

**สรุปตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัด  
ปลายทาง กลุ่มสาระการเรียนรู้  
สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกน  
กลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช  
2551**

<b>ชั้น</b>	<b>ตัวชี้วัด ทั้งหมด</b>	<b>ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง</b>	<b>ตัวชี้วัด ปลายทาง</b>	<b>หมายเหตุ</b>
<b>ชั้น</b>	<b>ตัวชี้วัด ทั้งหมด</b>	<b>ตัวชี้วัด ระหว่างทาง</b>	<b>ตัวชี้วัด ปลายทาง</b>	
ป.1	15	10	5	
ป.2	21	15	6	
ป.3	18	11	7	
ป.4	19	13	6	
ป.5	25	15	10	
ป.6	22	13	9	
ม.1	23	15	8	
ม.2	25	18	7	
ม.3	24	15	9	

ม.	29	16	13	
4-6				

**หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

ระดับชั้น	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	ประเภทวิชา	หน่วยกิต
<b>ภาคเรียนที่ 1</b>				
ม.1/1-12	พ21101	สุขศึกษาและพลศึกษา 1	พื้นฐาน	1.0
ม.1/12	พ20206	ฟุตบอล	เพิ่มเติม	1.0
ม.2/1-12	พ22101	สุขศึกษาและพลศึกษา 3	พื้นฐาน	1.0
ม.2/7	พ20222	ปันจักสีลัด	เพิ่มเติม	1.0
ม.2/12	พ20206	ฟุตบอล	เพิ่มเติม	1.0
ม.3/1-12	พ23101	สุขศึกษาและพลศึกษา 5	พื้นฐาน	1.0
<b>ภาคเรียนที่ 2</b>				

ม.1/1-12	พ21102	สุขศึกษาและพลศึกษา 2	พื้นฐาน	1.0
ม.1/12	พ20217	บุคบอล	เพิ่มเติม	1.0
ม.2/1-12	พ22102	สุขศึกษาและพลศึกษา 4	พื้นฐาน	1.0
ม.2/7	พ20222	ปันจักสีลัด	เพิ่มเติม	1.0
ม.3/1-12	พ23102	สุขศึกษาและพลศึกษา 6	พื้นฐาน	1.0

**หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

ระดับชั้น	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	ประเภทวิชา	หน่วยกิต
<b>ภาคเรียนที่ 1</b>				
ม.4/1-10	พ31101	สุขศึกษาและพลศึกษา 1	พื้นฐาน	0.5
ม.4/1-10	พ31201	แบดมินตัน	เพิ่มเติม	0.5
ม.4/10	พ30207	ฮอกกี	เพิ่มเติม	2.0
ม.4/10	พ30228	บุคบอลเบื่องตัน	เพิ่มเติม	2.0
ม.5/1-10	พ32101	สุขศึกษาและพลศึกษา 3	พื้นฐาน	0.5
ม.5/1-10	พ32201	แฮนด์บอล	เพิ่มเติม	0.5
ม.5/10	พ30209	วอลเลย์บอล	เพิ่มเติม	2.0
ม.5/10	พ30213	ฟุตซอล	เพิ่มเติม	2.0

ม.6/1-9	พ33101	สุขศึกษาและพลศึกษา 5	พื้นฐาน	0.5
ม.6/1-9	พ33201	บาสเกตบอล	เพิ่มเติม	0.5
ม.6/10	พ30230	ฟิสิกส์บอลเบื่องตัน	เพิ่มเติม	2.0
ม.6/10	พ30231	จากรอน	เพิ่มเติม	2.0
<b>ภาคเรียนที่ 2</b>				
ม.4/1-10	พ31102	สุขศึกษาและพลศึกษา 2	พื้นฐาน	0.5
ม.4/1-10	พ31202	ฟุตบอล	เพิ่มเติม	0.5
ม.4/10	พ30218	วู้ดบอล	เพิ่มเติม	2.0
ม.4/10	พ30219	เทนนิส	เพิ่มเติม	2.0
ม.5/1-10	พ32102	สุขศึกษาและพลศึกษา 4	พื้นฐาน	0.5
ม.5/1-10	พ32202	ซอฟท์บอล	เพิ่มเติม	0.5
ม.5/10	พ30212	กรีฑา	เพิ่มเติม	2.0
ม.5/10	พ30217	คริกเก็ต	เพิ่มเติม	2.0
ม.6/1-10	พ33102	สุขศึกษาและพลศึกษา 6	พื้นฐาน	0.5
ม.6/1-10	พ33202	ลีลาศ	เพิ่มเติม	0.5
ม.6/10	พ30229	ฟุตบอลขั้นสูง	เพิ่มเติม	2.0
ม.6/10	พ30233	ฟิสิกส์บอลขั้นสูง	เพิ่มเติม	2.0

### คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21101

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

.....

.....

ศึกษาธรรมชาติและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์  
อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ  
สุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาของวัยรุ่น วิธีการดูแลรักษาระบบ  
ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานตามปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทาง

ด้านร่างกายของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานแนวทางในการพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโตสมวัย

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ พัฒนาการทางเพศ ลักษณะการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ พัฒนาการทางเพศ การยอมรับและการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และ พัฒนาการทางเพศ การเบี่ยงเบน ทางเพศ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกัน ตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทาง เพศ

ศึกษา วิเคราะห์มารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิด หลักการจากการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน ยก ตัวอย่างเช่น กฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส สามารถนำความคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคมเกี่ยวกับ กลวิธีเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส ในการตีโต้ในลักษณะต่าง ๆ อีกทั้งยัง ตัดสินใจในการเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อพัฒนา สุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นเทเบิลเทนนิส และ ยังสามารถนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในการแข่งขันต่อไปในอนาคต

โดยใช้ทักษะกระบวนการฝึกปฏิบัติ นำไปใช้ พัฒนาคุณภาพชีวิต มารยาทในการเล่นและดูกีฬา จำแนกและเลือกวิธีที่เหมาะสม เสนอผลการ พัฒนา การคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม การสังเกต การอภิปราย และการ มีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะในการเล่นกีฬา การเข้า ร่วมกิจกรรม และมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน ซื่อสัตย์สุจริต

### **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

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

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/1

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/1

พ 3.2 ตัวชี้วัดที่ ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4, ม.1/6

### **รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 9 ตัวชี้วัด**

#### **ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/4

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/2

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/2, ม.1/3

พ 3.2 ตัวชี้วัดที่ ม.1/5

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 5 ตัวชี้วัด**

**คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

รหัสวิชา พ20206

วิชา ฟุตซอล

รายวิชา

เพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/12

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัยมารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษา อุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาฟุตซอล มีทักษะการเคลื่อนไหวของเท้า การ เลี้ยงลูกฟุตซอลด้วยฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านใน-นอก การเตะลูกด้วยข้างเท้า ด้านใน การเตะลูกหลังเท้า การเล่นด้วยเข่า การโหม่งลูกด้วยศีรษะ การ หยุดลูกด้วยฝ่าเท้า การหยุดลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การพีกลูกด้วยหลังเท้า การพีกลูกด้วยหน้าขา การพีกลูกด้วยหน้าอก การเล่นเป็นทีม เห็นคุณค่า การปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย ในการเข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาฟุตซอล อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน รักการออกกำลังกายโดยใช้ กีฬาฟุตซอลเป็นสื่อ วิเคราะห์การเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ขณะเป็น ฝ่ายรับ-รุก แก้ปัญหาการรุก การป้องกัน และให้ความร่วมมือในการเล่นและการ แข่งขันกีฬาฟุตซอล แสดงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จิตวิญญาณในการเล่น และการแข่งขัน มีความรับผิดชอบขณะเข้าร่วมกิจกรรมและการเล่นกีฬา เป็นทีม และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกีฬาฟุตซอล และ สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1. รู้ความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตซอล
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล

4. อธิบายกติกากีฬาฟุตบอล
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นในการแข่งขันเป็นทีม

### คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21102

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

.....

.....

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจของทักษะการป้องกันตนเองจาก การล้วงละเมิดทางเพศ อันตรายจากสารเสพติด การปฐมพยาบาล และ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย ตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดจากการล้วงละเมิดทาง เพศ และการใช้สารเสพติด การปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงอันตรายจากสาร เสพติด อีกทั้งการปฏิบัติตนในการปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วย และ ศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทาง วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นแชร์ บอล มีทักษะทางกิจกรรมแชร์บอล การปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกา ความ ปลอดภัย ในการเข้าร่วมการแข่งขัน อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน รักการ ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมแชร์บอลเป็นสื่อ แสดงความมีน้ำใจเป็น นักกีฬา จิตวิญญาณในการเล่นและการแข่งขัน มีความรับผิดชอบขณะเข้า ร่วมกิจกรรมและการเล่นกิจกรรมเป็นทีม และมีสมรรถภาพทางกายและทาง จิตที่ดี

โดยใช้กระบวนการบรรยาย อธิบายและอภิปรายการสืบค้นข้อมูลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบการสำรวจตรวจสอบและการฝึกทักษะการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และเห็นคุณค่าของการดูแลตนเองโดยใช้กิจกรรมแชร์บอล ซึ่งสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อให้ตนเองและคนรอบข้างมีสุขภาวะที่ดี และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ความอดทนมีความมุ่งมั่นในการทำงานและ รักความเป็นไทย

### **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/1

พ 3.2 ตัวชี้วัดที่ ม.1/2, ม.1/3, ม.1/4, ม.1/6

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/1, ม.1/2, ม.1/4

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/2, ม.1/3

### **รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 10 ตัวชี้วัด**

### **ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/2, ม.1/3

พ 3.2 ตัวชี้วัดที่ ม.1/5

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/3

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.1/1, ม.1/4

### **รวมตัวชี้วัดปลายทาง 6 ตัวชี้วัด**

### **คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

รหัสวิชา พ20217

วิชา ชุคบอล

รายวิชา

เพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/12

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

---

### **คำอธิบายรายวิชา**

### **คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่น ด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำ หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาฟุตบอล มีทักษะทางกีฬาฟุตบอล การปฏิบัติตามกฎกติกา สามารถเข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาฟุตบอล และสามารถ นำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์ หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอล
4. อธิบายกติกากีฬาฟุตบอล
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม

### **คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

รหัสวิชา พ22101

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง  
จำนวน 1.0 หน่วยกิต

.....  
.....  
ศึกษาวិเคราะห์ปัญหา เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ  
พัฒนาการของมนุษย์ของการ เปลี่ยน  
แปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น ระบุ  
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต  
การพัฒนาการในร่างกายของวัยรุ่นมาจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมการอบรม  
เลี้ยงดูและการเข้าใจเห็นคุณค่าของ  
ชีวิต ครอบครัวและการเจริญเติบโตของอนามัยเจริญพันธุ์ของตนเอง การ  
ป้องกันการหลีกเลี่ยงจากเรื่องเพศและ  
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติเพศศึกษา ครอบครัว วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ  
โฆษณา รวมทั้งการป้องกันโรคติดต่อทาง  
เพศสัมพันธ์ โรคเอดส์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์พฤติกรรม  
ขัดแย้งกับการวางแผนครอบครัว

มีความรู้ความเข้าใจ ค้นคว้า ศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวการ  
ออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายให้ เหมาะสมกับผลการปฏิบัติตนเพื่อสร้าง  
เสริมสมรรถภาพทางกายให้มีความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพ  
ทางกาย สุขภาพทางจิตก่อนการเล่นกีฬาให้มีสุขภาพแข็งแรงและทักษะ  
ในการเคลื่อนไหวของชนิดกีฬา ไทย โดยให้นักเรียนได้มีทักษะในการ  
ไหว้ครู การรำไม้รำทั้ง 12 ไม้รำ รวมถึงการตีในไม้ตีอีก 6 ไม้ตี การตี  
ประยุกต์ การเดินแปลง การย่างสามขุมและการกลับหัวสนามในไม้รำให้ได้  
ทักษะการเคลื่อนไหว รักการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬารวบรวม  
แผนการรุกและการป้องกันในการต่อสู้ หมั่นฝึกฝนปฏิบัติเป็นประจำอย่าง  
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ  
แข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพ ของการเล่นกีฬา

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะค้นคว้าหาความรู้ ความเข้าใจ แนวทาง  
การเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และการสำรวจตรวจสอบสืบค้นคว้า  
หาความรู้ถามเข้าใจกระบวนการให้เกิดทักษะสามารถสื่อสารสิ่งที่ เรียนรู้สู่  
การตัดสินใจได้ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและอยู่ใน  
สังคมได้อย่างมีความสุข มี เจตคติที่ดีต่อการดูแลรักษาสุขภาพ สร้างเสริม

สมรรถภาพทางร่างกายของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อการ เจริญเติบโตและ  
มุ่งเน้นแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัย โดยยึด  
หลักเศรษฐกิจพอเพียง และมีมารยาท มีจิตสาธารณะต่อสังคมที่ดี

### **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/1

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/1, ม.2/2 ม.2/4

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/1, ม.2/3

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

**รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 11 ตัวชี้วัด**

### **ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/2

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/3

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/2, ม.2/4

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด**

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ20206

วิชา ฟุตซอล

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/12

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

.....  
.....  
ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการ เล่นด้วยความปลอดภัยมารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาฟุตซอล มีทักษะการเคลื่อนไหวของเท้า การเลี้ยงลูกฟุตซอล ด้วยฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านใน-นอก การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การเตะ ลูกหลังเท้า การเล่นด้วยเข่า การโหม่งลูกด้วยศีรษะ การหยุดลูกด้วยฝ่า เท้า การหยุดลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การพักลูกด้วยหลังเท้า การพักลูกด้วย หน้าขา การพักลูกด้วยหน้าอก การเล่นเป็นทีม เห็นคุณค่าการปฏิบัติตาม สิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตซอล อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน รักการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาฟุตซอล เป็นสื่อ วิเคราะห์การเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ขณะเป็น ฝ่ายรับ-รุก แก้ ปัญหาการรุก การป้องกัน และให้ความร่วมมือในการเล่นและการแข่งขัน

กีฬาฟุตบอล แสดงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จิตวิญญานในการเล่นและการแข่งขัน มีความรับผิดชอบขณะเข้าร่วมกิจกรรมและการเล่นกีฬาเป็นทีม และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกีฬาฟุตบอล และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอล
4. อธิบายกติกากีฬาฟุตบอล
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นในการแข่งขันเป็นทีม

### **คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

รหัสวิชา พ20222

วิชา บันจักสีลัด

รายวิชา

เพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/7 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

.....  
.....  
**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่น ด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำ หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาปั่นจักสีลัด มีทักษะการต่อสู้ที่ต้องใช้ทักษะการใช้หมัดชกมือ เปลาให้ตรงเป้าหมาย การเตะและการทำลัมตามกติกาการแข่งขันปั่นจักสี ลัดเพื่อการทำแต้มในประเภทการแข่งขันประเภทการต่อสู้บุคคล ดังนั้นการ ฝึกทักษะการใช้หมัด การเตะ และการทำลัม ที่ถูกวิธีจะทำให้ผู้เรียนมี ทักษะการใช้หมัด การเตะและการทำลัมที่ถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ ฝึก ทักษะการเตะกวาดเท้าหน้า กวาดหลัง และจับทำลัม ที่ถูกวิธีจะทำให้ผู้ เรียนมีทักษะการทำให้คู่ต่อสู้ลัมที่ถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติตาม กฎกติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาปั่นจักสีลัด และ สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์หลักการ เล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาปั่นจักสีลัด
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาปั่นจักสีลัด
4. อธิบายกติกากีฬาปั่นจักสีลัด
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นในการแข่งขัน

### **คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

รหัสวิชา พ22102

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

.....  
.....  
ศึกษาและวิเคราะห์ปัญหา ความเข้าใจคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจการศึกษาค้นคว้าวิธีการปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์ ลดความเครียดให้มีความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพทางกายและสุขภาพ ทางจิต ป้องกันและหลีกเลี่ยงต่อ ปัจจัยที่เสี่ยงกับพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติด และ ความรุนแรง ที่มีอิทธิพลจากสื่อและคำอธิบาย ระบุวิธีการปัจจัยการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมจากสถานการณ์เสี่ยง การมีวามสุข การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนนกับแหล่งที่ ช่วยเหลือ

ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ อันตราย ในการดำเนินชีวิตของตนเองในสังคม

มีความรู้ความเข้าใจ ค้นคว้า ศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวการ ออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายให้ เหมาะสม กับผลการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายให้มีความสัมพันธ์ ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและ สุขภาพจิตก่อนการเล่นกีฬา ให้มีสุขภาพแข็งแรงและทักษะในการ เคลื่อนไหวของชนิดกีฬา สากกลโดยนักเรียนได้ ปฏิบัติการวิ่งในระยะสั้น ระยะกลางและระยะไกล ประเภทคู่และการปฏิบัติ กิจกรรม กรีฑาประเภทลานทั้ง 8 ชนิด

ให้ได้ทักษะการเคลื่อนไหวรักษาการออกกำลังกาย การเล่นเกมและทักษะ การเล่น กีฬา การวางแผนการรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬา หมั่นฝึกฝนปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและ

ชื่นชมสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา โดยใช้กระบวนการสืบเสาะค้นหา  
หาความรู้ ความเข้าใจ แนวทางการเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา การ  
สำรวจตรวจสอบสืบค้นหาข้อมูลเพื่อให้เกิดความรู้  
ความเข้าใจ กระบวนการให้เกิดทักษะการสื่อสารที่เรียนรู้ใน การตัดสินใจ  
ได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์  
ในชีวิตประจำวันและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีเจตคติที่ ดีต่อการ  
ดูแลรักษาสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ  
ทางร่างกายของตนเองที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและมุ่งเน้น แสวงหา  
แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เหมาะสม  
กับวัย โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงและมีมารยาท มีจิต สาธารณะต่อ  
สังคมที่ดี

### **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/1, ม.2/3

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

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5, ม.2/7

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/1, ม.1/2

**รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 14 ตัวชี้วัด**

### **ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/2, ม.2/4

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/1, ม.2/6

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.2/3

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 5 ตัวชี้วัด**

**คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

รหัสวิชา พ20210  
เพิ่มเติม

วิชา คริกเก็ต

รายวิชา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/7 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

.....

.....

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่น ด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำ หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ

การเล่นกีฬาคริกเก็ต มีทักษะทางกีฬาคริกเก็ตการรับลูกเหวี่ยง รับลูกแบบ  
ปลายนิ้วชี้ลงและชี้ขึ้น การขว้างลูก การตีลูกแบบต่างๆ การขว้างโบว์ การ  
ปฏิบัติตามกฎกติกา สามารถเข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและ  
สนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี  
เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาจานร่อน และสามารถ  
นำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาคริกเก็ต
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาคริกเก็ต
4. อธิบายกติกากีฬาคริกเก็ต
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นในการแข่งขันทีม

### **คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

รหัสวิชา พ23101

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

.....  
.....  
ศึกษาศาสตร์ชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในวัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ อิทธิพล และความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นจากโทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ อนามัยแม่และเด็ก การวางแผน ครอบครัว ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์ สารเสพติดบุหรี่ สิ่งแวดล้อม การติดเชื้อโรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์ สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว

กิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬา สาขาลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล การนำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้ในระบบเสริมสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เข้มรับสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมสุนทรียภาพของการกีฬา มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม การนำประสบการณ์แนวคิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก การประยุกต์ประสบการณ์ การปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้ในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของ

## ตนในสังคม

วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตาม  
ประสบการณ์ของการเล่น การ พัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการ  
ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ โดยใช้กระบวนการเปรียบเทียบ  
วิเคราะห์ อธิบาย ปฏิบัติ เสนอแนะแนวทาง จำแนก เสนอผลทักษะในการ  
เคลื่อนไหว เล่นเกม เล่นกีฬาและ กีฬาไทย ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อ  
เสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ ความคาดหวัง เห็นคุณค่า รัก  
การออกกำลังกาย มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณชั้นชมสุนทรียภาพ  
มีมารยาท สมรรถนะที่จะเสริมสร้าง ความสามารถในการคิดและความ  
สามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/1, ม.3/2

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/1

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/2

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

### รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 9 ตัวชี้วัด

### ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/3

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/2, ม.3/3

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/1, ม.3/3

### รวมตัวชี้วัดปลายทาง 5 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ23102

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

จำนวน 1.0 หน่วยกิต

.....  
.....  
เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพ การ  
ป้องกันโรคและการสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ  
การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ วัยทารก วัยเด็ก(วัยก่อน  
เรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัด  
และคุณค่าทางโภชนาการโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของ  
การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น โรคที่เกิดจากการมี  
เพศสัมพันธ์ ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น  
โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ฯลฯ ปัญหา  
สุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขปัญหา

สุขภาพในชุมชน การวางแผนและจัดการในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้าง เสริมสุขภาพร่างกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ และการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายเพื่อ สุขภาพ ป้องกันและหลีกเลี่ยง

ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความ รุนแรง ปัจจัยเสี่ยงและ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหา และผลกระทบ จากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่ม

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬา ไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น วอลเลย์บอล ตะกร้อข้ามตาข่าย การนำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและการ เล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพ ของการกีฬา มารยาทในการเล่นการดูกีฬาด้วย ความมีน้ำใจนักกีฬา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภท บุคคลและประเภททีม การนำประสบการณ์แนวคิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการ พัฒนาคุณภาพชีวิต กฎกติกาและข้อตกลง ในการเล่นกีฬาที่เลือก การประยุกต์ประสบการณ์ การปฏิบัติตาม กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้ พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคม

วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตาม สถานการณ์ของการเล่น การ พัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ โดยใช้กระบวนการ กำหนด วางแผน จัดการ แสดงวิธีการจำแนก เสนอผล ทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพทักษะ

ในการเคลื่อนไหว เล่นเกม เล่นกีฬาและกีฬาไทย ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ เห็นคุณค่า รักการออกกำลังกาย มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ชื่นชมสุนทรียภาพ มีมารยาท สมรรถนะที่จะ เสริมสร้างความสามารถในการคิดและความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/2

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

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/1, ม.3/3, ม.3/4

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/1, ม.3/3, ม.3/4

**รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 12 ตัวชี้วัด**

### **ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 3.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/1, ม.3/3

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/2, ม.3/5

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.3/2, ม.3/5

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 6 ตัวชี้วัด**

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ31101

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา1

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

.....  
.....  
ศึกษา วิเคราะห์และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและ  
ดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วางแผนการดูแล  
สุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลใน  
ครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มี  
ผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิตค่านิยมในเรื่องเพศตาม  
วัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ รู้ถึงสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค การเสพ  
สื่อโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งรู้สาเหตุ  
จากสิ่งทำให้เกิดโรค อากาศ และแนวทางป้องกันแก้ไขของโรคจากการ  
ประกอบอาชีพ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีวินัย มีจิตสาธารณะ เห็น  
คุณค่า ค่านิยม มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริตและมีความสามารถในด้าน  
การสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหาและทักษะชีวิต

**ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ -

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/1  
**รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 1 ตัวชี้วัด**  
**ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/1

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ -

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 1 ตัวชี้วัด**

### **คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

รหัสวิชา พ31102

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา2

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

.....  
.....  
ศึกษาสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว ค่านิยมเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (รู้จักสาเหตุ แนวทางการป้องกันภัย และ อุบัติเหตุที่เกิดจากสภาพแวดล้อม สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย แนวทางการป้องกัน การวิเคราะห์ผลกระทบจากการใช้ยาไม่พึงประสงค์ ผลข้างเคียงและแนวทาง

การป้องกัน การวิเคราะห์ผลกระทบจากการครอบครอง การใช้และการ  
จำหน่ายสารเสพติด โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้  
และการจำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของ  
คนพร้อมทั้งเสนอแนวทางป้องกัน โดยใช้ทักษะการวางแผน วิเคราะห์  
สาเหตุ แนวทางการป้องกัน เลือกใช้ทักษะการแก้ปัญหาและมีส่วนร่วมใน  
ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีวินัย มีจิตสาธารณะ เห็น  
คุณค่า ค่านิยม มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริตและมีความสามารถในด้าน  
การสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหาและทักษะชีวิต

#### **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/1, ม.4-6/2

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/4

**รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 3 ตัวชี้วัด**

#### **ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ -

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/1

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 1 ตัวชี้วัด**

### **คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

รหัสวิชา พ32101

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา3

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

.....  
.....  
ศึกษา วิเคราะห์และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอล เข้าใจ กฎ กติกาและอื่นๆ อย่างถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนาน โดยใช้ทักษะการวางแผน วิเคราะห์ สาเหตุแนวทางการป้องกัน เลือกใช้ทักษะการแก้ไขปัญหาและมีส่วนร่วมในชุมชน สังคมและประเทศชาติ รวมทั้งใช้ทักษะการส่งลูก การรับลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู วิธีการเล่นในรูปแบบต่างๆ ทั้งในขณะที่เป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นกีฬาเป็นทีม กีฬาทุกประเภทมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคนและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความรู้ความคิด ความเข้าใจ มีวินัย มีจิตสาธารณะ เห็นคุณค่าและค่านิยม มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริต เกิดวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ มีระเบียบวินัยและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์และมีความสามารถในด้านการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหาและทักษะชีวิต

### **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ -

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/2

**รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 1 ตัวชี้วัด**

### **ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ -

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ -

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 0 ตัวชี้วัด**

## **คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

รหัสวิชา พ32102

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา4

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง  
จำนวน 0.5 หน่วยกิต

.....  
.....  
ศึกษาสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว ค่านิยมเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย แนวทางการป้องกัน การวิเคราะห์ผลกระทบจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนพร้อมทั้งเสนอแนวทางการป้องกัน โดยใช้ทักษะการวางแผน วิเคราะห์สาเหตุ แนวทางการป้องกัน เลือกใช้ทักษะการแก้ปัญหาและมีส่วนร่วมในชุมชน สังคมและประเทศชาติ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีวินัย มีจิตสาธารณะ เห็นคุณค่า ค่านิยม มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริตและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหาและทักษะชีวิต

#### **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/3, ม.4-6/4

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/3

**รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 3 ตัวชี้วัด**

#### **ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ -

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/2, ม.4-6/5

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 2 ตัวชี้วัด**

## คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ33101

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา5

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

.....  
.....

ศึกษาวិเคราะห์ สังเกต อภิปราย ปฏิบัติกระบวนการสร้างเสริมและดำรง  
ประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ การสร้างเสริม  
และดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจ  
สุขภาพ ฯลฯ) การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว **วิถีพลของ**  
**ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการ**  
**ดำเนินชีวิต ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ**  
แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและ  
ครอบครัว ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการต่อรอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการ  
คิดวิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ **ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น**  
**ระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน สาเหตุของความขัดแย้ง ผลกระทบที่เกิดจาก**  
**ความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิด**  
**จากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน ความคิดรวบยอดเกี่ยว**  
**กับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา การวิเคราะห์ความคิดรวบ**  
**ยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา การเคลื่อนไหว**  
**ที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เซียร์ลีดเดอร์ เป็นต้น**

**ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/4

**รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 1 ตัวชี้วัด**

**ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 1.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/1

พ 2.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/3

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 2 ตัวชี้วัด**

### **คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน**

รหัสวิชา พ33102

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา6

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

.....

.....

ศึกษาวិเคราะห์ สังเกต อภิปราย ปฏิบัติการมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพในชุมชน หมายถึง การที่บุคคลได้ให้ความสำคัญ ต่อ การช่วยเหลืองานการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค รวมทั้งการรักษาพยาบาลใน ชุมชน ทั้งนี้เพื่อการการมีสุขภาพที่ดีของบุคคลใน ชุมชนโดยส่วนรวม กลุ่มคนที่ถือได้ว่ามีบทบาท สำคัญในการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชนกลุ่มหนึ่ง คือ วัยรุ่นเนื่องจาก วัยรุ่นเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ ของประเทศ ที่เริ่มมีบทบาทหน้าที่และความ รับผิดชอบต่อสังคม และจะเป็น กำลังสำคัญ สำหรับการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและวัฒนธรรมของประเทศ พฤติกรรมสุขภาพ เป็นสิ่งที่ แสดงให้เห็นถึงโอกาสหรือแนวโน้มของการเกิดความเจ็บป่วยหรือ การเกิด โรคของบุคคล เพราะการมีสุขภาพที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติทางสุขภาพ ของตนเอง เช่น คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ มักมีสุขภาพแข็งแรง คนที่ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพชีวิตก็จะมีความปลอดภัย มากขึ้น

โรคและการเจ็บป่วย หากแบ่งตามลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญได้แก่ โรคและการเจ็บป่วย ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมโภชนาการและโภชนาการ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านสารเสพติด ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์และปัญหาทางสังคม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านความปลอดภัย ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพประจำปี และที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การดูแลสิ่งแวดล้อม

การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนเป็นความจำเป็นพื้นฐานด้านความปลอดภัยที่ควรดำเนินการในชุมชน เพราะความปลอดภัยเป็นสิทธิที่ประชาชนทุกคนพึงมีพึงได้ โดยประชาชนมีสิทธิที่จะอยู่อาศัยอย่างปลอดภัย มีสิทธิที่จะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและจัดการกับสิ่งแวดล้อมของชุมชนเพื่อให้เกิดความปลอดภัย มีสิทธิที่จะตัดสินใจว่า สิ่งใดคืออันตราย อะไรคือปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บและความไม่ปลอดภัย เป็นต้น ซึ่งกระบวนการสร้างเสริม ความปลอดภัยในแต่ละชุมชน อาจมีขั้นตอน ลำดับ และรูปแบบของการดำเนินงาน หรือการจัดกิจกรรม สร้างเสริม ความปลอดภัยที่แตกต่างกันออกไป แต่ทุกการดำเนินงานตามกระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ไปในทิศทางเดียวกัน คือ มุ่งเน้นผลประโยชน์ทางสุขภาพของบุคคลในชุมชนเป็นสำคัญ

### **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ -

**รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง 0 ตัวชี้วัด**

### **ตัวชี้วัดปลายทาง**

พ 4.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/5, ม.4-6/6

พ 5.1 ตัวชี้วัดที่ ม.4-6/6, ม.4-6/7

**รวมตัวชี้วัดปลายทาง 4 ตัวชี้วัด**

**คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

รหัสวิชา พ31201

วิชา แดมินตัน

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

---

---

### **คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่น ด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำ หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาแบดมินตัน มีทักษะทางกีฬาแบดมินตัน การปฏิบัติตามกฎ กติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาแบดมินตันและ สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์ หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาแบดมินตัน
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน
4. อธิบายกติกากีฬาแบดมินตัน
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นเดี่ยว คู่ ทีม

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ31202

วิชา ชุคบอล

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่น ด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำ หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาชุคบอล มีทักษะทางกีฬาชุคบอล การปฏิบัติตามกฎกติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและมี สมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาชุคบอล และสามารถ นำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์ หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาชุคบอล
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาชุคบอล
4. อธิบายกติกากีฬาชุคบอล
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ32201

วิชา แขนด์บอล

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่น ด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำ หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาแฮนด์บอล มีทักษะทางกีฬาแฮนด์บอล การปฏิบัติตามกฎ กติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาแฮนด์บอลและ สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1. รู้ประวัติความเป็นมาของกีฬาแฮนด์บอล
2. สามารถปฏิบัติทักษะการรับ – ส่งบอลของกีฬาแฮนด์บอล
3. สามารถปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูก
4. สามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตู

5. รู้และเข้าใจทักษะการเล่นเป็นทีม
6. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกา
7. รู้ขั้นตอนในการแข่งขัน
8. สามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ32202

วิชา แขนด์บอล

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

.....

.....

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาซอฟท์บอล มีทักษะทางกีฬาซอฟท์บอล การปฏิบัติตามกฎ กติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาซอฟท์บอลและสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

## ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมาของกีฬาซอฟท์บอล กฎกติกาและมารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์
2. อธิบายการสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาซอฟท์บอล ตำแหน่ง สนาม และการเล่น
3. อธิบายและปฏิบัติทักษะการจับลูก, การขว้างและรับลูก
4. อธิบายและปฏิบัติทักษะการพีดลูก
5. อธิบายและปฏิบัติทักษะการจับไม้, การตีลูก
6. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกฎ กติกา
7. รู้ขั้นตอนในการแข่งขัน
8. สามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ33201

วิชา บาสเกตบอล

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

## คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ

การเล่นกีฬาบาสเกตบอล มีทักษะทางกีฬาบาสเกตบอล การปฏิบัติตามกฎ กติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอลและ สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์ หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอล
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาบาสเกตบอล
4. อธิบายกติกากีฬาบาสเกตบอล
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม

### **คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

รหัสวิชา พ33202

วิชา ลีลาศ

รายวิชา

เพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

---

---

## **คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษา วิเคราะห์การควบคุมตนเอง เปรียบเทียบประสิทธิภาพ รู้เข้าใจ และแสดงทักษะรวมทั้ง เลือกลงก กาลังกายและเล่นกีฬาลีลาศตามความ ถนัดและความสนใจ จำแนกและปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นและการ แข่งขันกีฬาลีลาศ ให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันและการทำงาน เป็นทีมด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนว ปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิตศึกษา ฝึกทักษะที่ จำเป็นในกีฬา ลีลาศ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากการใช้คำ ถามประกอบการอธิบายและ แสดงเหตุผล การเรียนรู้จากการศึกษา ค้นคว้า การเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เพื่อพัฒนาทักษะและความรู้ ในกีฬา ลีลาศ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ นอกจากนั้นกิจกรรมการเรียนการสอนควร ส่งเสริมให้นักเรียน ตระหนักในคุณค่า และมีเจตคติที่ดีต่อกีฬาลีลาศ ตลอด จนฝึกให้นักเรียนทำงานอย่างเป็นระบบ มีระเบียบ วินัย รอบคอบ มีความ รับผิดชอบ มีวิจารณญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเองและการเล่นกีฬาเพื่อ พัฒนา บุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเอง เป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้ง รู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. มีความรู้ความเข้าใจในประวัติความเป็นมาของกีฬาลีลาศ
2. บอกประโยชน์ และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นลีลาศได้
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาทของการลีลาศได้อย่างเหมาะสม
4. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานการลีลาศในจังหวะบีกันได้
5. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานการลีลาศในจังหวะชะชะซ่าได้

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม (ศิลป์-พลศึกษา)

รหัสวิชา พ30207

วิชา สอกกี

รายวิชา

เพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/10

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสอกกี มีทักษะการเล่นกีฬาสอกกี การปฏิบัติตามกฎ กติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตใจที่ดี เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าของกีฬาสอกกี สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์ หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาสอกกี
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาสอกกี
4. อธิบายกติกากีฬาสอกกี
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม

### คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30228

วิชา ชุคบอลเบื้องต้น

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/10

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาชุกบอล มีทักษะทางกีฬาชุกบอล การปฏิบัติตามกฎกติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาชุกบอลและสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- 1.การเสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาชุกบอล
- 2.ปฏิบัติทักษะขั้นสูงของกีฬาชุกบอล
- 3.ปฏิบัติการเล่นเกมรุกและเกมรับ

- 4.ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม
- 5.ปฏิบัติการตัดสินใจฟิวคบอล

### คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30209

วิชา วอลเลย์บอล

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

---

---

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาประวัติ ประโยชน์ มารยาทผู้เล่นและผู้ดูที่ดี การบำรุงรักษา อุปกรณ์ ความปลอดภัย กติกา สัญญาณของผู้ตัดสินและผู้กำกับเส้น และ สร้างเสริมสมรรถภาพกลไกที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล โดยใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การปฏิบัติตามรูปแบบที่ถูกต้องและสร้าง องค์ความรู้จากทักษะกีฬาวอลเลย์บอลที่เกี่ยวข้องกับทักษะการ เคลื่อนไหว ทักษะพื้นฐาน การรุก การรับ การเล่นทีมด้วยการเสิร์ฟลูกมือ บน การเล่นลูกมือล่างด้วยการก้าวเท้าและการสไลด์ การเล่นลูกมือบนด้วย

การก้าวเท้าและการสไลด์ การตบลูกโค้งหัวเสา การสกัดกันลูกหัวเสา การรับลูกเข้าสู่ตำแหน่งของผู้ตั้งลูก การตีลูกโค้งหัวเสา การรอลูกบอลที่เกิดจากการตบติดการสกัดกัน การรับลูกเสิร์ฟแบบ M การสกัดกันลูกโค้งหัวเสา การรับลูกตบ การวางตัวผู้เล่น 6 คนระบบ 5:1 รูปแบบการรับลูกเสิร์ฟแบบ M รูปแบบการรุกของทีมใช้ลูกโค้งหัวเสา รูปแบบการรอลูกบอลขนาดเป็นฝ่ายรุกแบบ 2:3 รูปแบบการรับลูกตบของทีมสกัดกัน 1 คนรับ 5 คน และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไกที่เกี่ยวข้องกับกีฬาวอลเลย์บอล เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนตระหนักเห็นคุณค่าและความสำคัญ มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชนและสังคมอย่างสันติสุข

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์ หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาวอลเลย์บอล
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล
4. อธิบายกติกากีฬาวอลเลย์บอล
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม

### **คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

รหัสวิชา พ30213

วิชา ฟุตซอล

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 80 ชั่วโมง  
จำนวน 2.0 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัยมารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาฟุตบอล มีทักษะการเคลื่อนไหวของเท้า การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านใน-นอก การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การเตะลูกหลังเท้า การเล่นด้วยเข่า การโหม่งลูกด้วยศีรษะ การหยุดลูกด้วยฝ่าเท้า การหยุดลูกด้วยข้างเท้าด้านใน การพีกลูกด้วยหลังเท้า การพีกลูกด้วยหน้าขา การพีกลูกด้วยหน้าอก การเล่นเป็นทีม เห็นคุณค่าการปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน รักการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาฟุตบอลเป็นสื่อ วิเคราะห์การเล่นในตำแหน่งต่าง ๆ ขณะเป็น ฝ่ายรับ-รุก แก้ปัญหาการรุก การป้องกัน และให้ความร่วมมือในการเล่นและการแข่งขันกีฬาฟุตบอล แสดงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จิตวิญญาณในการเล่นและการแข่งขัน มีความรับผิดชอบขณะเข้าร่วมกิจกรรมและการเล่นกีฬาเป็นทีม และมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์ หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอล
4. อธิบายกติกากีฬาฟุตบอล
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30230

วิชา ฟุตบอลเบื้องต้น

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/10

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัยมารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การดูแลรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาฟุตบอล มีทักษะพื้นฐานในการจับกริป การตีลูกกราว์นด์ โตรค การเสิร์ฟ วอลเลย์ หลอบและการตบ สามารถเข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและการมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกีฬาฟุตบอล และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1. รู้ความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอล
4. อธิบายกติกากีฬาฟุตบอล

## 5. ปฏิบัติทักษะการเล่นในการแข่งขัน

### คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30231

วิชา จานร่อน

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/10

ภาคเรียนที่ 1 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจานร่อน มีทักษะทางกีฬาจานร่อน การปฏิบัติตามกฎกติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและมีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาจานร่อน และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

**ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาจากร่อน
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาจากร่อน
4. อธิบายกติกากีฬาจากร่อน
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นในการแข่งขัน

### คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30218  
เพิ่มเติม

วิชา วู้ดบอล

รายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/10

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

---

---

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา วู้ดบอล มีทักษะทางกีฬา วู้ดบอล การปฏิบัติตามกฎกติกา เข้า

ร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและมี  
สมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาฟุตบอลและสามารถ  
นำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาทในการเล่นกีฬาฟุตบอล
2. การเก็บรักษาอุปกรณ์หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
3. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล
4. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอล
5. อธิบายกติกากีฬาฟุตบอล
6. ปฏิบัติทักษะในการแข่งขัน

### **คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

รหัสวิชา พ30219

วิชา เทนนิส

รายวิชา

เพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/10

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

.....  
.....

## **คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่น ด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำ หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาเทนนิส มีทักษะพื้นฐานในการจับกริป การตีลูกกราวนด์สโตรค การเสิร์ฟ วอลเลย์ หลอบและการตบ การปฏิบัติตามกฎกติกา เข้าร่วมการ เล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและมีสมรรถภาพทาง กายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาเทนนิสและสามารถ นำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์หลักการ เล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเทนนิส
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาเทนนิส
4. อธิบายกติกากีฬาเทนนิส
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นในการแข่งขัน

**คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม**

รหัสวิชา พ30217

วิชา คริกเก็ต

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

.....  
.....  
**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่น ด้วยความปลอดภัย มารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำ หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาคริกเก็ต มีทักษะทางกีฬาคริกเก็ต การปฏิบัติตามกฎกติกา เข้าร่วมการเล่นด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬาและมี สมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกีฬาคริกเก็ตและสามารถ นำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

**ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์ หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาคริกเก็ต
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาคริกเก็ต
4. อธิบายกติกากีฬาคริกเก็ต
5. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม

## คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30212  
เพิ่มเติม

วิชา กรีฑา

รายวิชา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่า หลักการเล่นด้วยความปลอดภัยมารยาทของผู้ดูและผู้เล่น การเก็บรักษาอุปกรณ์ นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวไปใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกรีฑา มีทักษะทางกรีฑาประเภทลู่และลาน การปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัย ในการเข้าร่วมการแข่งขันกรีฑา อย่างปลอดภัย และสนุกสนาน รักการออกกำลังกายโดยใช้กรีฑาเป็นสื่อ แสดงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จิตวิญญาณในการเล่นและการแข่งขัน มีความรับผิดชอบ เข้าร่วมกิจกรรมและการเล่นกีฬาเป็นทีม และมีสมรรถภาพทางกาย และทางจิตที่ดี

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่าของกรีฑาและสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

1. รู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ มารยาท การเก็บรักษาอุปกรณ์ หลักการเล่นด้วยความปลอดภัย
2. เสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกรีฑา
3. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกรีฑาประเภทลู่

4. ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกรีฑาประเภทลาน
5. อธิบายกติกาและการแข่งขันกรีฑาประเภทต่างๆ

### คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30229

วิชา ชุคบอลขั้นสูง

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/10

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

---

---

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับกีฬาชุกบอล การพัฒนาทักษะการรับส่ง การยิง การรับและรูปแบบการเล่น แบบต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขัน กติกาและข้อปฏิบัติในการแข่งขัน

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกีฬาชุกบอล และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

#### - **ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

1. การเสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาชุกบอล
2. ปฏิบัติทักษะขั้นสูงของกีฬาชุกบอล

3. ปฏิบัติการเล่นเกมรุกและเกมรับ
4. ปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีม
5. ปฏิบัติการตัดสินใจฟาดชุกบอล

### คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

รหัสวิชา พ30233

วิชา ฟุตบอลชั้นสูง

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการ

เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/10

ภาคเรียนที่ 2 เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

---

---

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล การพัฒนาทักษะการดิงค์ การเสิร์ฟ การรีเทิร์น การเล่นลูกกราวด์สโตรค การเล่นลูกวอลเลย์ การตบ การหลอบ และรูปแบบการเล่น แบบต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการแข่งขันตามกฎ กติกาและข้อปฏิบัติในการแข่งขัน

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกีฬาฟุตบอล และ

สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้  
ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- 1.การเสริมสร้างสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟิสิกเคิลบอล
- 2.ปฏิบัติทักษะขั้นสูงของกีฬาฟิสิกเคิลบอล
- 3.ปฏิบัติการเล่นเกมรุกและเกมรับ
- 4.ปฏิบัติทักษะการเล่นในการแข่งขัน
- 5.ปฏิบัติการตัดสินกีฬาฟิสิกเคิลบอล