

โครงสร้างหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สาระการเรียนรู้พื้นฐาน

ชั้น รายวิชาพื้นฐาน

ม.๑	พ๒๑๑๐๑	สุขศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง / สัปดาห์
	พ๒๑๑๐๑	พลศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง / สัปดาห์
ม.๒	พ๒๒๑๐๑	สุขศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง / สัปดาห์
	พ๒๒๑๐๑	พลศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง / สัปดาห์
ม.๓	พ๒๓๑๐๑	สุขศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง / สัปดาห์
	พ๒๓๑๐๑	พลศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง / สัปดาห์

รายวิชาเพิ่มเติม

ชั้น รายวิชาเพิ่มเติม

ม.๑	พ ๓๑๒๐๑	เปตอง	๔๐ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง / สัปดาห์
	พ ๓๑๒๐๒	แชร์บอล	๔๐ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง / สัปดาห์
ม.๒	พ ๓๒๒๐๑	กรีฑา	๔๐ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง / สัปดาห์
	พ ๓๒๒๐๒	วอลเลย์บอลบอล	๔๐ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง / สัปดาห์
ม.๓	พ ๓๓๒๐๑	ตะกร้อ	๔๐ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง / สัปดาห์
	พ ๓๓๒๐๒	บาสเกตบอล	๔๐ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง / สัปดาห์

โครงสร้างหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สาระการเรียนรู้พื้นฐาน

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย รายวิชาพื้นฐาน

ม.๔	พ๓๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง / สัปดาห์
ม.๕	พ๓๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง / สัปดาห์
ม.๖	พ๓๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง / สัปดาห์

รายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา

รายวิชาเพิ่มเติม

พ 30207	เทคนิคการช่วยเหลือดูแลบุคคลขั้นพื้นฐาน	40 ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30208	การช่วยเหลือดูแลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ	40 ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30209	ลีลาศ	20 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง / สัปดาห์
พ 30210	วอลเลย์บอล	20 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง / สัปดาห์

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน และเพิ่มเติม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องพัฒนาการตามวัย การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ ให้เติบโต สมวัยความเป็นเพื่อนความเสมอภาคทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การป้องกันโรค สุขภาพกายและสุขภาพจิต หลักความปลอดภัยในชีวิต การสร้างเสริมความปลอดภัยให้กับตนเอง ครอบครัวและ ชุมชน กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยในด้านต่างๆ เห็นคุณค่าของการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและการดำรงชีวิต มีทักษะการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น วิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์และเห็นคุณค่า โดยใช้ทักษะและการปฏิบัติ ตนเพื่อนำไปสู่การใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ ม.๑/๒ พ ๑.๑ ม.๑/๓

พ ๒.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ม.๑/๒

พ ๔.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ม.๑/๒ พ๑.๑ ม.๑/๓ พ ๑.๑ ม.๑/๔

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา เทเบิลเทนนิส

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาเทเบิลเทนนิส การเล่นเป็นทีมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจิต เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

มีทักษะในการเคลื่อนไหวลักษณะต่างๆ และมีประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆ การเล่น+เกม กีฬาตามสมัยนิยม การออกกำลังกาย การป้องกันในการเล่น การแข่งขันกีฬา การทำงานเป็นทีม การปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบ กีฬาต่างๆการสร้างสมรรถภาพ

ทางกาย การพักผ่อน นันทนาการ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางจิต ทางกลไก

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะโดยใช้ทักษะทางกลไก นำไปสู่การใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๓ พ ๓.๒ ม.๑/๕ พ ๔ ม.๑/๔

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการที่ดีมีความสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขซึ่งได้รับอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และปฏิบัติตามโภชนาการบัญญัติเพื่อมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพเข้าใจหลักปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพเป็นโอกาสที่บุคคล ครอบครัว ชุมชน จะเผชิญกับความเสี่ยงทางสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางครอบครัวสังคมและสิ่งแวดล้อม สารเสพติดให้ทาเป็นสิ่งที่เป็พิษร้ายแรงทั้งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เพราะเมื่อบุคคลเสพสารเสพติดเข้าไปเกิดการติดสาร และต้องการเสพมากขึ้น ขาดการควบคุมตนเองเพราะฤทธิ์ยา ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆตามมามากมาย จึงต้องเรียนรู้เกี่ยวกับพิษของสารเสพติด เพื่อให้สามารถป้องกันตนเองได้ ในปัจจุบันความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัวและสังคมไทยอย่างกว้างขวางจนกลายเป็นปัญหาสังคมที่สำคัญ โดยเฉพาะความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัวและสังคมไทยอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะเด็กและสตรีหรือวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ถือเป็นการละเมิดสิทธิเด็กและขัดต่อหลักมนุษยธรรมทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมาย และอุปสรรคในการพัฒนาเด็ก ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยในด้านต่างๆ เห็นคุณค่าของการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและการดำรงชีวิตมีทักษะการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น วิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพดี

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์และเห็นคุณค่า โดยใช้ทักษะและการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ม.๑/๑ พ ๔.๑ม.๑/๒ พ ๔.๑ม.๑/๓

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

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา เทเบิลเทนนิส

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาเทเบิลเทนนิส การเล่นเป็นทีมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

มีทักษะในการเคลื่อนไหวลักษณะต่างๆ และมีประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆ การเล่นเกมส์ กีฬาตามสมัยนิยม การออกกำลังกาย การป้องกันในการเล่น การแข่งขันกีฬา การทำงานเป็นทีม การปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบ กีฬาต่างๆการสร้างสมรรถภาพทางกาย การพักผ่อน นันทนาการ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางจิต ทางกลไก

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะโดยใช้ทักษะทางกลไก นำไปสู่การใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๓ พ ๓.๒ ม.๑/๕ พ ๔. ม.๑/๔

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต

และพัฒนาการของวัยรุ่น คุณค่าของอาหารหลัก ๕ หมู่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วิธีการแก้ปัญหาของชีวิต คุณค่าของการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ อันตรายที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพของตน ชุมชนและสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตนเพื่อสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทักษะการจัดการทางอารมณ์ ความเครียดและการฝึกจิต การวางแผน การจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และกิจกรรมนันทนาการและการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑. ๑ม.๒/๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๓ พ ๒.๑ ม.๒/๔

พ ๓.๒ ม.๒/๑ พ ๓.๒ ม.๒/๒

พ ๔.๑ ม.๒/๕ พ ๔.๑ ม.๒/๖

พ ๕.๑ ม.๒/๑

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา ๑

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬากรีฑา การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน

มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมการเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๓

พ ๓.๒ ม.๒/๑ พ ๓.๒ ม.๒/๒

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับปัจจัยในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรา อาจต้องพบเหตุการณ์ต่างๆมากมาย เหตุการณ์เหล่านั้น อาจก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆ กับเราและส่งผลให้เกิดความเครียดได้ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ยาเป็นสารที่ใช้ในการรักษาโรคเพื่อให้หายจากการเจ็บป่วยในปัจจุบันมียาหลายประเภท ถ้าใช้ไม่ถูกต้องจะก่อให้เกิดโทษและเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ จึงจำเป็นต้องรู้วิธีใช้ยาอย่างถูกโรคและถูกวิธี ในบางครั้งเราเกิดอาการเจ็บป่วยไม่รุนแรงที่ไม่จำเป็นต้องรับการรักษาแพทย์จึงอาจให้ยาสามัญประจำบ้านเพื่อบรรเทาและรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยได้ อุบัติภัยหรืออุบัติเหตุ เป็นภัยที่ยังความเสียหายให้กับประชาชน ทำให้ร่างกายบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตไปมากมาย การป้องกันอุบัติเหตุหรืออุบัติภัยนั้น กระทำได้โดยการศึกษาถึงสาเหตุ และเรียนรู้วิธีการจะป้องกันให้สมกับคำกล่าวว่า “อุบัติเหตุ ป้องกันได้ถ้าไม่ประมาท” ในปัจจุบันมีการใช้สารเสพติดกันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการทดลองอาจนำตนเองไปสู่การเป็นผู้ใช้สารเสพติดและกลายเป็นผู้ใช้สารเสพติดในที่สุด ดังนั้นการมีความรู้และเข้าใจถึงอันตรายของสารเสพติดที่มีผลต่อสุขภาพของเราและสุขภาพของคนอื่นๆอย่างถูกต้องและตระหนักถึงอันตรายและหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดนั้นได้ การได้รับบาดเจ็บจากอุบัติภัย และการเจ็บป่วยกะทันหันนั้นอาจเกิดขึ้นเอง การปฐมพยาบาลแก่ผู้ป่วยอย่างถูกต้อง ทันเวลา จะสามารถช่วยชีวิต ลดความเจ็บปวดทรมานและป้องกันความพิการจากการบาดเจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพอันเป็นประโยชน์

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒

พ ๔.๑ ม.๒/๓ พ ๒.๑ ม.๒/๔

พ ๕.๑ ม.๒/๑ พ ๕.๑ ม.๒/๒

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา ๒

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬากรีฑา การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุก และการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๓

พ ๓.๒ ม.๒/๑ พ ๓.๒ ม.๒/๒

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในช่วงวัยต่างๆ สุขอนามัยทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และความต้องการทางเพศ การแก้ไขปัญหาจากการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สุขนิสัยในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในชุมชน ภาวะทุพโภชนาการและผลกระทบต่อสุขภาพการปฏิบัติให้มีสุขภาพทางจิต การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต การแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายในสถานการณ์ที่คับขัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒

พ ๒.๑ ม.๓/๒

พ ๔.๑ ม.๓/๑ พ ๔.๑ ม.๓/๓ พ ๔.๑ ม.๓/๕

พ ๕.๑ ม.๓/๑ พ ๕.๑ ม.๓/๒ พ ๕.๑ ม.๓/๓

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล ๑

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาบาสเกตบอล การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑ พ ๓.๑ ม.๓/๒

พ ๔.๑ ม.๓/๒ พ ๔.๑ ม.๓/๓

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ สุขภาพผู้บริโภคปัจจุบันมีสินค้าและบริการเกิดขึ้นมากมายให้ผู้บริโภคได้เลือกซื้อผู้บริโภคควรมีหลักในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์และบริการ เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์และบริการที่มีคุณภาพและปลอดภัย คุณค่าและไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้จำหน่ายและผู้ให้บริการ พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ เป็นการกระทำหรือปฏิบัติที่ทำให้เกิดโอกาสที่จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือภาวะเสี่ยงทางสุขภาพหรือทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ดังนั้นการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางสุขภาพ จะช่วยป้องกันการเกิดโรค ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุและความผิดปกติที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ การประกอบอาชีพเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตและทำให้ชีวิตสมบูรณ์การประกอบอาชีพบางอย่างหรือบางลักษณะอาจทำให้เกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุได้ส่งผลต่อสุขภาพการให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพสามารถทำให้ประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพและสุขภาพดีสารเสพติดจัดว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่ส่งผลกระทบในด้านลบหลายๆประการทั้งต่อตนเองและครอบครัวจึงจำเป็นต้องให้ความรู้ความเข้าใจปัญหาสารเสพติดโดยเฉพาะการป้องกันตนเองจากสารเสพติด ในการดำเนินชีวิตอย่างรับแรงในปัจจุบันอาจทำให้ขาดความระมัดระวังจนก่อให้เกิดอุบัติเหตุและภัยที่ไม่คาดคิดได้ การดำเนินชีวิตจึงต้องอยู่บนพื้นฐานและหลักการความปลอดภัยเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและภัยที่ไม่คาดคิด

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒

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

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล ๒

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาบาสเกตบอล การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑ พ ๓.๑ ม.๓/๒

พ ๔.๑ ม.๓/๒ พ ๔.๑ ม.๓/๓

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน และเพิ่มเติม

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับระบบการทำงานของอวัยวะต่างภาวะผิดปกติในการทำงานของอวัยวะ การเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของระบบอวัยวะการดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น การสร้างสัมพันธภาพความสัมพันธ์และความแตกต่างของการเกิดอารมณ์ทางเพศของชายและหญิง การพัฒนาการบุคลิกภาพ การติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค สุขภาพส่วนบุคคล การจัดการกับอารมณ์และความเครียดหลักการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ การสาธารณสุขในโรงเรียนและชุมชน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ พ๔.๑ม.๔-๖/๔ พ๔.๑ ม.๔-๖/๕ พ๔.๑ ม.๔-๖/๖ พ๔.๑ ม.๔-๖/๗

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการดำรงรักษาสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีจาการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคยังมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดี ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพเป็นโอกาสที่บุคคล ครอบครัว และชุมชน จะเกิดปัญหาทางสุขภาพ ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางสังคม เช่น สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม การประกอบอาชีพ ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพที่พบว่าเป็นปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน รวมทั้งอันตรายจากมลพิษสิ่งแวดล้อมการลดหรือหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงทางสุขภาพเป็นสำคัญประการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างเสริมให้มีสุขภาพที่ดีการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ พ๔.๑ม.๔-๖/๔ พ๔.๑ ม.๔-๖/๕ พ๔.๑ ม.๔-๖/๖ พ๔.๑ ม.๔-๖/๗

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

การออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาตะกร้อ การเล่นเป็นทีม ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

การออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาตะกร้อ การเล่นเป็นทีม ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกาในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องเกี่ยวกับการวิเคราะห์ภาวะผิดปกติในการทำงานของอวัยวะที่ทำให้เกิดผลต่อสุขภาพ กระบวนการสร้างเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมทางเพศ การวิเคราะห์สภาพของครอบครัว เพื่อนสังคม และวัฒนธรรมที่มีผลพฤติกรรมทางเพศ และการดำรงชีวิต การสื่อสารการปฏิเสธเพื่อสุขภาพและความปลอดภัย การวิเคราะห์บทบาทของบุคคลที่มีต่อการป้องกันโรค การปฏิบัติตนตามแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค กลวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงการใช้ยาและสารเสพติดเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการป้องกันโรคและคุณค่าของการป้องกันโรคต่างๆ ค่านิยมต่อวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

การวิเคราะห์ทางเลือกเมื่อเกิดปัญหาทางเพศ คุณลักษณะที่ดีในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่คำนึงถึงวัฒนธรรมไทย การนำทักษะในการสร้างเสริมสัมพันธภาพไปใช้แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตใจเพื่อให้คงสภาพที่เหมาะสม คุณค่าและความสำคัญของสุขภาพส่วนบุคคล การวางแผนเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคม แนวทางการแก้ไขปัญหาความปลอดภัยตามสภาพสังคมเปลี่ยนแปลง

รหัสตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องเกี่ยวกับวัยรุ่นเป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ต้องการสร้างความมั่นคงให้กับจิตใจเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ บุคลิกภาพ เป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิด อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิก การสร้างเสริมอารมณ์ที่พร้อมไปกับการพัฒนาบุคลิกภาพที่ถูกต้องจะช่วยเจริญเติบโตเป็นภาพผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดี ในปัจจุบันมีการใช้สารเคมี ซึ่งจัดว่าเป็นสารพิษในกิจการต่างๆ ทั้งทางด้านการเกษตรอุตสาหกรรม และการแพทย์เป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้น นอกจากสารพิษที่เกิดจากแหล่งต่างๆ ทั้งที่เกิดจากธรรมชาติและมนุษย์กระทำ ซึ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ อีกเช่นเดียวกัน

ในปัจจุบันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในชุมชนต่างๆ เป็นปัญหาหนึ่งที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อสภาพสังคม ตลอดจนความเป็นอยู่ของคนในชุมชน มีว่าจะเป็นเรื่องของความปลอดภัย สุขภาพของคนในชุมชน และส่งผลถึงปัญหาการพัฒนาชุมชน ดังนั้นถ้าเราสามารถวิเคราะห์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในชุมชน และรู้ลักษณะการเสพยาของผู้เสพในชุมชนได้อย่างถูกต้อง ปัจจุบันความรุนแรงในสังคมมีมาก และมีแนวโน้มที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆควรป้องกันและแก้ไขปัญหามหาความรุนแรงประการหนึ่งก็คือ กาสรางเสริมความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้องในเรื่องความรุนแรงและการปรับเปลี่ยนค่านิยมและพฤติกรรม เพื่อป้องกันปัญหามหาความรุนแรงทั้งในระดับครอบครัวและสังคม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออก

กำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้น การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕

พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการ ออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้น การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความ สนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและ การป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่า ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความ ร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจ นักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕

พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการป้องกันโรคและคุณค่าของการป้องกันโรคต่าง ๆ คำนึงต่อวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต การวิเคราะห์ทางเลือกเมื่อเกิดปัญหาทางเพศ คุณลักษณะที่ดีในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมทางเพศที่ค่านึงถึงวัฒนธรรมไทย การนำทักษะในการเสริมสร้างสัมพันธภาพไปใช้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตใจเพื่อให้คงสภาพที่เหมาะสม คุณค่าและความสำคัญของสุขภาพส่วนบุคคล การวางแผนเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคม แนวทางการแก้ไขปัญหาความปลอดภัยตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงการรู้คุณค่าของการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครภโดยไมตั้งใจการวางแผนปฏิบัติ ปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก การวางแผนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนที่เหมาะสม คุณค่าและพัฒนาแนวทางในการปฏิบัติตามหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก คุณค่าของการปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิต การประยุกต์ใช้ทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ คุณค่าและจิตใจในการช่วยฟื้นคืนชีพ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๓๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

การวางแผนเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคม แนวทางการแก้ไขปัญหาความปลอดภัยตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงการรู้คุณค่าของการ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจการวางแผนปฏิบัติ ปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก การวางแผนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนที่เหมาะสม คุณค่าและพัฒนาแนวทางในการปฏิบัติตามหลักการ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก คุณค่าของการปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิต การประยุกต์ใช้ทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ คุณค่าและจิตใจในการช่วยฟื้นคืนชีพ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓ พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาบาสเกตบอล การเล่นเป็นทีม ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

รหัสตัวชีวิต

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕

พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาบาสเกตบอล การเล่นเป็นทีม ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕

พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓ พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา เปตอง

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๒๑๒๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายหลักออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้น การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกา การแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพกฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐานพ ๓.๑

๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหว ที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด
๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

มาตรฐานพ ๓.๒

๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
๔. วางแผน การรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา แอโรบอล

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายหลักออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นในกีฬา การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกัน ในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกา การแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพกฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหว ที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด
๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

มาตรฐาน พ ๓.๒

๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
๔. วางแผน การรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กรีฑา

จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬากีฬา การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุก และการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

- นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
- เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

มาตรฐาน พ ๓.๒

- อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต
- เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา วอลเลย์บอล

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่น กีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่า ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความ ร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ทักษะเบื้องต้นกีฬาวอลเลย์บอล การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความ สนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่ หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

มาตรฐาน พ ๓.๒

๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต
๒. เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง บุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นระบบ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ตะกร้อ

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาบาสเกตบอล การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

- นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
- เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

มาตรฐาน พ ๓.๒

- อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต
- เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
- เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้น การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกา การแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

มาตรฐาน พ ๓.๒

๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต
๒. เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา วอลเลย์บอล

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่น กีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่า ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความ ร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ทักษะเบื้องต้นกีฬาวอลเลย์บอล การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความ สนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

- นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
- เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

มาตรฐาน พ ๓.๒

- อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต
- เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง บุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
- เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเป็นระบบ

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา แขนด์บอล

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๑๒๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้น การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกา การแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
๒. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม
๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด
๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ ๓.๒

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
๓. แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา บาสเกตบอล ๒

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาบาสเกตบอล การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
๒. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม
๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด
๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ ๓.๒

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
๓. แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๒๒๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาบาสเกตบอล การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
๒. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม
๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด
๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

มาตรฐาน พ ๓.๒

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
๓. แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ซอฟท์บอล

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๑)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาเบสบอล การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
๒. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม
๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด
๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ ๓.๒

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
๓. แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ลีลาศ

จำนวน ๔๐ ชั่วโมง

รหัสวิชา พ๓๓๒๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (ภาคเรียนที่ ๒)

จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬาบาสเกตบอล การเล่นเป็นทีมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจ นักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เคารพ กฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬาและให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

มาตรฐาน พ ๓.๑

๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
๒. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม
๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด
๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ ๓.๒

๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
๓. แสดงออกถึงการมีมารยาท ในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา