียนรู้	๔๘
- การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	๖๓

ภาคผนวก

- อภิธานศัพท์
- คำสั่งโรงเรียน

(คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑)

- อื่นๆ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญารวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัวการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจอารมณ์ความรู้สึทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลาย ทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบและข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ
- เข้าใจ ยอมรับและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตและสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง

● ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น		✓
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ	✓	
	๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	✓	
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	✓	
ม. ๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	✓	
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู	✓	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม. ๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต	● การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ	✓	
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	● อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น		✓
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	● สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต		✓

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม. ๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	● การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	✓	
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	● ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	✓	
ม. ๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	● ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ	✓	
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัย			✓

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
	เรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน		
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	✓	
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	✓	
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็กการวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	- องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	✓	
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	✓	
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว		✓

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม. ๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	✓	
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู้	✓	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น		✓
ม. ๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	✓	
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วอลเลย์บอล เทควันโด	✓	
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน		✓
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		✓
ม. ๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบส้อมมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล	✓	
	๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง		✓
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น		✓

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม. ๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	● ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	✓	
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	● การออกกำลังกาย เช่น การบริหารแบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน ● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม ● การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น		✓
	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	● กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น		✓
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	● รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก		✓
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม		✓
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	● การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา	✓	
ม. ๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	● สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต ● การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ	✓	
	๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตาม ความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	● การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ● การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	✓	
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	● วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง		✓
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	● รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ● ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม		✓

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
		หลักการให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม		
	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	- การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ - การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา		✓
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา		✓
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต		✓
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	- กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม		✓
	๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น		✓
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ		✓

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม. ๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	✓	
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	✓	
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของ	✓	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
	ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน		
	๔. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	✓	
ม. ๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	✓	
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ		✓
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	✓	
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ความสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	✓	
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	ความสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	✓	
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	✓	
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย		✓
ม. ๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	✓	
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	- โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย - โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ - โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ	✓	
	๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหสุขภาพในชุมชน	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหสุขภาพในชุมชน - การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	✓	
	๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการ		✓	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
	สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย			
	๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		✓

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม. ๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ	✓	
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด	✓	
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ	✓	
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ	- ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ	✓	
ม. ๒	๑. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสารเสพติด	วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสารเสพติด	✓	
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ		✓
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย		✓
ม. ๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	✓	
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและ	ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความ	✓	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
	ชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	รุนแรง • วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง		
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	• อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	✓	
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	✓	
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	• วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	✓	

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓)

รายวิชา	ชั้น	ชื่อวิชา	รหัสวิชา	หน่วยกิต	จำนวนชั่วโมงต่อ...			ภาคเรียน
					สัปดาห์	ภาคเรียน	ปี	
พื้นฐาน	ม.๑	สุขศึกษา	พ๒๑๑๐๑	๐.๕	๑	๒๐	๔๐	ภาคเรียนที่ ๑
	ม.๑	สุขศึกษา	พ๒๑๑๐๒	๐.๕	๑	๒๐	๔๐	ภาคเรียนที่ ๒
	ม.๒	สุขศึกษา	พ๒๒๑๐๑	๐.๕	๑	๒๐	๔๐	ภาคเรียนที่ ๑
	ม.๒	สุขศึกษา	พ๒๒๑๐๒	๐.๕	๑	๒๐	๔๐	ภาคเรียนที่ ๒
	ม.๓	สุขศึกษา	พ๒๓๑๐๑	๐.๕	๑	๒๐	๔๐	ภาคเรียนที่ ๑
	ม.๓	สุขศึกษา	พ๒๓๑๐๒	๐.๕	๑	๒๐	๔๐	ภาคเรียนที่ ๒

คำอธิบายรายวิชา
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๑

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต การพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การป้องกันทางเพศ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ หลักการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว เช่น เดินจกรม บิณฑบาต ประวัติความเป็นมาของมวยไทย ตะกร้อ กระบี่ ประวัติความเป็นมาของปิงปอง ฟุตบอล บาสเกตบอล วิธีการเดินจกรม/นั่ง สมาธิระยะที่ ๑-๒ นั่งสมาธิ ๑๐ นาที หลักการบิณฑบาต การกวาดลานวัดการฝึกโยคะพื้นฐาน

โดยใช้กระบวนการสอนแบบพุทธรวิถี การปฏิบัติงานกลุ่ม การสร้างความคิดรวบยอด การค้นคว้า สืบค้น อธิบาย สาธิต เป็นรายบุคคล ศึกษากระบวนการกลุ่ม ศึกษาเป็นรายบุคคล นำเสนอเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม ปฏิบัติจริงโดยการทำแบบทดสอบและค้นคว้า รายงานกิจกรรมกลุ่มศึกษานอกสถานที่ เช่นโรงพยาบาล สถานือนามัยไกล้ โรงเรียน

ตระหนักและเห็นความสำคัญในการใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความรับผิดชอบ มีวินัย การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิตมีทักษะในการเลือกคบเพื่อน มีการปรับตัวเข้าสู่สังคม รู้หลักการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว รู้และเข้าใจของประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย ความเป็นมาของกีฬาสากล รู้วิธีการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ การบิณฑบาต มีจิตสำนึกในการรักษาความสะอาด วิธีการทำโยคะขั้นพื้นฐาน รู้และเข้าใจการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมณสาธูป

รหัสตัวชี้วัด รวม ๑๕ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔

มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒

มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓

มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ ม.๑/๕ ม.๑/๖

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๒

ศึกษาความสำคัญของหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ภาวะการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิถีคนน้ำหนักร่างกายของตนเอง วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย เป็นลม บาดแผล ไฟไหม้ กระจกหัก น้ำร้อนลวก ลักษณะของผู้ติดเชื้อสารเสพติด อาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติด การป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดเกิดโรคและอุบัติเหตุ ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติด ทักษะการวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา

โดยใช้กระบวนการสอนแบบพุทธรวิถี การปฏิบัติงานกลุ่ม การสร้างความคิดรวบยอด การค้นคว้า สืบค้น อธิบาย สาธิต เป็นรายบุคคล ศึกษากระบวนการกลุ่ม ศึกษาเป็นรายบุคคล นำเสนอเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม ปฏิบัติจริงโดยการทำแบบทดสอบ และค้นคว้า รายงานกิจกรรมกลุ่มศึกษานอกสถานที่ เช่นโรงพยาบาล สถานือนามัยไกล้ โรงเรียน

ตระหนักและเห็นความสำคัญในการใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความรับผิดชอบ มีวินัย การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิตมีทักษะในการเลือกคบเพื่อน มีการปรับตัวเข้าสู่สังคม รู้หลักการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว รู้และเข้าใจของประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย ความเป็นมาของกีฬาสากล รู้วิธีการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ การบิณฑบาต มีจิตสำนึกในการรักษาความสะอาด วิธีการทำโยคะขั้นพื้นฐาน รู้และเข้าใจการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมณสาธูป

รหัสตัวชี้วัด รวม ๘ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔

มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๑

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วอลเลย์บอล เทควันโด ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิตการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาวินัยในการฝึกและการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลงรูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองโดยคำนึงถึงการเลือกวิธีเล่น การแก้ไขข้อบกพร่อง การเพิ่มทักษะ การสร้างแรงจูงใจ และการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

โดยใช้กระบวนการสอนแบบพุทธรูวิธี การปฏิบัติงานกลุ่ม การสร้างความคิดรวบยอด การค้นคว้า สืบค้น อธิบาย สาธิต เป็นรายบุคคล ศึกษากระบวนการกลุ่ม ศึกษาเป็นรายบุคคล นำเสนอเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม ปฏิบัติจริงโดยการทำแบบทดสอบ และค้นคว้า รายงานกิจกรรมกลุ่มศึกษานอกสถานที่ เช่น โรงพยาบาล สถานือนามัยใกล้โรงเรียน

ตระหนักและเห็นความสำคัญในการใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความรับผิดชอบ มีวินัย การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิตมีทักษะในการเลือกคบเพื่อน มีการปรับตัวเข้าสู่สังคม รู้หลักการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว รู้และเข้าใจของประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย ความเป็นมาของกีฬาสากล รู้วิธีการเดินทางจรด และ การนั่งสมาธิ การบิณฑบาต มีจิตสำนึกในการรักษาความสะอาด วิธีการทำโยคะขั้นพื้นฐาน รู้และเข้าใจการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมณสารูป

รหัสตัวชี้วัด รวม ๑๕ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒

มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔

มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔

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

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๒

ศึกษาการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย อันตรายวิธีการปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง เช่น การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน เป็นต้น รวมถึงทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ความปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการสอนแบบพุทธวิธี การปฏิบัติงานกลุ่ม การสร้างความคิดรวบยอด การค้นคว้า สืบค้น อธิบาย สาธิต เป็นรายบุคคล ศึกษากระบวนการกลุ่ม ศึกษาเป็นรายบุคคล นำเสนอเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม ปฏิบัติจริงโดยการทำแบบทดสอบ และค้นคว้า รายงานกิจกรรมกลุ่มศึกษานอกสถานที่ เช่น โรงพยาบาล สถานีอนามัยใกล้โรงเรียน

ตระหนักและเห็นความสำคัญในการใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความรับผิดชอบ มีวินัย การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิตมีทักษะในการเลือกคบเพื่อน มีการปรับตัวเข้าสู่สังคม รู้หลักการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว รู้และเข้าใจของประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย ความเป็นมาของกีฬาสากล รู้วิธีการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ การบิณฑบาต มีจิตสำนึกในการรักษาความสะอาด วิธีการทำโยคะขั้นพื้นฐาน รู้และเข้าใจการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมณสาธูป

รหัสตัวชี้วัด รวม ๑๐ ตัวชี้วัด

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

มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๑

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัย เช่น วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ รวมถึงเรื่องอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เช่น โทรศัพท์ วิดีโอ สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต มีความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ เช่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ เช่น แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความขัดแย้งในครอบครัวซึ่งมีแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว รวมทั้งเทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบบอล เทนนิส ตะกร้อ ขี่ม้าต่าย ฟุตบอล

การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่นการพัฒนาสุขภาพตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

โดยใช้กระบวนการสอนแบบพุทธวิธี การปฏิบัติงานกลุ่ม การสร้างความคิดรวบยอด การค้นคว้า สืบค้น อธิบาย สาธิต เป็นรายบุคคล ศึกษากระบวนการกลุ่ม ศึกษาเป็นรายบุคคล นำเสนอเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม ปฏิบัติจริงโดยการทำแบบทดสอบ และค้นคว้า รายงานกิจกรรมกลุ่มศึกษานอกสถานที่ เช่น โรงพยาบาล สถานือนามัยใกล้โรงเรียน

ตระหนักและเห็นความสำคัญในการใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความรับผิดชอบ มีวินัย การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิตมีทักษะในการเลือกคบเพื่อน มีการปรับตัวเข้าสู่สังคม รู้หลักการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว รู้และเข้าใจของประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย ความเป็นมาของกีฬาสากล รู้วิธีการเดินทาง และ การนั่งสมาธิ การบิณฑบาต มีจิตสำนึกในการรักษาความสะอาด วิธีการทำโยคะขั้นพื้นฐาน รู้และเข้าใจการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมณสาธูป

รหัสตัวชี้วัด รวม ๑๔ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

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

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
เวลา ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๒

ศึกษาการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ เช่น วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ โรคไข้หวัดนก โรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคมะเร็ง ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนและจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

โดยใช้กระบวนการสอนแบบพุทธรูวิธี การปฏิบัติงานกลุ่ม การสร้างความคิดรวบยอด การค้นคว้า สืบค้น อธิบาย สาธิต เป็นรายบุคคล ศึกษากระบวนการกลุ่ม ศึกษาเป็นรายบุคคล นำเสนอเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม ปฏิบัติจริงโดยการทำแบบทดสอบ และค้นคว้า รายงานกิจกรรมกลุ่มศึกษานอกสถานที่ เช่น โรงพยาบาล สถานีอนามัยใกล้โรงเรียน

ตระหนักและเห็นความสำคัญในการใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ความรับผิดชอบ มีวินัย การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิตมีทักษะในการเลือกคบเพื่อน มีการปรับตัวเข้าสู่สังคม รู้หลักการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว รู้และเข้าใจของประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย ความเป็นมาของกีฬาสากล รู้วิธีการเดินทางกรม และการนั่งสมาธิ การบิณฑบาต มีจิตสำนึกในการรักษาความสะอาด วิธีการทำโยคะขั้นพื้นฐาน รู้และเข้าใจการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมณสารูป

รหัสตัวชี้วัด รวม ๑๐ ตัวชี้วัด

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

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

แบบการวิเคราะห์เพื่อจัดทำคำอธิบายรายวิชาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบ ประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และการพัฒนาการ ของวัยรุ่น	● ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น	● กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	● กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	● ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	● กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	● แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	● กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	- กระบวนการสอนพหุวิธี - แบบพหุวิชา วิเคราะห์ - แบบพหุสูตร - แบบอภิปิพาท ๔ - แบบอภิปิพาท ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	- กระบวนการสอนพหุวิธี - แบบพหุวิชา วิเคราะห์ - แบบพหุสูตร - แบบอภิปิพาท ๔ - แบบอภิปิพาท ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๑/๑ เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	- กระบวนการสอนพหุวิธี - แบบพหุวิชา วิเคราะห์ - แบบพหุสูตร - แบบอภิปิพาท ๔ - แบบอภิปิพาท ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๑/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬา สากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภท ลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูเลย์น้ำ	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๑/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำ หลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยง สัมพันธ์กับวิชาอื่น	• การนำความรู้และหลักการ ของกิจกรรมนันทนาการไปใช้ เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	• ความสำคัญของการออก กำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็น วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๑/๒ ออกกำลังกายและเลือกเข้า ร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็ม ความสามารถ พร้อมทั้งมี การประเมินการเล่นของตน และผู้อื่น	• การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน การประเมินการเล่นกีฬาของ ตนเองและผู้อื่น	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๑/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือก เล่น	• กฎ กติกา การเล่นเกม และการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๑/๔ วางแผนการรุกและการ ป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก และนำไปใช้ในการเล่นอย่าง เป็นระบบ	• รูปแบบ วิธีการรุกและ ป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬา และ การทำงานเป็นทีมอย่าง สนุกสนาน	• การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๑/๖ วิเคราะห์เปรียบเทียบและ ยอมรับความแตกต่างระหว่าง วิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับ ผู้อื่น	• การยอมรับความสามารถ และความแตกต่างระหว่าง บุคคลในการเล่นกีฬา	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสม กับวัย	• หลักการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับวัย	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการ ภาวะโภชนาการที่มี ผลกระทบต่อสุขภาพ	• ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของ ตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๑/๔ การสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบ	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผล การทดสอบ	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
--	--	---	--

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติดและ
ความรุนแรง

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย	• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระจกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ ติดสารเสพติดและการ ป้องกันการติดสารเสพติด	• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด อาการของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	• ทักษะที่ใช้ในการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

**แบบการวิเคราะห์เพื่อจัดทำคำอธิบายรายวิชาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓)**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	• การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญาในวัยรุ่น	• การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาใน วัยรุ่น	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อเจตคติในเรื่องเพศ	• อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและ ผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	• ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ เอดส์ และการ ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	• วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของ ความเสมอภาคทางเพศและ วางตัวได้อย่างเหมาะสม	• ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรีภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะ (A)
มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๒/๑ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับ กับทักษะการเคลื่อนไหวใน การเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่ เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกับทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสม	- กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปูจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูต - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๒/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ ๑ ชนิด	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม	- กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปูจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูต - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๒/๓ เปรียบเทียบประสิทธิภาพ ของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน	เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	- กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปูจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูต - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๒/๔ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และ นำความรู้และหลักการที่ได้ไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่าง เป็นระบบ	ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	- กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปูจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูต - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๒/๑ อธิบายสาเหตุการ เปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาที่เกิดจากการออก กำลังกายและเล่นเป็นประจำ จนเป็นวิถีชีวิต	การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกาย	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๒/๒ เลือกเข้ากิจกรรมการออก กำลังกาย เล่นกีฬาตามความ ถนัดและความสนใจ พร้อม ทั้งวิเคราะห์ความแตกต่าง ระหว่างบุคคลเพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนาตนเอง	การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๒/๓ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา ที่เลือก	วินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๒/๔ วางแผนการรุกและการ ป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก และนำไปใช้ในการเล่นอย่าง เหมาะสมกับทีม	วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก และนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๒/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่น กีฬามาสรุปเป็นวิธีที่ เหมาะสมกับตนเองด้วยความ มุ่งมั่น	นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพ อย่างมีเหตุผล	เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	- กระบวนการสอนพฤติกรรม - แบบปูจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลการใช้เทคโนโลยี ที่มีผลต่อสุขภาพ	วิเคราะห์ผลการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ	- กระบวนการสอนพฤติกรรม - แบบปูจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพ	วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	- กระบวนการสอนพฤติกรรม - แบบปูจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ ภาวะสมดุระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต	ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	- กระบวนการสอนพฤติกรรม - แบบปูจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต	ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	- กระบวนการสอนพฤติกรรม - แบบปูจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอติบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับอารมณ์ และความเครียด	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่ กำหนด	• พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบบวิธีการ ปักจี้ และ แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	• ระบบวิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง	• วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	• กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	• คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกัน ตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจ นำไปสู่อันตราย	ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

**แบบการวิเคราะห์เพื่อจัดทำคำอธิบายรายวิชาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
(ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓)**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงชีวิต	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพล และความ คาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	วิเคราะห์อิทธิพล และความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และ วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธาปา ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธาปา ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธาปา ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้ เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง และทีม	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปุจฉา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอภิธาปา ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๓/๒ นำหลักการความรู้ และ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้าง เสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	● หลักการความรู้ และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทาง กาย การเล่นเกม และการเล่น กีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพ อย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาบท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๓/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และ นำหลักความรู้วิธีการไปขยาย ผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	● ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำ หลักความรู้วิธีการไปขยายผล การเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาบท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๓/๑ มีมารยาทในการเล่นและดู กีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	● มีมารยาทในการเล่นและดู กีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาบท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๓/๒ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ และนำ แนวคิดหลักการจากการเล่น ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน ด้วยความภาคภูมิใจ	● ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิด หลักการจากการเล่นไปพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนด้วยความ ภาคภูมิใจ	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาบท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๓/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นกีฬาดตาม ชนิดที่เลือก แล่นำแนวคิดที่ ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ตนในสังคม	● ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นกีฬาดตาม ชนิดที่เลือก แล่นำแนวคิดที่ได้ ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน ในสังคม	● กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาบท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	● คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๓/๔ จำแนกกลวิธีการรุก การ ป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬา ที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่ เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตาม สถานการณ์ของการเล่น	จำแนกกลวิธีการรุก การ ป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่ เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่ เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตาม สถานการณ์ของการเล่น	- กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปฏิจา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๓/๕ เสนอผลการพัฒนาสุขภาพ ของตนเองที่เกิดขึ้นจากออก กำลังกายและการเล่นกีฬาเป็น ประจำ	เสนอผลการพัฒนาสุขภาพ ของตนเองที่เกิดขึ้นจากออก กำลังกายและการเล่นกีฬาเป็น ประจำ	- กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปฏิจา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และ
การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดย คำนึงความประหยัดและ คุณค่าทางโภชนาการ	รายการอาหารที่เหมาะสม กับวัยต่างๆ โดยคำนึงความ ประหยัดและคุณค่าทาง โภชนาการ	- กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปฏิจา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่ เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคน ไทย	แนวทางป้องกันโรคที่เป็น สาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย	- กระบวนการสอนพุทธรวิธี - แบบปฏิจา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอ แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ ในชุมชน	รวบรวมข้อมูลและเสนอ แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพใน ชุมชน	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๓/๔ วางแผน และจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	วางแผน และจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๓/๕ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความ แตกต่างระหว่างบุคคล	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความ แตกต่างระหว่างบุคคล	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด
และความรุนแรง

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อ สุขภาพและแนวทางป้องกัน	ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและ แนวทางป้องกัน	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอิทธิบาท ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัด (รายวิชาพื้นฐาน)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น		
	ความรู้ (K)	ทักษะ/กระบวนการ (P)	คุณลักษณะฯ (A)
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลักการและความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้ หลักการและความรุนแรง ในการแก้ปัญหา	หลักการและความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลักการ และความรุนแรงในการ แก้ปัญหา	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาต ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความ รุนแรง	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาต ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและ การเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาต ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย
มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่าง ถูกวิธี	- กระบวนการสอนพุทธวิธี - แบบปฐมา วิสัชนา - แบบพหุสูตร - แบบอธิบาต ๔ - แบบอริยสัจ ๔ - แบบโยนิโสมนสิการ	- คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มุ่งมั่นในการทำงาน - ใฝ่เรียนรู้ - การสื่อสารมีประสิทธิภาพ - รักความเป็นไทย

ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
รายวิชาสุขศึกษา ๑๒ หน่วยการเรียนรู้ ๓๒ ตัวชี้วัด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วย ที่	มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ชื่อหน่วยการเรียนรู้
๑	มาตรฐาน พ 1.1 ม.1/1 ม.1/2	ระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ
๒	มาตรฐาน พ 1.1 ม.1/3 ม.1/4	การพัฒนาค้นเองให้เจริญเติบโตสมวัย
๓	มาตรฐาน พ 2.1 ม.1/1 ม.1/2	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ
๔	มาตรฐาน พ 2.1 ม.1/2 ม.1/3	ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๕	มาตรฐาน พ 3.1 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3 ม.1/4 ม.1/5 ม.1/6	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล
๖	มาตรฐาน พ 4.1 ม.1/1 ม.1/3 ม.1/4	การสร้างเสริมสุขภาพ ความปลอดภัยในชีวิต
๗	มาตรฐาน พ 5.1 ม.1/2 ม.1/3 ม.1/4	ความปลอดภัยในชีวิต
๘	มาตรฐาน พ 5.1 ม.1/1	การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
๙	มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๓/๒ มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ ม.๑/๕ ม.๑/๖	กีฬาไทยและกีฬาสากล
๑๐	มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๑๑	มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๑/๓	กิจกรรมนันทนาการ
๑๒	มาตรฐาน พ 4.1 ม.1/4	สมรรถภาพทางกาย
รวม ๑๒ หน่วยการเรียนรู้ ๓๒ ตัวชี้วัด		

ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
รายวิชาสุขศึกษา ๑๔ หน่วยการเรียนรู้ ๒๘ ตัวชี้วัด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วย ที่	มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ชื่อหน่วยการเรียนรู้
๑	มาตรฐาน พ ๑.1 ม.๒/1 ม.๒/2	พัฒนาการในวัยรุ่น
๒	มาตรฐาน พ ๒.1 ม.๒/1 ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔	วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
๓	มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๑	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
๔	มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓	เทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์
๕	มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๔	ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๖	มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๕ ม.๒/๖	ปัญหาสุขภาพจิตและการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
๗	มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๒/๑	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด
๘	มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๒/๒	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานที่เสี่ยง
๙	มาตรฐาน พ ๕.๑ ม.๒/๓	การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน
๑๐	มาตรฐาน พ 3.1 ม.๒/๑ ม.๒/๓ มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๒/๑	สุขภาพดีด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
๑๑	มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๕	การเล่นกีฬา
๑๒	มาตรฐาน พ 3.1 ม.๒/๒ มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม.๒/๕	กีฬาไทยและกีฬาสากล
๑๓	มาตรฐาน พ 3.1 ม.๒/๔	นันทนาการกับชีวิตประจำวัน
๑๔	มาตรฐาน พ ๔.๑ ม.๒/๓	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
รวม ๑๔ หน่วยการเรียนรู้ ๒๘ ตัวชี้วัด		

ตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้
รายวิชาสุขศึกษา ๑๔ หน่วยการเรียนรู้ ๒๖ ตัวชี้วัด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยที่	มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	ชื่อหน่วยการเรียนรู้
๑	มาตรฐาน พ ๑.1 ม.๓/1 ม.๓/๒ ม.๓/๓	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย
๒	มาตรฐาน พ ๒.1 ม.๓/1 ม.๓/๒ ม.๓/๓	ชีวิตและครอบครัว
๓	มาตรฐาน พ ๔.1 ม.๓/1	การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย
๔	มาตรฐาน พ ๔.1 ม.๓/๒ ม.๓/๓	การป้องกันโรคและการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
๕	มาตรฐาน พ ๔.1 ม.๓/๔	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
๖	มาตรฐาน พ ๕.1 ม.๓/1	ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน
๗	มาตรฐาน พ ๕.1 ม.๓/๒	ความรุนแรง
๘	มาตรฐาน พ ๕.1 ม.๓/๓	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
๙	มาตรฐาน พ ๕.1 ม.๓/๔	เครื่องมือที่มีแอลกอฮอล์กับสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
๑๐	มาตรฐาน พ ๕.1 ม.๓/๕	การช่วยเหลือฟื้นคืนชีพ
๑๑	มาตรฐาน พ ๓.1 ม.๓/๒ มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๓/๒	การเคลื่อนไหวเพื่อสร้างสุขภาพ
๑๒	มาตรฐาน พ ๓.๑ ม.๓/๓	การจัดกิจกรรมนันทนาการ
๑๓	มาตรฐาน พ ๓.1 ม.๓/๑ ม.๓/๒ มาตรฐาน พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕	การเล่นกีฬา
๑๔	มาตรฐาน พ ๔.1 ม.๓/๕	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
รวม ๑๔ หน่วยการเรียนรู้ ๒๖ ตัวชี้วัด		

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง ๑.๐ หน่วยกิต
ภาคเรียนที่ ๑ และภาคเรียนที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ธรรมชาติของ ตัวเรา	พ 1.1 ม.๑/1, ม.๑/2, ม.๑/3	- พัฒนาการตามวัย - สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	6	20
๒	ชีวิตและ ครอบครัว	พ 2.1 ม.๑/1, ม.๑/2	- ชีวิตครอบครัว - หลักการเลือกคู่ครอง - ความสำคัญของการแต่งงานและการมีชีวิต ครอบครัว - การวางแผนครอบครัว - อนามัยแม่และเด็ก - องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ - สาเหตุที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว และแนวทางการป้องกันแก้ไข	4	30
๓	การสร้าง เสริมสุขภาพ	พ 4.1 ม.๑/1, ม.๑/2, ม.๑/3, ม.๑/4	- อาหารกับสุขภาพ - ความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพกับการป้องกัน โรคและโรคติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุข - โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุข และปัญหา สุขภาพในชุมชน - การออกกำลังกายและการพักผ่อน - การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	10	50
รวมภาคเรียนที่ ๑				20	100

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๑/๑	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับ วัย	๘	๔๐
		พ ๔.๑ ม.๑/๒	ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ภาวะการขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน		
		พ ๔.๑ ม.๑/๓	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย		

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน		
		พ ๔.๑ ม.๑/๔	วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพ ทางกายตามผลการ ทดสอบ		
๒	การดำรงสุขภาพ	พ ๕.๑ ม.๑/๑	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม บาดแผล ไฟไหม้ กระดูกหัก น้ำร้อนลวก ฯลฯ	๘	๔๐
		พ ๕.๑ ม.๑/๒	ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด อาการของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด		
		พ ๕.๑ ม.๑/๓	ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ		
		พ ๕.๑ ม.๑/๔	ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ		
๓	นันทนาการ	พ ๓.๑ ม.๑/๓	การนำความรู้และหลักการของ กิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยง สัมพันธ์กับวิชาอื่น	๔	๒๐
รวมภาคเรียนที่ ๒				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง ๑.๐ หน่วยกิต
ภาคเรียนที่ ๑ และภาคเรียนที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	พัฒนาการในวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม. ๒/๑	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	๓	๑๐
๒	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ พัฒนาการด้านต่างๆ	พ ๑.๑ ม. ๒/๒	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญาในวัยรุ่น	๓	๑๐
๓	วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ม. ๒/๑	อิทธิพลต่อเจตคติใน เรื่องเพศ	๓	๒๐
๔	การมีเพศสัมพันธ์ในวัย เรียน	พ ๒.๑ ม. ๒/๒	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	๓	๑๐
๕	โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	พ ๒.๑ ม. ๒/๓	วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจาก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	๓	๒๐
๖	การวางตัวต่อเพศตรง ข้าม	พ ๒.๑ ม. ๒/๔	ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	๓	๑๐
๗	การเพิ่มพูน ความสามารถ ในการเคลื่อนไหว	พ ๓.๑ ม.๒/๑	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะการ เคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสม	๒	๑๐
รวมภาคเรียนที่ ๑				๒๐	๑๐๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	หลักการเลือกใช้ ผลิตภัณฑ์และบริการ ทางสุขภาพ	พ ๔.๑ ม. ๒/๑, ม. ๒/๒	- เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล - วิเคราะห์ผลการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อ สุขภาพ	๒	๒๐
๒	ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่ผลต่อ สุขภาพ	พ ๔.๑ ม. ๒/๓	วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	๒	๑๐
๓	ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่าง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต	พ ๔.๑ ม. ๒/๔	ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต	๓	๑๐
๔	ปัญหาสุขภาพจิต	พ ๔.๑ ม. ๒/๕	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มี ปัญหาสุขภาพจิต	๓	๑๐
๕	จัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	พ ๔.๑ ม. ๒/๖	เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และความเครียด	๓	๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ม. ๒/๗	พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์กำหนด	๓	๑๐
๗	สารเสพติด	พ ๕.๑ ม. ๒/๑	ระบุวิธีการ ป้จจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	๒	๑๐
๘	พฤติกรรมเสี่ยง	พ ๕.๑ ม. ๒/๒	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง	๒	๑๐
รวมภาคเรียนที่ ๒				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๔๐ ชั่วโมง ๑.๐ หน่วยกิต
ภาคเรียนที่ ๑ และภาคเรียนที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	เรียนรู้ตัวเรา	พ ๑.๑ ม. ๓/๑, ม.๓/๒, ม. ๓/๓	- การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของ มนุษย์ในแต่ละวัย - อิทธิพลที่มีต่อเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น - ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น	๔	๒๐
๒	ชีวิตและ ครอบครัว	พ ๒.๑ ม. ๓/๑, ม.๓/๒, ม. ๓/๓	- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอนามัย เจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว - ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	๔	๒๐
๓	ใส่ใจสุขภาพ	พ ๓.๑ ม. ๓/๑, ม.๓/๒, ม. ๓/๓	- อาหารตามวัย - โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย - ปัญหาสุขภาพในชุมชน - การออกกำลังกาย การพักผ่อน และ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๔	๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔	ชีวิตปลอดภัย	พ ๔.๑ ม. ๓/๑, ม.๓/๒, ม. ๓/๓, ม. ๓/๔, ม. ๓/๕	- ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ- - พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น - อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง - ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแ ลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิด อุบัติเหตุ - การช่วยฟื้นคืนชีพ	๔	๒๐
๕	การสร้างเสริม สมรรถภาพทาง กาย	พ ๔.๑ ม.๓/๔	วางแผน และจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย	๔	๒๐
รวมภาคเรียนที่ ๑				๒๐	๑๐๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	โรคเจ้าปัญหา	พ ๔.๑ ม. ๓/๑, ม.๓/๒, ม. ๓/๓	- ความหมายของโรคติดต่อและโรคไม่ ติดต่อ - สถานการณ์โรคที่ทำให้คนไทย เสียชีวิต	๔	๒๐
๒	ปัญหาที่ทำนาย	พ ๔.๑ ม.๓/๒, ม. ๓/๓	- ปัญหาด้านสุขภาพของชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	๔	๒๐
๓	การสร้างเสริม สมรรถภาพทาง กาย	พ ๔.๑ ม.๓/๔, ม.๓/๕	วางแผน และจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	๔	๒๐
๔	พฤติกรรมเสี่ยง	พ ๕.๑ ม. ๓/๑, ม.๓/๒, ม. ๓/๓	- ความหมายของปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยง - ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ - พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ - แนวทางป้องกันตนเองจากปัจจัย เสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	๔	๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๕	การช่วยฟื้นคืน ชีพ	พ ๕.๑ ม. ๓/๔, ม. ๓/๕	- การช่วยฟื้นคืนชีพ - หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน - วิธีการช่วยเหลือคนสำลักควันไฟ	๔	๒๐
รวมภาคเรียนที่ ๒				๒๐	๑๐๐

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ ที่ ๑ เรื่อง ธรรมชาติของเรา วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) ระบบประสาท ๒) ระบบต่อมไร้ท่อ ๓) การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของ มนุษย์	๑) รายงานผลการปฏิบัติงาน เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท ๒) ผังความคิด เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท ๓) รายงาน “คิด ทำ นำเสนอ” เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้สามารถทำงานได้ตามปกติ ๔) รายงานการรวบรวมข้อมูลเรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ	๑) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๓) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงาน ตามปกติ ๔) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	๑) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๒) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๓) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานได้ตามปกติ ๔) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ	๔ ชั่วโมง

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
	๕) ฟังความคิด เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นและบอกแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๖) ตารางการประยุกต์ใช้และสร้างสรรค์ในการดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ๗) รายงานการรวบรวมข้อมูลเรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๘) ฟังความคิด เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นและบอกแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๙) รายงานการรวบรวมข้อมูลเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ในวัยต่างๆ ๑๐) ฟังความคิด เรื่อง การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๑๑) ฟังความคิดเรื่อง แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๕) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจ ของนักเรียนเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐาน ๖) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจ ของนักเรียนเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต สมวัย	๕) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๖) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) การเบี่ยงเบนทางเพศและการใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑) ผังความคิด เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง ๒) ผังความคิด เรื่อง แนวทางในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง ๓) รายงานการแสดงความคิดเห็นจากบทความ เรื่อง “วัยรุ่นเป็นวัยพายุบูแคม” ๔) รายงานเหตุผล เรื่อง บุคคลที่นักเรียน (วัยรุ่น) ชื่นชอบ ๕) ผังความคิด เรื่อง การป้องกันปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ ๖) รายงานการวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบกรณีศึกษาการเบี่ยงเบนทางเพศจากบุคคลในภาพข่าวหนังสือพิมพ์ ๗) รายงานการรวบรวมข่าวสารการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากหนังสือพิมพ์และวารสารต่างๆ	๑) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๓) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการป้องกันปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ ๔) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑) การเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) การเรียนรู้เรื่องการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๓) การเรียนรู้เรื่องการเบี่ยงเบนทางเพศ ๔) การเรียนรู้เรื่องการใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๔ ชั่วโมง

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

พ 4.1 ม.1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) อาหารสำหรับบุคคลวัยต่างๆ ๒) หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ๓) อาหารกับสุขภาพ ๔) สมรรถภาพทางกาย ๕) วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	๑) ผังความคิดเรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ๒) รายการอาหารสำหรับตนเองเป็นระยะเวลา ๗ วัน ๓) ธงโภชนาการ ๔) รายงาน เรื่อง รายการอาหารประจำวัน ๕) รายงาน เรื่อง การวิเคราะห์อาหาร ๖) รายงาน เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการ ๗) รายงาน เรื่อง “FIT (T)” ๘) การทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง ๙) ผังความคิด “การวิเคราะห์โปรแกรมการฝึกซ้อม”	๑) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ๒) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องแนวทางในการจัดอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก วัยเด็กก่อนเรียน วัยเด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ๓) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องโภชนบัญญัติ ธงโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ๔) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๕) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ของอาหารกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นและวิธีการควบคุมและรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ๖) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๑) การเรียนรู้ เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ๒) โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ๓) ประโยชน์และโทษของอาหาร ๔) ความหมายของคำว่า “ภาวะทุพโภชนาการ” ๕) วิเคราะห์บุคคลที่มีปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๖) สาเหตุที่ทำให้บุคคลทั้ง ๓ มีรูปร่างแตกต่างกัน ๗) ความหมายของสมรรถภาพทางกาย ๘) ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ๙) วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๑๐) ความหมายของคำว่า “FIT (T)” ๑๑) นำเสนอผลงานเรื่อง “FIT (T)”	๔ ชั่วโมง

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ ที่ ๔ เรื่อง การดำรงสุขภาพ วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 5.1 ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ 5.1 ม.1/ 2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ 5.1 ม.1/ 3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) การปฐมพยาบาล ๒) วิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๓) สารเสพติด	๑) รายงานกรณีศึกษาอุบัติเหตุ “วิธีการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุเบื้องต้น” ๒) บันทึกข้อมูลของผู้ป่วย “การสำรวจอาการบาดเจ็บ” ๓) ผังความคิด เรื่อง หลักในการปฐมพยาบาลของบุคคลที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาลและอุปกรณ์ที่สามารถนำมา ดัดแปลงเป็นอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล ๔) ผังความคิด เรื่อง “การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาลคนเดียว” ๕) ผังความคิด เรื่อง การปฐมพยาบาลของบุคคลที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาล ๒ คน ๖) ผังความคิด เรื่อง “การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาล ๓-๔ คน” ๗) รายงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๘) การเก็บรวบรวมข้อมูล เรื่อง “ความหมายและประเภทของสารเสพติด” ๙) การระบุลักษณะทั่วไปของผู้ติดสารเสพติด ๑๐) การจำแนก แยกแยะลักษณะของผู้ติดสารเสพติดแต่ละชนิด ๑๑) การจัดลำดับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดสารเสพติด ๑๒) การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ๑๓) การจัดหมวดหมู่ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ๑๔) ผังความคิด เรื่อง สารเสพติด	แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการของผู้ติด สารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และ วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ	๑) วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล ๒) องค์ประกอบของผู้ปฐมพยาบาล ๓) หลักในการปฐมพยาบาล ๔) หลักในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๕) การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาลคนเดียว ๖) การปฐมพยาบาลของบุคคลที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาล ๒ คน ๗) การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาล ๓-๔ คน	๕ ชั่วโมง

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ ที่ ๑ เรื่อง ธรรมชาติของเรา วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) ระบบประสาท ๒) ระบบต่อมไร้ท่อ ๓) การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของ มนุษย์	๑) รายงานผลการปฏิบัติงาน เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท ๒) ผังความคิด เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท ๓) รายงาน “คิด ทำ นำเสนอ” เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้สามารถทำงานได้ปกติ ๔) รายงานการรวบรวมข้อมูลเรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๕) ผังความคิด เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มี	๑) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๓) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงาน ตามปกติ ๔) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ๕) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความ	๑) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๒) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญ เติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๓) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานได้ตามปกติ ๔) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษา	๔ ชั่วโมง

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
	ผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นและบอกแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๖) ตารางการประยุกต์ใช้และสร้างสรรค์ในการดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ๗) รายงานการรวบรวมข้อมูลเรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๘) ผังความคิด เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นและบอกแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๙) รายงานการรวบรวมข้อมูลเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ในวัยต่างๆ ๑๐) ผังความคิด เรื่อง การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๑๑) ผังความคิดเรื่อง แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	เข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๖) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ ๕) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๖) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) การเบี่ยงเบนทางเพศและการใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑) ผังความคิด เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง ๒) ผังความคิด เรื่อง แนวทางในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง ๓) รายงานการแสดงความคิดเห็นจากบทความ เรื่อง “วัยรุ่นเป็นวัยพายุบูแคม” ๔) รายงานเหตุผล เรื่อง บุคคลที่นักเรียน (วัยรุ่น) ชื่นชอบ ๕) ผังความคิด เรื่อง การป้องกันปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ ๖) รายงานการวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบ กรณีศึกษาการเบี่ยงเบนทางเพศจากบุคคลในภาพข่าวหนังสือพิมพ์ ๗) รายงานการรวบรวมข่าวสารการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากหนังสือพิมพ์และวารสารต่างๆ	๑) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๓) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการป้องกันปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ ๔) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑) การเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) การเรียนรู้เรื่องการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๓) การเรียนรู้เรื่องการเบี่ยงเบนทางเพศ ๔) การเรียนรู้เรื่องการใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๔ ชั่วโมง

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

พ 4.1 ม.1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) อาหารสำหรับบุคคลวัยต่างๆ ๒) หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยและพฤติกรรมบริโภคอาหารของคนไทย ๓) อาหารกับสุขภาพ ๔) สมรรถภาพทางกาย ๕) วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	๑) ผังความคิดเรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ๒) รายการอาหารสำหรับตนเองเป็นระยะเวลา ๗ วัน ๓) ธงโภชนาการ ๔) รายงาน เรื่อง รายการอาหารประจำวัน ๕) รายงาน เรื่อง การวิเคราะห์อาหาร ๖) รายงาน เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการ ๗) รายงาน เรื่อง “FIT (T)” ๘) การทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง ๙) ผังความคิด “การวิเคราะห์โปรแกรมการฝึกซ้อม”	๑) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ๒) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องแนวทางในการจัดอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก วัยเด็กก่อนเรียน วัยเด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ๓) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องโภชนบัญญัติ ธงโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ๔) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๕) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ของอาหารกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นและวิธีการควบคุมและรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ๖) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๑) การเรียนรู้ เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ๒) โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ๓) ประโยชน์และโทษของอาหาร ๔) ความหมายของคำว่า “ภาวะทุพโภชนาการ” ๕) วิเคราะห์บุคคลที่มีปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๖) สาเหตุที่ทำให้บุคคลทั้ง ๓ มีรูปร่างแตกต่างกัน ๗) ความหมายของสมรรถภาพทางกาย ๘) ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ๙) วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๑๐) ความหมายของคำว่า “FIT (T)” ๑๑) นำเสนอผลงานเรื่อง “FIT (T)”	๔ ชั่วโมง

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ ที่ ๔ เรื่อง การดำรงสุขภาพ วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 5.1 ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ 5.1 ม.1/ 2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ 5.1 ม.1/ 3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) การปฐมพยาบาล ๒) วิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๓) สารเสพติด	๑) รายงานกรณีศึกษาอุบัติเหตุ “วิธีการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุเบื้องต้น” ๒) บันทึกข้อมูลของผู้ป่วย “การสำรวจอาการบาดเจ็บ” ๓) ผังความคิด เรื่อง หลักในการปฐมพยาบาลของบุคคลที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาลและอุปกรณ์ที่สามารถนำมา ดัดแปลงเป็นอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล ๔) ผังความคิด เรื่อง “การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาลคนเดียว” ๕) ผังความคิด เรื่อง การปฐมพยาบาลของบุคคลที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาล ๒ คน ๖) ผังความคิด เรื่อง “การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาล ๓-๔ คน” ๗) รายงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๘) การเก็บรวบรวมข้อมูล เรื่อง “ความหมายและประเภทของสารเสพติด” ๙) การระบุลักษณะทั่วไปของผู้ติดสารเสพติด ๑๐) การจำแนก แยกแยะลักษณะของผู้ติดสารเสพติดแต่ละชนิด ๑๑) การจัดลำดับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดสารเสพติด ๑๒) การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ๑๓) การจัดหมวดหมู่ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ๑๔) ผังความคิด เรื่อง สารเสพติด	แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการของผู้ติด สารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และ วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ	๑) วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล ๒) องค์ประกอบของผู้ปฐมพยาบาล ๓) หลักในการปฐมพยาบาล ๔) หลักในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๕) การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาลคนเดียว ๖) การปฐมพยาบาลของบุคคลที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาล ๒ คน ๗) การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาล ๓-๔ คน	๕ ชั่วโมง

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ ที่ ๑ เรื่อง ธรรมชาติของเรา วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) ระบบประสาท ๒) ระบบต่อมไร้ท่อ ๓) การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์	๑) รายงานผลการปฏิบัติงาน เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท ๒) ผังความคิด เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท ๓) รายงาน “คิด ทำ นำเสนอ” เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้สามารถทำงานได้ตามปกติ ๔) รายงานการรวบรวมข้อมูลเรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๕) ผังความคิด เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของ	๑) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๒) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๓) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงาน ตามปกติ ๔) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	๑) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๒) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ๓) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานได้ตามปกติ ๔) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ ๕) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๖) การปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ	๔ ชั่วโมง

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
	วัยรุ่นและบอกแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๖) ตารางการประยุกต์ใช้และสร้างสรรค์ในการดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ๗) รายงานการรวบรวมข้อมูลเรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๘) ผังความคิด เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นและบอกแนวทางปฏิบัติในการดูแลและส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๙) รายงานการรวบรวมข้อมูลเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ในวัยต่างๆ ๑๐) ผังความคิด เรื่อง การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๑๑) ผังความคิดเรื่อง แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๕) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๖) ประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต สมวัย	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) การเบี่ยงเบนทางเพศและการใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑) ผังความคิด เรื่อง พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง ๒) ผังความคิด เรื่อง แนวทางในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง ๓) รายงานการแสดงความคิดเห็นจากบทความ เรื่อง “วัยรุ่นเป็นวัยพายุบูแคม” ๔) รายงานเหตุผล เรื่อง บุคคลที่นักเรียน (วัยรุ่น) ชื่นชอบ ๕) ผังความคิด เรื่อง การป้องกันปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ ๖) รายงานการวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบกรณีศึกษาการเบี่ยงเบนทางเพศจากบุคคลในภาพข่าวหนังสือพิมพ์ ๗) รายงานการรวบรวมข่าวสารการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากหนังสือพิมพ์และวารสารต่างๆ	๑) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๓) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการป้องกันปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศ ๔) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑) การเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) การเรียนรู้เรื่องการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๓) การเรียนรู้เรื่องการเบี่ยงเบนทางเพศ ๔) การเรียนรู้เรื่องการใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๔ ชั่วโมง

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

พ 4.1 ม.1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) อาหารสำหรับบุคคลวัยต่างๆ ๒) หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ๓) อาหารกับสุขภาพ ๔) สมรรถภาพทางกาย ๕) วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	๑) ผังความคิดเรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ๒) รายการอาหารสำหรับตนเองเป็นระยะเวลา ๗ วัน ๓) ธงโภชนาการ ๔) รายงาน เรื่อง รายการอาหารประจำวัน ๕) รายงาน เรื่อง การวิเคราะห์อาหาร ๖) รายงาน เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการ ๗) รายงาน เรื่อง “FIT (T)” ๘) การทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง ๙) ผังความคิด “การวิเคราะห์โปรแกรมการฝึกซ้อม”	๑) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ๒) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องแนวทางในการจัดอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก วัยเด็กก่อนเรียน วัยเด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ๓) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องโภชนบัญญัติ ธงโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ๔) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๕) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ของอาหารกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นและวิธีการควบคุมและรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ๖) แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่องความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๑) การเรียนรู้ เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ๒) โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ๓) ประโยชน์และโทษของอาหาร ๔) ความหมายของคำว่า “ภาวะทุพโภชนาการ” ๕) วิเคราะห์บุคคลที่มีปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๖) สาเหตุที่ทำให้บุคคลทั้ง ๓ มีรูปร่างแตกต่างกัน ๗) ความหมายของสมรรถภาพทางกาย ๘) ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ๙) วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๑๐) ความหมายของคำว่า “FIT (T)” ๑๑) นำเสนอผลงานเรื่อง “FIT (T)”	๔ ชั่วโมง

การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ ที่ ๔ เรื่อง การดำรงสุขภาพ วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

พ 5.1 ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ 5.1 ม.1/ 2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ 5.1 ม.1/ 3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

สาระการเรียนรู้

สาระสำคัญ	ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา
๑) การปฐมพยาบาล ๒) วิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๓) สารเสพติด	๑) รายงานกรณีศึกษาอุบัติเหตุ “วิธีการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุเบื้องต้น” ๒) บันทึกข้อมูลของผู้ป่วย “การสำรวจอาการบาดเจ็บ” ๓) ผังความคิด เรื่อง หลักในการปฐมพยาบาลของบุคคลที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาลและอุปกรณ์ที่สามารถนำมา ดัดแปลงเป็นอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล ๔) ผังความคิด เรื่อง “การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาลคนเดียว” ๕) ผังความคิด เรื่อง การปฐมพยาบาลของบุคคลที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาล ๒ คน ๖) ผังความคิด เรื่อง “การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาล ๓-๔ คน ๗) รายงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๘) การเก็บรวบรวมข้อมูล เรื่อง “ความหมายและประเภทของสารเสพติด” ๙) การระบุลักษณะทั่วไปของผู้ติดสารเสพติด ๑๐) การจำแนก แยกแยะลักษณะของผู้ติดสารเสพติดแต่ละชนิด ๑๑) การจัดลำดับการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว ๑๒) การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ๑๓) การจัดหมวดหมู่ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ๑๔) ผังความคิด เรื่อง สารเสพติด	แบบฝึกหัดเสริมการเรียนรู้เรื่อง วิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะ อาการของผู้ติด สารเสพติดและ การป้องกันการติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และ วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะ ต่าง ๆ	๑) วัตถุประสงค์ของการปฐม พยาบาล ๒) องค์ประกอบของผู้ปฐม พยาบาล ๓) หลักในการปฐมพยาบาล ๔) หลักในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๕) การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ ปฐมพยาบาลคนเดียว ๖) การปฐมพยาบาลของบุคคลที่ ทำหน้าที่ปฐมพยาบาล ๒ คน ๗) การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ ปฐมพยาบาล ๓-๔ คน	๕ ชั่วโมง

มาตรฐาน พ ๒.๑ ตัวชี้วัด ม.๓/๔, ม.๓/๕, ม.๓/๖, ม.๓/๗	อธิบายและปฏิบัติงาน ได้ถูกต้องและสมบูรณ์	อธิบายและปฏิบัติงาน ได้ถูกต้องแต่ไม่ สมบูรณ์	อธิบายและปฏิบัติงานได้ บางส่วนและไม่สมบูรณ์	อธิบายและปฏิบัติงาน ได้น้อยและไม่ สมบูรณ์
มาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัด ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔	ทำแบบทดสอบได้ ถูกต้องและสมบูรณ์	ทำแบบทดสอบได้ ถูกต้องแต่ไม่สมบูรณ์	ทำแบบทดสอบได้ บางส่วนแต่ไม่สมบูรณ์	ทำแบบทดสอบได้ น้อยและไม่สมบูรณ์
มาตรฐาน พ ๓.๑ ตัวชี้วัด ม.๓/๕, ม.๓/๖, ม.๓/๗	อธิบายและปฏิบัติงาน ได้ถูกต้องและสมบูรณ์	อธิบายและปฏิบัติงาน ได้ถูกต้องแต่ไม่ สมบูรณ์	อธิบายและปฏิบัติงานได้ บางส่วนและไม่สมบูรณ์	อธิบายและปฏิบัติงาน ได้น้อยและไม่ สมบูรณ์
มาตรฐาน พ ๓.๒ ตัวชี้วัด ม.๓/๑, ม.๓/๒	ทำแบบทดสอบได้ ถูกต้องและสมบูรณ์	ทำแบบทดสอบได้ ถูกต้องแต่ไม่สมบูรณ์	ทำแบบทดสอบได้ บางส่วนแต่ไม่สมบูรณ์	ทำแบบทดสอบได้ น้อยและไม่สมบูรณ์

ภาคผนวก

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้ เงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อนไหว (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่างๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่างๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้ในการผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหน รถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่างๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่น กีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลัดเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่นๆ ของร่างกายก็สามารใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นแล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อมๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่าองค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีดุลยภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังใจแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆ ข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระป๋องกระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระป๋องกระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมิน เปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบ สมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้นมีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่ม เพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ ทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่าน ตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอควรระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหว ร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความ เข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การ ดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งทีบุคคลยึดถือในการตัดสินใจและ กำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและ ค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขา มีต่อสิ่งต่างๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่างๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพ ทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่างๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และ สัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็ม ความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็น ความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมี ประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่างๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมี วิจาร์ณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสาร และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การ ตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงาม รอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อยๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกันอยู่ร่วมกันและมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใดๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ความรู้แขนงต่างๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิตภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทาง

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ/หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจาก ฝ่ายตรงข้ามโดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรับรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่างๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกันยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

สมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
๓. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่นกลมกลืนและมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงเวลานั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพ่นน้ำหนัก เป็นต้น
๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณียุทธ ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกายและทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจนซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อเพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหวนั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงานโดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน



คำสั่งโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์
ที่ พช.๐๔๒/๒๕๖๑
เรื่อง แต่งตั้งหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

อาศัยประกาศคณะกรรมการการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ว่าด้วยพนักงานศาสนการด้านการศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๕ ข้อ ๘ และระเบียบโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ว่าด้วยการบริหารจัดการศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๕ หมวด ๔ ข้อ ๙ เพื่อให้การบริหารหลักสูตรและงานวิชาการโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด จึงแต่งตั้งและมอบหมายหน้าที่พนักงานศาสนการด้านการศึกษาปฏิบัติหน้าที่หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

- | | |
|-----------------------------|---|
| ๑. นางทิพวิมล วรรณชัย | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย |
| ๒. นางสาวหฤทัย มงคลเจริญสิน | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ |
| ๓. นายธำปนา ภัทรเมธินันท์ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี |
| ๔. พระสันติ สมนต์จิตโต | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม |
| ๕. เดชา เมธีวัฒนากุล | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สุขศึกษา และพลศึกษา และการงานอาชีพ |
| ๖. นางสาวเพ็ญผกา ชัยพิกุลิต | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ |
| ๗. พระวันชัย ชยชโย | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้พระปริยัติธรรม แผนกนักธรรม |
| ๘. พระมหาสมพงษ์ สมวิโส | หัวหน้ากลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน |

ให้ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งมีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบตามประกาศกลุ่มโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๕ เรื่องให้ใช้คู่มือการบริหารสถานศึกษา กลุ่มโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กลุ่มที่ ๕ ส่วนที่ ๕ ข้อ ๔.๑๓ เมื่อวันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๔ และระเบียบบริหารงานบุคลากรโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ พ.ศ. ๒๕๓๕ (แก้ไขเพิ่มเติม ๒๕๔๐) (๘) หน้าที่และความรับผิดชอบของหัวหน้าหมวดวิชา เพื่อให้เกิดผลดีอย่างเคร่งครัดต่อไป

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

สั่ง ณ วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๑

(พระครูวัชรชัยสังฆพิทักษ์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์)



คำสั่งโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์
ที่ พช.๐๔๓/๒๕๖๑
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการ

อาศัยประกาศคณะกรรมการการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ว่าด้วยคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๕ และระเบียบโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ว่าด้วยการบริหารจัดการศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๕ หมวด ๔ ข้อ ๙ เพื่อให้การบริหารหลักสูตรและงานวิชาการโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ดำเนินการอย่างเป็นระบบ เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด จึงแต่งตั้งและมอบหมายหน้าที่ ครูและบุคลากรเป็นคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| ๑. พระครูวัชรชัยสังฆพิทักษ์ | ประธานกรรมการ |
| ๒. พระครูประกาศธรรมานุยุต | รองประธานกรรมการ |
| ๓. พระปลัดเสาร์คำ สุภภาโส | กรรมการ |
| ๔. พระมหาสมพงษ์ สมวิโส | กรรมการ |
| ๕. พระวันชัย ชยชโย | กรรมการ |
| ๖. พระสันติ สมนจิตโต | กรรมการ |
| ๗. นางทิพวิมล วรรณชัย | กรรมการ |
| ๘. นายเดชา เมธีวัฒนากุล | กรรมการ |
| ๙. นายฐานาภา ภัทรเมธีนนท์ | กรรมการ |
| ๑๐. นางสาวหฤทัย มงคลเจริญสิน | กรรมการ |
| ๑๑. พระสมุห์ติวานนท์ วิริยธมโม | กรรมการและเลขานุการ |
| ๑๒. นางสาวเพ็ญผกา ชัยพิภุสิต | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

โดยให้มีการประชุมคณะกรรมการอย่างน้อยภาคเรียนละ ๒ ครั้ง และให้ปฏิบัติหน้าที่ดังต่อไปนี้

๑. วางแผนการดำเนินวิชาการ กำหนดสาระรายละเอียดของหลักสูตรระดับโรงเรียนและแนวทางการจัดสัดส่วนสาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของโรงเรียนให้สอดคล้องกับนโยบายของมหาเถรสมาคม และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๒. จัดคู่มือบริหารหลักสูตรและงานวิชาการของโรงเรียน นิเทศ กำกับ ติดตาม ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดการกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และการแนะแนวให้สอดคล้องกับนโยบายของมหาเถรสมาคม และเป็นไปตามมาตรฐานหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๓. ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดการกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการแนะแนว ให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายและแนวทางการดำเนินการของหลักสูตร

๔. ส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ และการพัฒนาหลักสูตร

๕. ประชาสัมพันธ์หลักสูตรและการใช้หลักสูตรแก่นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องและนำข้อมูลจากฝ่ายต่างๆ มาพิจารณาเพื่อปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรของโรงเรียน

๖. ประสานความร่วมมือจากบุคคล หน่วยงาน องค์กรต่างๆ และชุมชนเพื่อให้การใช้หลักสูตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ

๗. ติดตามผลการเรียนของนักเรียนรายบุคคล ระดับชั้น ระดับช่วงชั้น ระดับกลุ่มสาระการเรียนรู้ในแต่ละภาคการศึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการดำเนินงานด้านต่างๆ ของโรงเรียน

๘. ตรวจสอบ ทบทวน ประเมินมาตรฐานการปฏิบัติงานของครูและการบริหารหลักสูตรโรงเรียนในรอบปีที่ผ่านมา เพื่อนำผลการประเมินไปวางแผนพัฒนาการปฏิบัติงานของครูและการบริหารหลักสูตรปีการศึกษาถัดไป

๙. รายงานผลการปฏิบัติงานและผลการบริหารหลักสูตรของโรงเรียน โดยเน้นผลการพัฒนาคุณภาพนักเรียนต่อคณะกรรมการโรงเรียน คณะกรรมการบริหารหลักสูตรระดับเหนือโรงเรียน สาธารณชนและผู้เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

สั่ง ณ วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๑



(พระครูวัชรชัยสังฆพิทักษ์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์



คำสั่งโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์

ที่ พช.๐๔๔/๒๕๖๑

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการระดับกลุ่มสาระการเรียนรู้

อาศัยประกาศคณะกรรมการการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ว่าด้วยพนักงานศาสนการด้านการศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๕ ข้อ ๘ และระเบียบโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ว่าด้วยการบริหารจัดการศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๕ หมวด ๔ ข้อ ๙ เพื่อให้การบริหารหลักสูตรและงานวิชาการโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด จึงแต่งตั้งและมอบหมายหน้าที่พนักงานศาสนการด้านการศึกษาปฏิบัติหน้าที่หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

๑. คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระภาษาไทย ประกอบด้วย

๑. นางทิพวิมล	วรรณชัย	ประธานอนุกรรมการ
๒. นางสาวศิริพร	ร่มต้นนุ่น	อนุกรรมการกรรมการ
๓. นางสาวสิริกร	สามะบุตร	อนุกรรมการ
๓. นายนพรัตน์	บุญตัน	อนุกรรมการและเลขานุการ

๒. คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระคณิตศาสตร์ ประกอบด้วย

๑. นางสาวหฤทัย	มงคลเจริญสิน	ประธานอนุกรรมการ
๒. นายสัจจา	ศรีสัตย์วาจา	อนุกรรมการ
๓. นางสาวพิมพ์ไพลย์	पालกะวงศ์ ณ อยุธยา	อนุกรรมการและเลขานุการ

๓. คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประกอบด้วย

๑. นายฐาปนา	ภัทรเมธีนนท์	ประธานอนุกรรมการ
๒. พระวันชัย	ชยชโย	อนุกรรมการ
๓. นายบุญเลิศ	ตระกูลรุ่งอำไพ	อนุกรรมการ
๔. นางสาวลัดดา	แซ่เต๋	อนุกรรมการและเลขานุการ

๔. คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ประกอบด้วย

๑. พระสันติ	สนตจิตโต	ประธานอนุกรรมการ
๒. พระครูประกาศธรรมานุยุต		อนุกรรมการ
๓. พระสุรินทร์	สุธีโร	อนุกรรมการ
๔. พระอนุชิต	อธิปโย	อนุกรรมการ
๕. พระมนตรี	บุญญกุลโส	อนุกรรมการ
๖. พระณรงค์	ฐานสิริ	อนุกรรมการและเลขานุการ

๕. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระสุขศึกษา และศิลปะและการงานอาชีพ ประกอบด้วย

๑. นายเดชา	เมธีวัฒนากุล	ประธานอนุกรรมการ
๒. พระสมบุรณ์	สมบุญโณ	อนุกรรมการ
๓. พระณรงค์	ฐานสิริ	อนุกรรมการ
๔. พระสุพอเลิศ	สุภาคโค	อนุกรรมการ
๔. นายกำธร	กระจำงกิจใจชุ่ม	อนุกรรมการและเลขานุการ

๖. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ ประกอบด้วย

๑. นางสาวเพ็ญผกา	ชัยพิภุสิต	ประธานอนุกรรมการ
๒. พระทนต์วุฒิ	อชิโต	อนุกรรมการ
๓. พระสุชาติ	สุชาโต	อนุกรรมการ
๔. พระสมบุรณ์	สมบุญโณ	อนุกรรมการ
๕. พระวีระชาติ	วีระชาติ	อนุกรรมการและเลขานุการ

๗. กลุ่มสาระการเรียนรู้พระปริยัติธรรม

๑. พระวันชัย	ชัยไชโย	ประธานอนุกรรมการ
๒. พระมหาสมพงษ์	สมวโโส	อนุกรรมการ
๓. นายภูษิสส์ไชย	บงกชผ่องไพ	อนุกรรมการ
๔. นายสาธิต	ชนะวรรณชน	อนุกรรมการและเลขานุการ

๘. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ประกอบด้วย

๑. พระมหาสมพงษ์	สมวโโส	ประธานอนุกรรมการ
๒. พระปลัดเสาร์คำ	สุภาโส	อนุกรรมการ
๓. พระสมุห์ติวานนท์	วิริยธมโม	อนุกรรมการ
๔. พระสุรินทร์	สุธีโร	อนุกรรมการ
๕. พระสมบุรณ์	สมบุญโณ	อนุกรรมการ
๖. พระณรงค์ศักดิ์	ฐานสิริ	อนุกรรมการ
๗. นายนพรัตน์	บุญตัน	อนุกรรมการ
๘. พระสันติ	สนตจิตโต	อนุกรรมการ
๙. พระมนตรี	บุญญกุสโล	อนุกรรมการและเลขานุการ

โดยให้มีการประชุมคณะกรรมการอย่างน้อยภาคเรียนละ ๑ ครั้ง และให้ปฏิบัติหน้าที่ดังต่อไปนี้

๑. กำหนดสัดส่วนสาระการเรียนรู้ และพัฒนาหลักสูตรรายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ในสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม ตามนโยบายของมหาเถรสมาคม และตามหลักสูตรการศึกษาพื้นฐาน

๒. กำหนดแนวทางพัฒนาเครื่องมือ และกำกับ ติดตามการดำเนินการวัดและประเมินผล การเรียนรู้ของนักเรียนให้เป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้

๓. วิเคราะห์ วางแผนพัฒนาการของนักเรียนเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม

๔. พัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและการวัดและประเมินผลการเรียนรู้รายวิชาต่างๆ ของนักเรียน

๕. พัฒนาแผนการสอนรายวิชาที่เป็นมาตรฐานกลาง เพื่อให้ผู้สอนสามารถปรับใช้ตามความเหมาะสมและนำไปสู่การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖. พัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

๗. ดำเนินการวิจัยศึกษาในชั้นเรียนเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนากระบวนการเรียนรู้และการวัดและประเมินผล

๘. นิเทศภายใน แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

๙. รวบรวมข้อมูลเพื่อการปรับปรุง และพัฒนาหลักสูตรรายวิชาและการจัดกระบวนการเรียนรู้ตลอดจนตรวจสอบและประเมินการบริหารหลักสูตรรายวิชาและกลุ่มสาระการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ผ่านมา และวางแผนพัฒนาการบริหารหลักสูตรในภาคเรียนถัดไป

๑๐. รายงานผลการปฏิบัติงานตามมาตรฐานการปฏิบัติงานของครู และผลการบริหารหลักสูตรของกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่อคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการโรงเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้อง

๑๑. ปฏิบัติหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

สั่ง ณ วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๑



(พระครูวัชชัยสังฆพิทักษ์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์