หลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเทพา

ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐)

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ได้จัดทำขึ้นตามแนวทางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) และเป็นไปตามมาตรา ๒๗ วรรคสอง แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งกำหนดให้สถานศึกษามีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรสถานศึกษาตามหลักการ จุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด เพื่อตอบสนองต่อความต้องการในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพื่อให้เยาวชนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ ประกอบด้วย ความสำคัญ คุณภาพผู้เรียน โครงสร้างเวลาเรียน สาระมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดรายปี คำอธิบายรายวิชา การจัดหน่วยการเรียนรู้ แนวทางการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ สื่อการเรียน แหล่งเรียนรู้ ซึ่งทางโรงเรียนได้กำหนดไว้ในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องและบรรลุผลตามที่ต้องการ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีก็ด้วยความร่วมมือจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียน คณะครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนที่มีส่วนร่วมดำเนินการ ทางโรงเรียนจึงขอขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

ประกาศโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา
เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๕๗
ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

.....

เพื่อให้การจัดการศึกษาตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) และกรอบหลักสูตรท้องถิ่นของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓ และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๕ และที่แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ มาตรา ๒๗ กำหนดให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตร ตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) กำหนด ดังนั้นสถานศึกษาจึงได้จัดทำหลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ขึ้นซึ่งประกอบด้วย กลุ่มสาระการเรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และระเบียบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ทั้งนี้ หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ได้รับความเห็นชอบ ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) จากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ในคราวประชุม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ประกาศ ณ วันที่ ๒๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายมนต์ พุทธโชติ)
ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นฐาน
โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา

(นางพรพรรณ พิรุณ)
ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา

สารบัญ

หน้า

คำนำ ก

ประกาศโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ข

สารบัญ ค

ความนำ ๑

คุณภาพผู้เรียน ๓

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ๔

โครงสร้างเวลาเรียน ๔

สาระมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ๙

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ๑๔

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ๒๐

คำอธิบายรายวิชา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ๒๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ๓๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ๓๔

โครงสร้างรายวิชา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ๓๘

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ๔๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ๔๖

แนวการจัดการเรียนรู้ ๕๒

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ๕๒

สื่อการเรียนรู้ แหล่งเรียนรู้ ๕๒

ภาคผนวก

ก. คำอภิธานศัพท์

ข. คำสั่งอนุกรรมการกลุ่มสาระการเรียนรู้

ความนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ ให้เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศ โดยกำหนดจุดหมาย และมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายและกรอบทิศทางในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีขีดความสามารถในการแข่งขันในเวทีระดับโลก (กระทรวงศึกษาธิการ, /๒๕๔๔) พร้อมกันนี้ได้ปรับกระบวนการพัฒนาหลักสูตรให้มีความสอดคล้องกับเจตนารมณ์แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ที่มุ่งเน้นการกระจายอำนาจทางการศึกษาให้ท้องถิ่นและสถานศึกษาได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพ และความต้องการของท้องถิ่น (สำนักนายกรัฐมนตรี, ๒๕๔๒)

จากการวิจัย และติดตามประเมินผลการใช้หลักสูตรในช่วงระยะ ๖ ปีที่ผ่านมา (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, ๒๕๔๖ ก., ๒๕๔๖ ข., ๒๕๔๘ ก., ๒๕๔๘ ข.; สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๔๗ ; สำนักผู้ตรวจราชการและติดตามประเมินผล, ๒๕๔๘ ; สุวิมล ว่องวาณิช และนงลักษณ์ วิรัชชัย, ๒๕๔๗; Nutravong, ๒๐๐๒; Kittisunthorn, ๒๐๐๓) พบว่า หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ มีจุดดีหลายประการ เช่น ช่วยส่งเสริมการกระจายอำนาจทางการศึกษาทำให้ท้องถิ่นและสถานศึกษามีส่วนร่วมและมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น และมีแนวคิดและหลักการในการส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาดังกล่าวยังได้สะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่เป็นปัญหาและความไม่ชัดเจนของหลักสูตรหลายประการทั้งในส่วนของเอกสารหลักสูตร กระบวนการนำหลักสูตร สู่การปฏิบัติ และผลผลิตที่เกิดจากการใช้หลักสูตร ได้แก่ ปัญหาความสับสนของผู้ปฏิบัติในระดับสถานศึกษาในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา สถานศึกษาส่วนใหญ่กำหนดสาระและผลการเรียนรู้ ที่คาดหวังไว้มาก ทำให้เกิดปัญหาหลักสูตรแน่น การวัดและประเมินผลไม่สะท้อนมาตรฐาน ส่งผลต่อปัญหาการจัดทำเอกสารหลักฐานทางการศึกษาและการเทียบโอนผลการเรียน รวมทั้งปัญหาคุณภาพของผู้เรียนในด้านความรู้ ทักษะ ความสามารถและคุณลักษณะที่พึงประสงค์อันยังไม่เป็นที่น่าพอใจ

นอกจากนั้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ – ๒๕๔๕) ได้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนจุดเน้นในการพัฒนาคุณภาพคนในสังคมไทยให้ มีคุณธรรม และมีความรอบรู้อย่างเท่าทัน ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และศีลธรรม สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่สังคมฐานความรู้ได้อย่างมั่นคง แนวการพัฒนาคนดังกล่าวมุ่งเตรียมเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม มีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งมีสมรรถนะ ทักษะและความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน (สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๔๙) ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ ๒๑ โดยมุ่งส่งเสริมผู้เรียนมีคุณธรรม รักความเป็นไทย ให้มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๑)

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศและทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

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 การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ระดับชั้น	ตัวชี้วัดทั้งหมด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	หมายเหตุ
ม.๑	๒๓	๑๕	๘	
ม.๒	๒๕	๑๘	๗	
ม.๓	๒๔	๑๕	๙	
รวม	๗๒	๔๘	๒๔	

โครงสร้างเวลาเรียน

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพาพุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม	เวลาเรียน		
	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น		
	ม.๑	ม.๒	ม.๓
● **กลุ่มสาระการเรียนรู้**			
ภาษาไทย	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
คณิตศาสตร์	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
วิทยาศาสตร์	๑๒๐ (๔นก.)	๑๒๐ ๔ นก.)	๑๒๐ (๔ นก.)
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)
○ ประวัติศาสตร์	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)
○ศาสนาศีลธรรม จริยธรรม ○ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม ○ เศรษฐศาสตร์ ○ ภูมิศาสตร์	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
ศิลปะ	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
การงานอาชีพและเทคโนโลยี	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
ภาษาต่างประเทศ	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	**๘๘๐ (๒๒ นก)**	**๘๘๐ (๒๒ นก)**	**๘๘๐ (๒๒ นก)**
● **รายวิชาเพิ่มเติม** **ศาสนา** **เศรษฐกิจพอเพียง** **หน้าที่พลเมือง** **คอมพิวเตอร์** **การป้องกันการทุจริต**	๒๐๐ ชั่วโมง		
● **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**			
○ กิจกรรมแนะแนว ○ กิจกรรมนักเรียน - ลูกเสือยุวกาชาด - ชุมนุม ○ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รวมเวลากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑			
ภาคเรียนที่ ๑		**ภาคเรียนที่ ๒**	
รายวิชา/กิจกรรม	**เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)**	**รายวิชา/กิจกรรม**	**เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)**
รายวิชาพื้นฐาน	**๑๑ (๔๔๐)**	**รายวิชาพื้นฐาน**	**๑๑ (๔๔๐)**
ท ๒๑๑๐๑ ภาษาไทย ๑	๑.๕ (๖๐)	ท ๒๑๑๐๒ ภาษาไทย ๒	๑.๕ (๖๐)
ค ๒๑๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๑	๑.๕ (๖๐)	ค ๒๑๑๐๒ คณิตศาสตร์ ๒	๑.๕ (๖๐)
ว ๒๑๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๑	๑.๕ (๖๐)	ว ๒๑๑๐๒ วิทยาศาสตร์ ๒	๑.๕ (๖๐)
ส ๒๑๑๐๑ สังคมศึกษา ๑	๑.๕ (๖๐)	ส ๒๑๑๐๓ สังคมศึกษา ๒	๑.๕ (๖๐)
ส ๒๑๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๑	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๑๑๐๔ ประวัติศาสตร์ ๒	๐.๕ (๒๐)
พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา ๑	๐.๕ (๒๐)	พ ๒๑๑๐๓ สุขศึกษา ๒	๐.๕ (๒๐)
พ ๒๑๑๐๒ พลศึกษา ๑	๐.๕ (๒๐)	พ ๒๑๑๐๔ พลศึกษา ๒	๐.๕ (๒๐)
ศ ๒๑๑๐๑ ศิลปะ ๑	๑.๐ (๔๐)	ศ ๒๑๑๐๒ ศิลปะ ๒	๑.๐ (๔๐)
ง ๒๑๑๐๑ การงานอาชีพ ๑	๑.๐ (๔๐)	ง ๒๑๑๐๒ การงานอาชีพ ๒	๑.๐ (๔๐)
อ ๒๑๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๑	๑.๕ (๖๐)	อ ๒๑๑๐๒ ภาษาอังกฤษ ๒	๑.๕ (๖๐)
รายวิชาเพิ่มเติม	**๒.๕ (๑๐๐)**	**รายวิชาพื้นฐาน**	**๒.๕ (๑๐๐**
ส ๒๑๒๐๑ ศาสนา ๑	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๑๒๐๓๔ ศาสนา ๒	๐.๕ (๒๐)
ส ๒๑๒๐๒ เศรษฐกิจพอเพียง ๑	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๑๒๐๕ เศรษฐกิจพอเพียง ๒	๐.๕ (๒๐)
ส ๒๑๒๓๑ หน้าที่พลเมือง ๑	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๑๒๓๒ หน้าที่พลเมือง ๒	๐.๕ (๒๐)
ง ๒๑๒๐๑ คอมพิวเตอร์เบื้องต้น ๑	๐.๕ (๒๐)	ง ๒๑๒๐๒ คอมพิวเตอร์เบื้องต้น ๒	๐.๕ (๒๐)
ส ๒๑๒๐๓ ต้านทุจริต ๑	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๑๒๐๖ ต้านทุจริต ๒	๐.๕ (๒๐)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๖๐	**กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**	๖๐
กิจกรรมแนะแนว	๒๐	กิจกรรมแนะแนว	๒๐
กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี	๒๐	กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี	๒๐
กิจกรรมเพื่อสังคมฯ	๕	กิจกรรมเพื่อสังคมฯ	๕
กิจกรรมชุมนุมเพื่ออาชีพ	๑๕	กิจกรรมชุมนุมเพื่ออาชีพ	๑๕
รวมเวลาภาคเรียนที่ ๑	๖๐๐	รวมเวลาภาคเรียนที่ ๒	๖๐๐

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒			
ภาคเรียนที่ ๑		**ภาคเรียนที่ ๒**	
รายวิชา/กิจกรรม	**เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)**	**รายวิชา/กิจกรรม**	**เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)**
รายวิชาพื้นฐาน	**๑๑ (๔๔๐)**	**รายวิชาพื้นฐาน**	**๑๑ (๔๔๐)**
ท ๒๒๑๐๑ ภาษาไทย ๓	๑.๕ (๖๐)	ท ๒๒๑๐๒ ภาษาไทย ๔	๑.๕ (๖๐)
ค ๒๒๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๓	๑.๕ (๖๐)	ค ๒๒๑๐๒ คณิตศาสตร์ ๔	๑.๕ (๖๐)
ว ๒๒๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๓	๑.๕ (๖๐)	ว ๒๒๑๐๒ วิทยาศาสตร์ ๔	๑.๕ (๖๐)
ส ๒๒๑๐๑ สังคมศึกษา ๓	๑.๕ (๖๐)	ส ๒๒๑๐๓ สังคมศึกษา ๔	๑.๕ (๖๐)
ส ๒๒๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๓	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๒๑๐๔ ประวัติศาสตร์ ๔	๐.๕ (๒๐)
พ ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา ๓	๐.๕ (๒๐)	พ ๒๒๑๐๓ สุขศึกษา ๔	๐.๕ (๒๐)
พ ๒๒๑๐๒ พลศึกษา ๓	๐.๕ (๒๐)	พ ๒๒๑๐๔ พลศึกษา ๔	๐.๕ (๒๐)
ศ ๒๒๑๐๑ ศิลปะ ๓	๑.๐ (๔๐)	ศ ๒๒๑๐๒ ศิลปะ ๔	๑.๐ (๔๐)
ง ๒๒๑๐๑ การงานอาชีพ ๓	๑.๐ (๔๐)	ง ๒๒๑๐๒ การงานอาชีพ ๔	๑.๐ (๔๐)
อ ๒๒๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๓	๑.๕ (๖๐)	อ ๒๒๑๐๒ ภาษาอังกฤษ ๔	๑.๕ (๖๐)
รายวิชาเพิ่มเติม	**๒.๕ (๑๐๐)**	**รายวิชาพื้นฐาน**	**๒.๕ (๑๐๐**
ส ๒๒๒๐๑ ศาสนา ๓	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๒๒๐๔ ศาสนา ๔	๐.๕ (๒๐)
ส ๒๒๒๐๒ เศรษฐกิจพอเพียง ๓	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๒๒๐๕ เศรษฐกิจพอเพียง ๔	๐.๕ (๒๐)
ส ๒๒๒๐๓ หน้าที่พลเมือง ๓	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๒๒๐๔ หน้าที่พลเมือง ๔	๐.๕ (๒๐)
ง ๒๒๒๐๑ คอมพิวเตอร์เบื้องต้น ๓	๐.๕ (๒๐)	ง ๒๒๒๐๒คอมพิวเตอร์เบื้องต้น ๔	๐.๕ (๒๐)
ส ๒๒๒๐๓ ต้านทุจริต ๓	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๒๒๐๖ ต้านทุจริต ๔	๐.๕ (๒๐)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๖๐	**กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**	๖๐
กิจกรรมแนะแนว	๒๐	กิจกรรมแนะแนว	๒๐
กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี	๒๐	กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี	๒๐
กิจกรรมเพื่อสังคมฯ	๕	กิจกรรมเพื่อสังคมฯ	๕
กิจกรรมชุมนุมเพื่ออาชีพ	๑๕	กิจกรรมชุมนุมเพื่ออาชีพ	๑๕
รวมเวลาภาคเรียนที่ ๑	๖๐๐	รวมเวลาภาคเรียนที่ ๒	๖๐๐

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓			
ภาคเรียนที่ ๑		**ภาคเรียนที่ ๒**	
รายวิชา/กิจกรรม	**เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)**	**รายวิชา/กิจกรรม**	**เวลาเรียน (หน่วยกิต/ชม.)**
รายวิชาพื้นฐาน	**๑๑ (๔๔๐)**	**รายวิชาพื้นฐาน**	**๑๑ (๔๔๐)**
ท ๒๓๑๐๑ ภาษาไทย ๕	๑.๕ (๖๐)	ท ๒๓๑๐๒ ภาษาไทย ๖	๑.๕ (๖๐)
ค ๒๓๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๕	๑.๕ (๖๐)	ค ๒๓๑๐๒ คณิตศาสตร์ ๖	๑.๕ (๖๐)
ว ๒๓๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๕	๑.๕ (๖๐)	ว ๒๓๑๐๒ วิทยาศาสตร์ ๖	๑.๕ (๖๐)
ส ๒๓๑๐๑ สังคมศึกษา ๕	๑.๕ (๖๐)	ส ๒๓๑๐๓ สังคมศึกษา ๖	๑.๕ (๖๐)
ส ๒๓๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๕	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๓๑๐๔ ประวัติศาสตร์ ๖	๐.๕ (๒๐)
พ ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา ๕	๐.๕ (๒๐)	พ ๒๓๑๐๓ สุขศึกษา ๖	๐.๕ (๒๐)
พ ๒๓๑๐๒ พลศึกษา ๕	๐.๕ (๒๐)	พ ๒๓๑๐๔ พลศึกษา ๖	๐.๕ (๒๐)
ศ ๒๓๑๐๑ ศิลปะ ๕	๑.๐ (๔๐)	ศ ๒๓๑๐๒ ศิลปะ ๖	๑.๐ (๔๐)
ง ๒๓๑๐๑ การงานอาชีพ ๕	๑.๐ (๔๐)	ง ๒๓๑๐๒ การงานอาชีพ ๖	๑.๐ (๔๐)
อ ๒๓๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๕	๑.๕ (๖๐)	อ ๒๓๑๐๒ ภาษาอังกฤษ ๖	๑.๕ (๖๐)
รายวิชาพื้นฐาน	**๒.๕ (๑๐๐)**	**รายวิชาพื้นฐาน**	**๒.๕ (๑๐๐**
ส ๒๓๒๐๑ ศาสนา ๕	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๓๒๐๔ ศาสนา ๖	๐.๕ (๒๐)
ส ๒๓๒๐๒ เศรษฐกิจพอเพียง ๕	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๓๒๐๕ เศรษฐกิจพอเพียง ๖	๐.๕ (๒๐)
ส ๒๓๒๓๕ หน้าที่พลเมือง ๕	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๓๒๓๖ หน้าที่พลเมือง ๖	๐.๕ (๒๐)
ง ๒๓๒๐๑ คอมพิวเตอร์เบื้องต้น ๕	๐.๕ (๒๐)	ง ๒๓๒๐๒ คอมพิวเตอร์เบื้องต้น ๖	๐.๕ (๒๐)
ส ๒๓๒๐๓ ต้านทุจริต ๕	๐.๕ (๒๐)	ส ๒๓๒๐๖ ต้านทุจริต ๖	๐.๕ (๒๐)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	**๖๐**	**กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน**	**๖๐**
กิจกรรมแนะแนว	๒๐	กิจกรรมแนะแนว	๒๐
กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี	๒๐	กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี	๒๐
กิจกรรมเพื่อสังคมฯ	๕	กิจกรรมเพื่อสังคมฯ	๕
กิจกรรมชุมนุมเพื่ออาชีพ	๑๕	กิจกรรมชุมนุมเพื่ออาชีพ	๑๕
รวมเวลาภาคเรียนที่ ๑	๖๐๐	รวมเวลาภาคเรียนที่ ๒	๖๐๐

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)
สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น	**รหัสวิชา**	**รายวิชา**	**เวลาเรียน ชม./ปี**	**ชั้น**	**รหัสวิชา**	**รายวิชา**	**เวลาเรียน ชม./ปี**
ม.๑	พ ๒๑๑๐๑	สุขศึกษา ๑	๔๐	ม.๑	พ ๒๑๑๐๓	สุขศึกษา ๒	๔๐
ม.๑	พ ๒๑๑๐๒	พลศึกษา ๑	๔๐	ม.๑	พ ๒๒๑๐๔	พลศึกษา ๒	๔๐
ม.๒	พ ๒๒๑๐๑	สุขศึกษา ๓	๔๐	ม.๒	พ ๒๒๑๐๓	สุขศึกษา ๔	๔๐
ม.๒	พ ๒๒๑๐๒	พลศึกษา ๓	๔๐	ม.๒	พ ๒๒๑๐๔	พลศึกษา ๔	๔๐
ม.๓	พ ๒๓๑๐๑	สุขศึกษา ๕	๔๐	ม.๓	พ ๒๓๑๐๓	สุขศึกษา ๖	๔๐
ม.๓	พ ๒๓๑๐๒	พลศึกษา ๕	๔๐	ม.๓	พ ๒๓๑๐๔	พลศึกษา ๖	๔๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	**ตัวชี้วัดระหว่างทาง**	**ตัวชี้วัดปลายทาง**	**สาระการเรียนรู้แกนกลาง**
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์			
๑	พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวการณ์เจริญเติบโต ทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการ พัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๑. ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ๒. วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ ๓. การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ๔. แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต			
๒	พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ ๒. ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา			
๓	พ ๓.๑ ม.๑/๑ เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะ พื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ม.๑/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด พ ๓.๑ ม.๑/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	๑. หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา ๒. การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส ว่ายน้ำ *๓.กระโดดเชือก* ๔. การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา			
	พ ๓.๒ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พ ๓.๒ ม.๑/๒ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬา ตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น พ ๓.๒ ม.๑/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น พ ๓.๒ ม.๑/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการ เล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ พ ๓.๒ ม.๑/๖ วิเคราะห์ เปรียบเทียบและยอมรับ ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเอง กับผู้อื่น	พ ๓.๒ ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	๑. ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ๒. การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน ๓. การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม ๔. การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น ๕.***กระโดดเชือก*** ๖. กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น ๗. รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก ๘. การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม ๙. การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ			
๔	พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ พ ๔.๑ ม.๑/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๑. หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ๒. ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน ๓. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ๔. วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ๕. วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๖. วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง			
๕	พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติด สารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะ ต่าง ๆ	๑. การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ ๒. ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด ๓. อาการของผู้ติดสารเสพติด ๔. การป้องกันการติดสารเสพติด ๕. ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ๖. ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

รวม ๒๓ ตัวชี้วัด ๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๘ ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์			
๑	พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	๑. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ๒. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต			
๒	พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติ ในเรื่องเพศ พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาค ทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	พ ๒.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์	๑. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ ๒. ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๓. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๔. โรคเอดส์ ๕. การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ๖. ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ๗. การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ๘. ปัญหาทางเพศ ๙. แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา			
๓	พ ๓.๑ ม.๒/๑ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง พ ๓.๑ ม.๒/๓ เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	พ ๓.๑ ม.๒/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ ๑ ชนิด พ๓.๑ม.๒/๔ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และ หลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	๑.การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา ๒.การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล ว่ายน้ำ เทควันโด ๓.เดินกะลา ๔. ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ๕. การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา			
	พ ๓.๒ ม.๒/๑ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต		๑. สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต

	พ ๓.๒ ม.๒/๒ เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนาตนเอง พ ๓.๒ ม.๒/๓ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก พ ๓.๒ ม.๒/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการ เล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ ใน การเล่นอย่าง เหมาะสมกับทีม พ ๓.๒ ม.๒/๕ นำผลการปฏิบัติ ในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่ เหมาะสมกับตนเองด้วยความ มุ่งมั่น		๒. การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ๓. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ๔. การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ๕.***เดินกะลา*** ๖. วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง ๗. รูปแบบ กลวิธีการรุกการป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ๘. ประโยชน์ของการเล่นและการทำงาน เป็นทีม ๙. หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม ๑๐. การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ ๑๑. การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ			
๔	พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต พ ๔.๑ ม.๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทาง สุขภาพอย่างมีเหตุผล พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	๑. การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ๒. ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ๓. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ๔. ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๕. ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๖. วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ๗. เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ๘. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง			
๕	พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๑. วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด ๒. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ ๓. ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

รวม ๒๕ ตัวชี้วัด ๑๘ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๗ ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์			
๑	พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต พ ๑.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	๑. การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ ๒. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๓. สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต			
๒	พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม -	พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	๑. องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว ๒. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ ๓. สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว ๔. แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา			
๓	พ ๓.๑ ม.๓/๒ นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการ เล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	พ ๓.๑ ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม พ ๓.๑ ม.๓/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	๑. เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล ๒.***เล่นว่าว*** **๓.**การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง **๔.**การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา			
	พ ๓.๒ ม.๓/๑ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา พ ๓.๒ ม.๓/๒ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ พ ๓.๒ ม.๓/๓ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม พ ๓.๒ ม.๓/๔ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและ		๑.มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ๒. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม ๓. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔.**เล่นว่าว** ๕.กฎ กติกาและข้อตกลงใน

	ตัดสินใจเลือกวิธีที่ เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ ของการเล่น พ ๓.๒ ม.๓/๕ เสนอผลการพัฒนาสุขภาพ ของตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นประจำ		การเล่นกีฬาที่เลือกเล่น ๖. การประยุกต์ ประสบการณ์การปฏิบัติตาม กฎ กติกา ข้อตกลงในการ เล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพ ชีวิตของตนในสังคม ๗. วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธี การรุกและการป้องกันในการ เล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ ของการเล่น ๘. การพัฒนาสุขภาพตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ			
๔	พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสม กับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ พ ๔.๑ ม.๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอ แนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน พ ๔.๑ ม.๓/๔ วางแผนและจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย	พ๔.๑ม.๓/๒ เสนอแนวทาง ป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุ สำคัญของการเจ็บป่วยและ การตายของคนไทย พ ๔.๑ ม.๓/๕ ทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย และ พัฒนาได้ตามความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	๑. การกำหนดรายการ อาหารที่เหมาะสมกับวัย ต่าง ๆ ๒ วัยทารก วัยเด็ก (วัย ก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดย คำนึงถึงความประหยัดและ คุณค่าทางโภชนาการ ๓. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ

			- โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ ๔. ปัญหาสุขภาพในชุมชน ๕. แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน ๖. การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๗.การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง			
๕	พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ -	พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ค้ วามรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการ ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี	๑. ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ๒. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ๓. ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง ๔. วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ๕. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต

			เกม ฯลฯ) ๖. ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ ๗. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

รวม ๒๔ ตัวชี้วัด ๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๙ ตัวชี้วัดปลายทาง

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกทักษะกระบวนการ ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองตามเกณฑ์มาตรฐาน แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการางเพศอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยการค้นคว้าหาความรู้ และฝึกทักษะปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรมค่านิยมที่เหมาะสมและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม ๑/๑, ม ๑/๒ ม ๑.๑, ม ๑/๓, ม ๑/๔

พ ๒.๑ ม ๑/๑, ม ½

รวม ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบาคำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๒ พลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ฝึกทักษะ เพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น โดยการค้นคว้าหาความรู้ ฝึกทักษะ

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะทางด้านกีฬา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

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

พ ๔.๑ ม.๑/๔

รวม ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๓ สุขศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ฝึกทักษะ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ วิธีการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ การชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้สารเสพติดต่าง ๆโดยการค้นคว้าหาความรู้ การฝึกทักษะปฏิบัติ การวางแผนและการป้องกัน

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติมีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสมและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม. ๑/๓

พ ๕.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม. ๑/๓ ม. ๑/๔

รวม ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๔ พลศึกษา ๒ **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ **เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษา ฝึกทักษะ ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถพร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่นปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น วางแผนรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น โดยการค้นคว้าหาความรู้ การฝึกทักษะ การวางแผนการป้องกัน

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะทางด้านกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

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

พ ๔.๑ ม.๑/๔

รวม ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม โดยการค้นคว้าหาความรู้ การป้องกันและหลีกเลี่ยง

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสมและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔

รวม ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๒ พลศึกษา ๓ **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษา ฝึกทักษะ นำผลการปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง เล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภททีมและบุคคลอย่างละ ๑ ชนิด เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการฝึกทักษะทางกีฬา ค้นคว้าหาความรู้

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะทางด้านกีฬา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

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

พ๔.๑ ม.๑/๗

รวม ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๓ สุขศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ฝึกทักษะ วิเคราะห์ เลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ เจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย โดยการค้นคว้าหาความรู้ การป้องกันและการหลีกเลี่ยง

เพื่อให้เกิดทักษะความรู้ ความเข้าใจ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีจริยธรรม และค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

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

พ ๕.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓

รวม ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๔ พลศึกษา ๔ **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ **เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษา ฝึกทักษะ สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัดพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกนำไปใช้อย่างเหมาะสมกับทีม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น โดยการวางแผนรุกและป้องกันในการเล่น ใช้เทคนิคชั้นสูงในการเล่นกีฬา โดยฝึกทักษะในการ ออกกำลังกาย

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีเทคนิคในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

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

พ ๔.๑ ม.๑/๗

รวม ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา ๕ **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ **เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

วิเคราะห์ เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละวัย สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธ์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ความขัดแย้งในครอบครัวและเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขในการดำเนินชีวิต โดยใช้กระบวนการความรู้ ความเข้าใจ การแก้ปัญหาและการอภิปราย เพื่อให้เกิดการนำไปใช้ปฏิบัติ สามารถในการคิด การแก้ปัญหา และการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม

เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัยใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเองเจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดีบุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้องและเหมาะในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

พ ๒.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

รวม ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๒ พลศึกษา ๕ **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ **เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษาและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะกลไกการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายเกม กิจกรรมนันทนาการ สมรรถภาพทางกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล เจตคติ และคุณลักษณะที่ดีวิธีป้องกันในเรื่องความปลอดภัย โดยการค้นคว้าหาความรู้ ฝึกทักษะ

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะทางด้านกีฬา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

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

พ ๔.๑ ม.๑/๔, ม.๑/๕

รวม ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๓ สุขศึกษา ๖ **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ **เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษา วิเคราะห์ ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา รวบรวมปัญหาสุขภาพในชุมชนหาแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี โดยกระบวนการค้นคว้า สืบหา รวบรวม คิด วิเคราะห์ วางแผนและนำเสนอ

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าของพฤติกรรมต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีทั้งต่อตนเองและชุมชน มีจิตสาธารณะในการช่วยเหลือผู้อื่นทั้งในการช่วยฟื้นคืนชีพ มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ ปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรง เท่าทันสังคมและสื่อ เป็นคนที่มีคุณภาพของสังคมโลก

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

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

รวมทั้งสิ้น ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๔ พลศึกษา ๖ **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ **เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒** **จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต**

ศึกษาการเล่นกีฬาอย่างมีมารยาท และการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและแนวคิด หลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาชีวิตของตนในสังคม จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้กับสถานการณ์ของการเล่น เสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ โดยการค้นคว้าหาความรู้ ฝึกทักษะ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ปฏิบัติตามกฎ กติกา มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

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

พ ๔.๑ ม.๑/๔, ม.๑/๕

รวม ๑๐ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา๑ รหัสวิชา พ ๒๑๐๐๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๑

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	มนุษย์พัฒนา	พ๑.๑ ม.๑/๑	•ความสำคัญของระบบประสาท และระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	๒	๑๐
		พ๑.๑ ม.๑/๒	•วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	๒	๑๐
		พ๑.๑ ม.๑/๓	•ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	๓	๑๐
		พ๑.๑ ม.๑/๔	•แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๓	๑๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
๒	ชีวิตที่มีความสุข	พ๒.๑ ม.๑/๑	•การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการ ทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	๗	๒๐
		พ๒.๑ ม.๑/๒	•ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	๒	๑๐
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๗๐ : ๑๐ : ๒๐
คะแนนระหว่างภาคเรียน ๗๐ คะแนน
คะแนนการสอบกลางภาค ๑๐ คะแนน
คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๒ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๒

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	อยู่ดีมีสุข	พ๔.๑ ม.๑/๑	•หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	๒	๑๐
		พ๔.๑ ม.๑/๒	• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ • ภาวะการณ์ขาดสารอาหาร • ภาวะโภชนาการเกิน	๓	๑๕
		พ๔.๑ ม.๑/๓	• วิธีควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๔	๑๕
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
๒	ดูแลตัวเอง	พ๕.๑ ม.๑/๑	• วิธีการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	๒	๕
		พ๕.๑ ม.๑/๒	• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด	๒	๕
		พ๕.๑ ม.๑/๓	•ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	๒	๑๐
		พ๕.๑ ม.๑/๔	•ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลดละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ	๔	๑๐
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๗๐ : ๑๐ : ๒๐

คะแนนระหว่างภาคเรียน ๗๐ คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค ๑๐ คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๑

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	นันทนาการ	พ๓.๑ ม.๑/๑	●ความรู้และหลักการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	๕	๒๐
๒	สมรรถภาพดีกีฬาเก่ง	พ๓.๑ ม.๑/๒	●รู้หลักการกายบริหารและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่การพัฒนากีฬา วอลเลย์บอล	๕	๓๐
๓	กีฬาวอลเลย์บอล	พ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ พ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒,ม.๑/๓, ม.๑/๔ม.๑/๕ม.๑/๖ พ๔.๑ม.๑/๔	●ความรู้ทั่วไป และทักษะกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อนำไปสู่การเล่นอย่างสนุกสนานและแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขัน	๑๐	๓๐
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๘๐ : ๒๐
คะแนนระหว่างภาคเรียน ๘๐ คะแนน
คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา ๒ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๒

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	นันทนาการ	พ๓.๑ ม.๑/๑	•ความรู้และหลักการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	๕	๒๐
๒	สมรรถภาพดีกีฬาเก่ง	พ๓.๑ ม.๑/๒	•รู้หลักการกายบริหารและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่การพัฒนากีฬาแฮนด์บอล	๕	๓๐
๓	กีฬาแฮนด์บอล	พ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ พ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒,ม.๑/๓, ม.๑/๔ม.๑/๕ม.๑/๖ พ๔.๑ม.๑/๔	•ความรู้ทั่วไป และทักษะกีฬาแฮนด์บอล เพื่อนำไปสู่การเล่นอย่างสนุกสนานและแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขัน	๑๐	๓๐
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๘๐ : ๒๐
คะแนนระหว่างภาคเรียน ๘๐ คะแนน
คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา๓ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๑

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	มนุษย์พัฒนา	พ๑.๑ ม.๑/๑	• การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	๓	๑๐
		พ๑.๑ ม.๑/๒	• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู	๕	๑๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
๒	ชีวิตดีไม่มีโรค	พ๒.๑ ม.๑/๑	• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ	๓	๑๐
		พ๒.๑ ม.๑/๒	• ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	๓	๑๐
		พ๒.๑ ม.๑/๓	• โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ • โรคเอดส์ • การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	๒	๑๕
		พ๒.๑ ม.๑/๔	• ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ • การวางตัวต่อเพศตรงข้าม • ปัญหาทางเพศ • แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	๓	๑๕
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๗๐ : ๑๐ : ๒๐
คะแนนระหว่างภาคเรียน ๗๐ คะแนน
คะแนนการสอบกลางภาค ๑๐ คะแนน
คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา๔ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๒

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	อยู่ดีมีสุข	พ๔.๑ ม.๑/๑	• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	๑	๕
		พ๔.๑ ม.๑/๒	• ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	๑	๕
		พ๔.๑ ม.๑/๓	• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	๒	๕
		พ๔.๑ ม.๑/๔	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	๒	๕
		พ๔.๑ ม.๑/๕	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	๒	๑๐
		พ๔.๑ ม.๑/๖	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	๒	๑๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
๒	ทักษะชีวิตการป้องกันตนเอง	พ๕.๑ ม.๑/๑	• วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	๓	๑๐
		พ๕.๑ ม.๑/๒	• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนนฯ	๓	๑๐
		พ๕.๑ ม.๑/๓	• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๓	๑๐
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๗๐ : ๑๐ : ๒๐

คะแนนระหว่างภาคเรียน ๗๐ คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค ๑๐ คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา๓ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๑

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	นันทนาการ	พ๓.๑ ม.๑/๑	●ความรู้และหลักการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	๕	๒๐
๒	สมรรถภาพดีกีฬาเก่ง	พ๓.๑ ม.๑/๒	●รู้หลักการกายบริหารและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่การพัฒนากีฬาตะกร้อ	๕	๓๐
๓	กีฬาตะกร้อ	พ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ พ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒,ม.๑/๓, ม.๑/๔ม.๑/๕ พ๔.๑ม.๑/๗	●ความรู้ทั่วไป และทักษะกีฬาตะกร้อเพื่อนำไปสู่การเล่นอย่างสนุกสนานและแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขัน	๑๐	๓๐
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๘๐ : ๒๐
คะแนนระหว่างภาคเรียน ๘๐ คะแนน
คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา ๔ รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๒

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	นันทนาการ	พ๓.๑ ม.๑/๑	●ความรู้และหลักการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	๕	๒๐
๒	สมรรถภาพดีกีฬาเก่ง	พ๓.๑ ม.๑/๒	●รู้หลักการกายบริหารและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่การพัฒนากีฬากรีฑา	๕	๓๐
๓	กีฬากรีฑา	พ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ ม.๑/๔ พ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒,ม.๑/๓, ม.๑/๔ม.๑/๕ พ๔.๑ม.๑/๗	●ความรู้ทั่วไป และทักษะกีฬากรีฑาเพื่อนำไปสู่การเล่นอย่างสนุกสนานและแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขัน	๑๐	๓๐
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๘๐ : ๒๐
คะแนนระหว่างภาคเรียน ๘๐ คะแนน
คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา๕ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๑

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	มนุษย์พัฒนา	พ๑.๑ ม.๑/๑	• การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ	๓	๑๐
		พ๑.๑ ม.๑/๒	• อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	๓	๑๕
		พ๑.๑ ม.๑/๓	• สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต	๓	๑๕
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
๒	ชีวิตที่มีความสุข	พ๒.๑ ม.๑/๑	• องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	๓	๑๐
		พ๒.๑ ม.๑/๒	• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	๓	๑๐
		พ๒.๑ ม.๑/๓	• สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว • แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	๔	๑๐
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๗๐ : ๑๐ : ๒๐

คะแนนระหว่างภาคเรียน ๗๐ คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค ๑๐ คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา๖ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๒

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	หลีกไกลโรคภัย	พ๔.๑ ม.๑/๑	• การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย ต่าง ๆ • วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	๒	๑๐
		พ๔.๑ ม.๑/๒	• โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ	๒	๑๐
		พ๔.๑ ม.๑/๓	• ปัญหาสุขภาพในชุมชน • แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	๒	๕
		พ๔.๑ ม.๑/๔	• การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๒	๑๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
๒	อยู่ดีปฏิบัติดี มีความสุข	พ๕.๑ ม.๑/๑	• ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ • แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	๒	๕
		พ๕.๑ ม.๑/๒	• ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง • วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	๒	๕
		พ๕.๑ ม.๑/๓	• อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม	๒	๑๐

			ฯลฯ)		
		พ๕.๑ ม.๑/๔	• ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	๓	๑๐
		พ๕.๑ ม.๑/๕	• วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	๒	๕
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๗๐ : ๑๐ : ๒๐

คะแนนระหว่างภาคเรียน ๗๐ คะแนน

คะแนนการสอบกลางภาค ๑๐ คะแนน

คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา๕ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๑

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	นันทนาการ	พ๓.๑ ม.๑/๑	•ความรู้และหลักการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	๕	๒๐
๒	สมรรถภาพดีกีฬาเก่ง	พ๓.๑ ม.๑/๒	•รู้หลักการกายบริหารและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่การพัฒนากีฬาบาสเกตบอล	๕	๓๐
๓	กีฬาบาสเกตบอล	พ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ พ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒,ม.๑/๓, ม.๑/๔ม.๑/๕ พ๔.๑ม.๑/๔ม.๑/๕	•ความรู้ทั่วไป และทักษะกีฬาบาสเกตบอลเพื่อนำไปสู่การเล่นอย่างสนุกสนานและแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขัน	๑๐	๓๐
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๘๐ : ๒๐
คะแนนระหว่างภาคเรียน ๘๐ คะแนน
คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา๖ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต ภาคเรียนที่ ๒

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	นันทนาการ	พ๓.๑ ม.๑/๑	●ความรู้และหลักการการจัดกิจกรรมนันทนาการ	๕	๒๐
๒	สมรรถภาพดีกีฬาเก่ง	พ๓.๑ ม.๑/๒	●รู้หลักการกายบริหารและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนำไปสู่การพัฒนากีฬาแบดมินตัน	๕	๓๐
๓	กีฬาแบดมินตัน	พ๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓ พ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๒,ม.๑/๓, ม.๑/๔ม.๑/๕ พ๔.๑ม.๑/๔ม.๑/๕	●ความรู้ทั่วไป และทักษะกีฬาแบดมินตันเพื่อนำไปสู่การเล่นอย่างสนุกสนานและแข่งขันได้อย่างถูกต้องตามกฎกติกาการแข่งขัน	๑๐	๓๐
รวม คะแนนระหว่างภาคเรียน				๒๐	๘๐

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคเรียน : กลางภาค : ปลายภาค ๘๐ : ๒๐
คะแนนระหว่างภาคเรียน ๘๐ คะแนน
คะแนนการสอบปลายภาค ๒๐ คะแนน

แนวการจัดการเรียนรู้

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้รับการพัฒนา ครูผู้สอนจะต้องศึกษาผลเรียนรู้ / ตัวชี้วัดของหลักสูตร ตลอดจนคุณธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์วิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคลและจัดการเรียนรู้ตอบสนองตามความต้องการของผู้เรียน ความแตกต่างของผู้เรียน ครูต้องจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมทั้งภายในและนอกห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ครูต้องจัดเตรียมและใช้สื่อการเรียนรู้ต่างๆ ตลอดจนภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยี และแหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ตัวชี้วัดซึ่งมีความสำคัญในการนำมาใช้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้และเป็นแนวทางสำหรับผู้สอน ผู้เรียนใช้ในการตรวจสอบย้อนกลับว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือยัง การประเมินในชั้นเรียนซึ่งต้องอาศัยการประเมินผลย่อยเพื่อการพัฒนาและการประเมินผลรวมเพื่อสรุปการเรียนรู้ จะเป็นเครื่องมือสำคัญในการตรวจสอบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยผู้สอนต้องกำหนดเกณฑ์ที่ยอมรับได้ในการผ่านตัวชี้วัดทุกตัวให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้กำหนดสัดส่วนคะแนนระหว่างการเรียนกับคะแนนปลายปี/ปลายภาคโดยให้ความสำคัญของคะแนนระหว่างเรียนมากกว่าคะแนนปลายปี/ปลายภาค คือ ๗๐:๓๐ ครูผู้สอนต้องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหน่วยการเรียนรู้ด้วยวิธีการวัดที่หลากหลายจากแหล่งข้อมูลหลายๆแหล่งเพื่อให้ได้ผลการประเมินที่สะท้อนความรู้ความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียน โดยทำการวัดและประเมินผลอย่างต่อเนื่องไปพร้อมกับการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งสังเกตการพัฒนาการและความประพฤติของผู้เรียน สังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม โดยควรเน้นการประเมินตามสภาพจริง เช่น การประเมินการปฏิบัติงาน การประเมินจากโครงงาน หรือการประเมินจากแฟ้มสะสมงาน ฯลฯ ควบคู่ไปกับการใช้การทดสอบแบบต่างๆ อย่างสมดุลทั้งนี้ต้องให้ความสำคัญกับการประเมินระหว่างเรียนมากกว่าการประเมินปลายปีหรือปลายภาคและใช้เป็นข้อมูลเพื่อประเมินการเลื่อนชั้นเรียนและการจบการศึกษาระดับต่างๆ

ซึ่งการตัดสินผลการเรียนผู้เรียนจะต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมดและมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดในการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้ คือเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงกระบวนการเรียนรู้ ทักษะกระบวนการและคุณลักษณะตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเลือกใช้สื่อควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการและรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียน เช่น สื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยีและเครือข่ายการเรียนรู้ต่างๆที่มีในท้องถิ่น ผู้สอนสามารถจัดทำหรือเลือกใช้สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง

การจัดทำ การเลือกใช้สื่อผู้สอนต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับหลักสูตร ความสัมพันธ์กับมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ เป้าหมายของการจัดการเรียนรู้ การออกแบบการจัดกิจกรรมให้กับผู้เรียน ความถูกต้องของเนื้อหา การใช้ภาษาที่ถูกต้อง รูปแบบการนำเสนอที่เข้าใจง่ายๆ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

คำอภิธานศัพท์

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่สนใจ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟท์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยิ่งมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควบม้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

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

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ 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 โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

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

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆ ข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ)

จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกายความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิต ทรัพย์สินและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่บุคคลยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรับรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงามรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 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)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกันและมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา

๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ 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 ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓. การประสานสัมพันธ์ (Co – ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ 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 ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ 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 สีฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาวะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมิได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้อากาศ ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energe delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ละใช้สื่อการเรียนรู ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

ภาคผนวก ข.

คำสั่งอนุกรรมการกลุ่มสาระการเรียนรู้

คำสั่งโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา
ที่ ๑๗ / ๒๕๖๗
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาและหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้
โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา ปีการศึกษา ๒๕๖๗
ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

.....

ตามที่โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) สู่การปฏิบัติในโรงเรียนและห้องเรียนนั้น โรงเรียนได้ดำเนินการประเมินการใช้หลักสูตร ซึ่งผลจากการประเมินทางโรงเรียนเห็นควรให้มีการปรับปรุงหลักสูตร เพื่อให้ตรงกับการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ และสอกคล้องกับบริบทของท้องถิ่น

เพื่อให้การดำเนินงานปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา (พ.ศ. ๒๕๖๗) เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล จึงอาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๓๙ (๑) – (๖) และพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๗ มาตรา ๒๗ (๑) – (๖) แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา ดังต่อไปนี้

๑. นางพรพรรณ พิรุณ	ผู้อำนวยการโรงเรียน	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวจันทร์จิรา จันหมะกสิต	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	กรรมการ
๓. นางจำเนียน เอียดแก้ว	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์	กรรมการ
๔. นางสาวฟารอยฮัน หะยีดอเลาะ	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	กรรมการ
๕. นางสาวพรศรี วงศ์ไกร	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาฯ	กรรมการ
๖. นางสาวอาฟีซา อีแต	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษและพลศึกษา	กรรมการ
๗. นายจำเริญ งามเลิศ	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	กรรมการ
๘. นางสาวประกายใจ คงพูน	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ	กรรมการ
๙. นางสาวกุศล สะหะคะโร	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ	กรรมการ
๑๐. นายสมัคร อ่อนปลอด	หัวหน้างานวัดผลและประเมินผล	กรรมการ
๑๑. นางสาวปลายรุ่ง พุทสมสู	หน.วิชาการ	กรรมการและเลขานุการ
๑๒. นางสาวชลีพรรษ พิมพ์บูรณ์		กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

หน้าที่

๑. วางแผนดำเนินงานวิชาการ กำหนดสาระรายละเอียดของหลักสูตรระดับสถานศึกษา และแนวการ

จัดสัดส่วนสาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของสถานศึกษาให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) สภาพเศรษฐกิจ สังคม ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

๒. จัดทำคู่มือบริหารหลักสูตรและงานวิชาการของสถานศึกษา นิเทศ กำกับ ติดตาม ให้คำปรึกษา

เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลและการแนะแนว ให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางและเป็นไปตามมาตรฐานหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)

๓.ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดกระบวนการเรียนรู้การวัดผลและประเมินผลและการแนะแนวให้เป็นไปตามจุดหมายและแนวทางการดำเนินการของหลักสูตร

๔.ประสานความร่วมมือจากบุคคล หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ชุมชน เพื่อให้การใช้หลักสูตรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ

๕.ประชาสัมพันธ์หลักสูตรและการใช้หลักสูตรให้แก่นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้องและนำข้อมูลป้อนกลับจากฝ่ายต่างๆ มาพิจารณา เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา

๖.ส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้

๗.ติดตามผลการเรียนของนักเรียนรายบุคคล ระดับชั้น และระดับกลุ่มวิชาการในแต่ละปีการศึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการดำเนินงาน ด้านต่างๆ ของสถานศึกษา

๘.ตรวจสอบ ทบทวน ประเมินมาตรฐานในการปฏิบัติงานของครูและการบริหารหลักสูตรระดับสถานศึกษาในรอบปีที่ผ่านมาแล้วใช้ผลการประเมินเพื่อวางแผนพัฒนาการปฏิบัติงานของครูและการบริหารหลักสูตรปีการศึกษาต่อไป

๙.รายงานผลการปฏิบัติงานและผลการบริหารหลักสูตรของสถานศึกษา โดยเน้นผลการพัฒนาคุณภาพนักเรียนต่อคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะกรรมการบริหารหลักสูตรระดับเหนือสถานศึกษา สาธารณชนและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ให้คณะกรรมการที่ได้รับการแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่ ด้วยความตั้งใจ เอาใจใส่เพื่อให้เกิดผลดีต่อทางราชการต่อไป

สั่ง ณ วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ลงชื่อ

(นางพรพรรณ พิรุณ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา