



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 11101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการไปตามวัย การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก รู้จักสมาชิกในครอบครัว มีความรักความผูกพันในครอบครัว ชื่นชอบและมีความภูมิใจในตนเอง อธิบายลักษณะความแตกต่างด้านร่างกาย อารมณ์ ลักษณะนิสัยระหว่างเพศชายและเพศหญิง ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ใช้อุปกรณ์ประกอบ การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ดอย่างสนุกสนานตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น สามารถปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง และวิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ป้องกันสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียนจากการเล่น มีทักษะในการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

โดยใช้กระบวนการสื่อสาร ทักษะการแก้ปัญหา การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีความสามารถในการตัดสินใจ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ และนำทักษะความรู้ไปใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้

เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และจิตสาธารณะ มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีสุนทรียภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รวบรวม 2 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุข
- 2.นักเรียนสามารถสื่อสารด้วยภาษาให้เข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อในการแก้ไขปัญหา

รหัสตัวชี้วัด:

พ 1.1 ป. 1/1, ป.1/2, พ 2.1 ป.1/1,ป.1/2,ป.1/3, พ 3.1 ป.1/1, ป.1/2 , พ 3.2 ป1/1,ป.1/2,
พ 4.1 ป.1/1, ป.1/2,ป.1/3 , พ 5.1 ป.1/1, ป.1/2,ป.1/3

รวม 15 ตัวชี้วัด



รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 12101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย การดูแลรักษาอวัยวะภายใน อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม ลักษณะของการมีสุขภาพดี การเลือกอาหาร ของใช้และของเล่นที่มีประโยชน์และผลเสียต่อสุขภาพ อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทั้งทางน้ำและทางบก ยาสามัญประจำบ้านโทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว สัญญาณและป้ายเตือนสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย รวมทั้งการป้องกันอันตรายที่เกิดจากอัคคีภัย

โดยใช้ทักษะการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา ทักษะชีวิต และทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ และมีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี แข็งแรงสมบูรณ์

เห็นคุณค่าของตนเอง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม และมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

รวมทั้งหมด 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุข
- 2.นักเรียนสามารถสื่อสารด้วยภาษาให้เข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อในการแก้ไขปัญหา
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 1.1 ป.2/1, ป.2/2, พ 2.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, พ 3.1 ป.2/1, ป.2/2, พ 3.2

ป.2/1, ป.2/2, พ 4.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, พ 5.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5

รวม 18 ตัวชี้วัด



รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 13101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ เภสัชมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญกับครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมการถูกล่วงละเมิดทางเพศและวิธีหลีกเลี่ยง การเคลื่อนไหวของร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง กฏ กติกา และข้อตกลงในการออกกำลังกาย การป้องกันการแพร่กระจายของโรค อาหารหลัก 5 หมู่ การแปร่งฟันที่ถูกวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุร้าย

โดยใช้ทักษะการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา ทักษะชีวิต ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย และการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาดีมีความสุขที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รวมทั้งหมด 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุขภาวะ
- 2.นักเรียนสามารถสื่อสารด้วยภาษาให้เข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อในการแก้ไขปัญหา
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 1.1 ป. 3/1, ป.3/2, ป.3/3, พ 2.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3, พ 3.1 ป.3/1, ป.3/2, พ 3.2

ป.3/1, ป.3/2, พ 4.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3, ป.3/4, ป.3/5, พ 5.1, ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

รวม 18 ตัวชี้วัด



รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 14101	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เวลา 160 ชั่วโมง/ปี	จำนวน 2 ชั่วโมง/สัปดาห์	จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัยในช่วงอายุ 9 – 12 ปี วิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย และวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะการเล่นแบบและกิจกรรมแบบผลัด ออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น มีความสามารถในการวิเคราะห์ผล การพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะและสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การสืบค้น ทักษะชีวิต ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม

เห็นคุณค่าการเสริมสร้างสุขภาพการดำรงสุขภาพ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและ การเล่นกีฬาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีระเบียบวินัย ไม่เรียนรู้ มีความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

รวมทั้งหมด 4 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุข
- 2.นักเรียนสามารถสื่อสารด้วยภาษาให้เข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อในการแก้ไขปัญหา
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

4.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและสามารถจัดการการทำงานเป็นทีมได้

รหัสตัวชี้วัด:

พ 1.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, พ 2.1 ป.4/1, ป. 4/2, ป.4/3, พ 3.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3,
ป.4/4, พ 3.2 ป.4/1, ป.4/2, พ 4.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4, พ 5.1ป.4/1, ป.4/2,
ป. 4/3

รวม 19 ตัวชี้วัด

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 15101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 160 ชั่วโมง/ปี

จำนวน 2 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความสำคัญและวิธีการดูแลระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงทาง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการ แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เกมนำไปสู่กีฬา การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล หลักการกิจกรรมนันทนาการ หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย เกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่น กีฬาอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา กฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬา วิธีการรุกและการ ป้องกันในการเล่นกีฬา สิทธิของตนเองและผู้อื่น ความแตกต่างระหว่างบุคคล ความสำคัญของการ ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารและการใช้ข้อมูลในการสร้างเสริม สุขภาพ การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยใน ชีวิตประจำวัน การทดสอบและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลและผลกระทบต่อการ ใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การสืบค้น ทักษะชีวิต ทักษะพื้นฐานในการ เคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับ สุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่ พุทธศักราช 2565

เห็นคุณค่าการเสริมสร้างสุขภาพการดำรงสุขภาพ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาอย่าง
สม่ำเสมอ ใฝ่เรียนรู้ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย เคารพสิทธิของผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
ด้วยความเต็มใจ

รวมทั้งหมด 4 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีสุขภาวะ
- 2.นักเรียนสามารถสื่อสารด้วยภาษาให้เข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อในการแก้ไขปัญหา
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง
- 4.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและสามารถจัดการการทำงานเป็นทีมได้

รหัสตัวชี้วัด:

พ 1.1 ป.5/1, ป.5/2, พ 2.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, พ 3.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4,
ป.5/5, ป.5/6, พ 3.2 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, พ 4.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4,
ป.5/5, พ 5.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5

รวม 25 ตัวชี้วัด

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ 16101	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เวลา 160 ชั่วโมง/ปี	จำนวน 2 ชั่วโมง/สัปดาห์	จำนวน 1.0 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความสำคัญและวิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผล
ต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติด
เชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบปลอดภัยในลักษณะผสมผสานทั้ง
แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง หลักการเคลื่อนไหวในการใช้แรง
การรับแรงและความสมดุลกับการพัฒนาในการเล่นและ
กีฬาไทย กีฬาสากล การนำความรู้ด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติ
กิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการ
ศึกษาหาความรู้ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้าง
เสริมบุคลิกภาพ เกมที่ใช้ทักษะการวางแผนการประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตนเอง กฎกติกาในการ
เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา ความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬา
เห็นความสำคัญการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพโรคติดต่อที่สำคัญในปัจจุบัน
ผลกระทบและการป้องกันการระบาดของโรคที่พบในประเทศไทย พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความ
รับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม วิธีทดสอบการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ภัย
ธรรมชาติและการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย สาเหตุของการติดสารเสพติดและทักษะการสื่อสารให้ผู้



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่ พุทธศักราช 2565

อันหลักเลียงสารเสพติดโดยใช้กระบวนการคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา การสืบค้น ทักษะชีวิต ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีทักษะที่ดี เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พัฒนาโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม เห็นคุณค่า การเสริมสร้างสุขภาพการดำรงสุขภาพ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีระเบียบวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

รวมทั้งหมด 4 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุขภาวะ
- 2.นักเรียนสามารถสื่อสารด้วยภาษาให้เข้าใจถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อในการแก้ไข้ปัญหา
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง
- 4.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและสามารถจัดการการทำงานเป็นทีมได้

รหัสตัวชี้วัด:

พ 1.1 ป.6/1, ป.6/2, พ 2.1 ป.6/1, ป.6/2, พ 3.1 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4,ป.6/5, พ 3.2 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4, ป.6/5, ป.6/6, พ 4.1 ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4, พ 5.1 ป.6/1, ป.6/2 ป.6/3 รวม 22 ตัวชี้วัด

รายวิชาสุขศึกษา 1

รหัสวิชา พ 21101	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน	จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความสำคัญและวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานและแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

โดยใช้กระบวนการอธิบาย การวิเคราะห์ แสวงหาแนวทาง และทักษะการปฏิเสธ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

มีค่านิยมที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงานและมีจิตสาธารณะ

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุขภาวะ



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

- 2.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 1.1 ม.1/1, พ 1.1 ม.1/2, พ 1.1 ม.1/3, พ 1.1 ม.1/4, พ 2.1 ม.1/1, พ 2.1 ม.1/2

รวม 6 ตัวชี้วัด

รายวิชา พลศึกษา 1

รหัสวิชา พ 21102	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน	จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้

โดยใช้กระบวนการค้นคว้า การปฏิบัติ และการนำไปใช้ในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภททีมและประเภทบุคคล

เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ซื่อสัตย์ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองในการใช้ร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

- 2.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นนำไปสู่การจัดการการทำงานเป็นทีมได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 3.1 ม.1/1, พ 3.1 ม.1/2, พ 3.1 ม.1/3, พ 4.1 ม.1/4

รวม 4 ตัวชี้วัด

รายวิชาสุขศึกษา 2

รหัสวิชา พ 21103	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน	จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน รวมทั้งการปฐมพยาบาล การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการและการป้องกันการติดสารเสพติดและความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ มีทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการอธิบาย การวิเคราะห์ ปฏิบัติและนำทักษะไปใช้ในการตัดสินใจเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

มีความรับผิดชอบและซื่อสัตย์สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงานและ



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

มีจิตสาธารณะ

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุขภาวะ
- 2.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 4.1 ม.1/1, พ 4.1 ม.1/2, พ 4.1 ม.1/3, พ 5.1 ม.1/1, พ 5.1 ม.1/2, พ 5.1 ม.1/3, พ 5.1 ม.1/4

รวม 7 ตัวชี้วัด

รายวิชาพลศึกษา 2

รหัสวิชา พ 21104 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาอธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เช่น กายบริหารแบบต่างๆ การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม ประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น กฎ กติกาการเล่น เกม การแข่งขัน รูปแบบวิธีการรุกและการป้องกันการเล่นกีฬา รวมทั้งวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้กระบวนการอธิบาย วิเคราะห์ และปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้และทักษะกายบริหารแบบต่างๆ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม

เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ซื่อสัตย์ มุ่งมั่นในการทำงาน



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

จิตสาธารณะ

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองในการใช้ร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ
- 2.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นนำไปสู่การจัดการการทำงานเป็นทีมได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 3.2 ม.1/1, พ 3.2 ม.1/2, พ 3.2 ม.1/3, พ 4.1 ม.1/4

รวม 4 ตัวชี้วัด

รายวิชาสุขศึกษา 3

รหัสวิชา พ 22101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศ



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

สัมพันธ์ เอดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิดวิเคราะห์ การอธิบายอย่างมีเหตุผล เห็นคุณค่าและความสำคัญ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุขภาวะ
- 2.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 1.1 ม.2/1, ม.2/2, พ 2.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4

รวม 6 ตัวชี้วัด

รายวิชาพลศึกษา 3

รหัสวิชา พ 21102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและนำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้กระบวนการปฏิบัติและการนำไปใช้

เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา รู้กฎกติกาในการแข่งขันกีฬา รู้หน้าที่ในการเล่นกีฬาเป็นทีม มีน้ำใจนักกีฬา รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย นำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองในการใช้ร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ
- 2.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นนำไปสู่การจัดการการทำงานเป็นทีมได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 3.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4

รวม 4 ตัวชี้วัด

รายวิชาสุขศึกษา 4

รหัสวิชา พ 22103

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจการเลือกบริการเพื่อสุขภาพอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ และสามารถวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพรวมทั้งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตอธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอแนะวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

โดยใช้กระบวนการอธิบาย การวิเคราะห์ ปฏิบัติและนำทักษะไปใช้ในการตัดสินใจเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบและซื่อสัตย์สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงานและมีจิตสาธารณะ

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุขภาวะ
- 2.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 4.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5, ม.2/6, ม.2/7, พ 5.1 ม.2/1, ม.2/2,ม.2/3

รวม 10 ตัวชี้วัด



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

รายวิชาพลศึกษา 4

รหัสวิชา พ 22104 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ จนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัยในการฝึกและเล่นกีฬาตามกฎ กติกา และข้อตกลงรูปแบบกลวิธีการรุก การป้องกัน ประโยชน์และหลักการให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาเป็นทีม รวมทั้งพัฒนาวิธีการเล่นที่เหมาะสมกับตนเอง สร้างแรงจูงใจและสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นการแข่งขันกีฬา

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การคิดวิเคราะห์ การอธิบายอย่างมีเหตุผล เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเป็นประจำ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกาในการแข่งขันกีฬา รู้หน้าที่ในการเล่นกีฬาเป็นทีม มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคี มีมารยาทในการดูและเล่นกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย นำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองในการใช้ร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ
- 2.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นนำไปสู่การจัดการการทำงานเป็นทีมได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 3.2 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5

รวม 5 ตัวชี้วัด



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

รายวิชาสุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ 23101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัย อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ สาเหตุและแนวทางป้องกันความขัดแย้งในครอบครัว

โดยใช้กระบวนการสืบค้น วิเคราะห์ อภิปราย นำเสนอและใช้บทบาทสมมติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม มีค่านิยมที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้ มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เห็นคุณค่าและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุขภาวะ
- 2.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 1.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3, พ 2.1 ม.3/1, ม.3/2

รวม 5 ตัวชี้วัด



รายวิชาพลศึกษา 5

รหัสวิชา พ 23102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาประวัติความเป็นมา เทคนิค กติกา วิธีการเล่นของกีฬาไทย กีฬาสากล การนำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางการกีฬา การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายอย่างต่อเนื่อง และการจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการสืบค้น วิเคราะห์ อภิปราย ฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดทักษะ ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลและนันทนาการ ค่านิยมที่ดี รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะและมีความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองในการใช้ร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ
- 2.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นนำไปสู่การจัดการการทำงานเป็นทีมได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 3.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

รวม 3 ตัวชี้วัด



รายวิชาสุขศึกษา 6

รหัสวิชา พ 23103 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหา แนวทางและวิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ และวิธีช่วยฟื้นคืนชีพอย่าง

ถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการสืบค้น วิเคราะห์ อภิปราย นำเสนอและใช้บทบาทสมมติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม มีค่านิยมที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต มีความใฝ่เรียนรู้มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เห็นคุณค่าและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุข
- 2.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 4.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3, ม.3/4, ม.3/5, พ 5.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3, ม.3/4, ม.3/5

รวม 10 ตัวชี้วัด



รายวิชาพลศึกษา 6

รหัสวิชา พ 23104

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษากฎ กติกา มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาทั้งประเภทบุคคล ประเภททีม การมีน้ำใจนักกีฬา การออกกำลังกาย วิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา และพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ

โดยใช้กระบวนการสืบค้น วิเคราะห์ อภิปราย ฝึกปฏิบัติ การมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดทักษะในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล และนันทนาการตามที่ตนเองถนัด มีค่านิยมที่ดี มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ และมีความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองในการใช้ร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ
- 2.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นนำไปสู่การจัดการการทำงานเป็นทีมได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด:

พ 3.2 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3, ม.3/4, ม.3/5

รวม 5 ตัวชี้วัด



รายวิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ 31101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ พร้อมทั้งมีความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

โดยใช้กระบวนการวางแผน การสืบค้นข้อมูล การทำรายงาน การอภิปราย การถามตอบ และการทำแบบทดสอบ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำเสนอสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุขภาวะ
- 2.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ม. 4/1 ,พ1.1 ม. 4/2

รวม 2 ตัวชี้วัด

รายวิชาพลศึกษา

รหัสวิชา พ 31102	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน	จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม สามารถเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน นำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

โดยนำกระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ และทักษะทางกลไกการเคลื่อนไหวมาใช้ในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา สามารถเล่นกีฬา และสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพ ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองในการใช้ร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ
- 2.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นนำไปสู่การจัดการการทำงานเป็นทีมได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง
- 4.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้ทางกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ3.1 ม. 4/1 ,พ3.1 ม. 4/2 , พ3.1 ม. 4/3 , พ3.1 ม. 4/4 , พ3.1 ม. 4/5

รวม 5 ตัวชี้วัด

รายวิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ 32101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ เลือกใช้แนวทางในการ เลือกใช้ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการต่อรอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการคิด วิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

โดยนำกระบวนการ การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย กระบวนการกลุ่ม แสดงบทบาทสมมุติ กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ แสดงออกถึงความรักความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรม



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

ทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีสุขภาพ
- 2.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด

พ 2.1 ม. 5/1 ,พ 2.2 ม. 5/2 , พ 2.2 ม. 5/3 , พ 2.2 ม. 5/4 , พ 2.2 ม. 5/5

รวม 5 ตัวชี้วัด

รายวิชาพลศึกษา

รหัสวิชา พ 32102	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน	จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์	จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รู้และเข้าใจถึงสิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา กลวิธี หลักการรุก การป้องกัน อย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

โดยนำกระบวนการกลุ่ม การปฏิบัติ การตัดสินใจและเข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัย ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และการเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม มีมารยาทในการดู การเล่นในการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม และนำไปปฏิบัติในทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองในการใช้ร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ
- 2.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นนำไปสู่การจัดการการทำงานเป็นทีมได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง
- 4.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้ทางกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ 3.2 ม. 5/1 ,พ 3.2 ม. 5/2 , พ 3.2 ม. 5/3 , พ 3.2 ม. 5/4 , พ 3.2 ม. 5/5

รวม 5 ตัวชี้วัด

รายวิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ 33101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

คำอธิบายรายวิชา



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่
พุทธศักราช 2565

ศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

โดยใช้กระบวนการสืบค้นข้อมูล การอภิปราย กระบวนการกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การทำรายงาน วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค การจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างถูกต้อง

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสม

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองอย่างมีความสุข
- 2.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม. 6/1 , พ 4.1 ม. 6/2 , พ 4.1 ม. 6/3 , พ 4.1 ม. 6/4 , พ 4.1 ม. 6/5 , พ 4.1 ม. 6/6 พ 4.1 ม. 6/7

รวม 7 ตัวชี้วัด

รายวิชาพลศึกษา

รหัสวิชา พ 33102

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

เวลา 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์

จำนวน 0.5 หน่วยกิต



คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์วางแผน การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และ ความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่าย สารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม โทษทางกฎหมายที่เกิด จากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคน ไทยและเสนอแนวทางป้องกัน วางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยใน ชุมชน มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาใน สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล กรณีศึกษา การสาธิต การปฏิบัติจริง และกระบวนการทางประชาสังคม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำเสนอ สื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมที่ เหมาะสม สามารถสร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

รวม 3 สมรรถนะ

ผลลัพธ์

- 1.นักเรียนสามารถจัดการตัวเองในการใช้ร่างกายได้อย่างเต็มศักยภาพ
- 2.นักเรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นนำไปสู่การจัดการการทำงานเป็นทีมได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยส่งผลต่อการเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง
- 4.นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เกิดการคิดขั้นสูงที่นำไปสู่การเรียนรู้ทางกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ5.1 ม. 6/1 ,พ 5.1 ม. 6/2 , พ5.1 ม. 6/3 , พ5.1 ม. 6/4 ,พ5.1 ม. 6/5 , พ5.1 ม. 6/6

พ5.1 ม. 6/7

รวม 7 ตัวชี้วัด