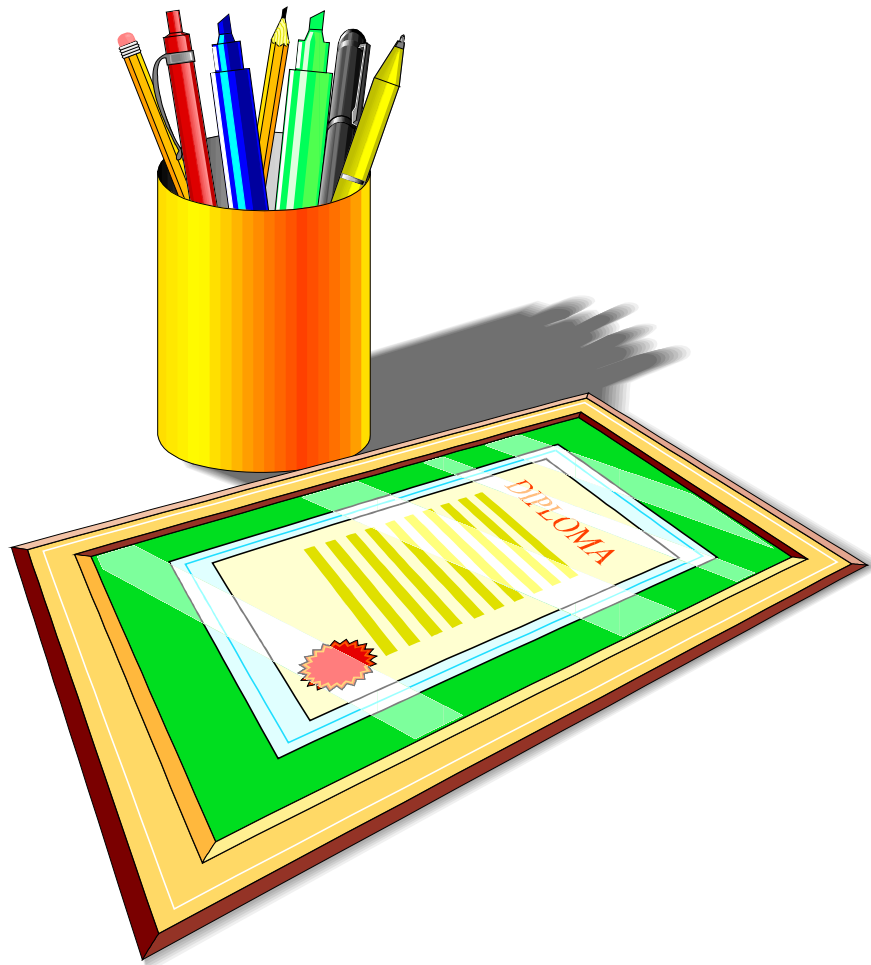


กำหนดการจัดการเรียนรู้  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

วิชาสุขศึกษา ( พ 32101) วิชากิจกรรมเข้าจังหวะ ( พ30206 )



นางมนเทภานต์ คำยา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนนาเชือกพิทยาสรรค์ อ.นาเชือก จ.มหาสารคาม

เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 26

## คำนำ

ในการจัดทำกำหนดการสอนเพื่อเป็นกาวางแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้จัดทำได้ทำการศึกษาหลักสูตรวิเคราะห์หลักสูตร จัดทำคำอธิบายรายวิชา กำหนดหน่วยการจัดการเรียนรู้ และผลการจุดประสงค์การเรียนรู้ ผลเรียนรู้ การวัดและประเมินผล โดยยึดกรอบสาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดมาตรฐานและตัวชี้วัดเพื่อให้สถานศึกษาได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยทุกคน ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีคุณภาพด้านความรู้ และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตโดยได้ออกแบบการเรียนรู้ออกเป็นวิชาพื้นฐานในราย วิชาสุขศึกษาและวิชาเพิ่มเติมในรายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะใน 1 สัปดาห์ จัดการเรียนการสอนสุขศึกษา 20 คาบและการสอนกิจกรรมเข้า 20 คาบ ในการประเมินผลปลายภาคเรียนตัดสินผลการเรียนเป็น 8 เกรด

มนทกานต์ คำยา

หลักสูตรแกนกลางสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

## บทนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดมาตรฐานและตัวชี้วัดเพื่อให้สถานศึกษาได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีคุณภาพด้านความรู้ และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ช่วยทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทุกระดับเห็นผลคาดหวังที่ต้องการในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่ชัดเจนตลอดแนว ซึ่งจะสามารถช่วยให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับท้องถิ่นและสถานศึกษาร่วมกันพัฒนาหลักสูตรได้อย่างมั่นใจ ทำให้การจัดทำหลักสูตรในระดับสถานศึกษามีคุณภาพและมีความเป็นเอกภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความชัดเจนเรื่องการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และช่วยแก้ปัญหาการเทียบโอนระหว่างสถานศึกษา ดังนั้นในการพัฒนาหลักสูตรในทุกระดับตั้งแต่ระดับชาติจนกระทั่งถึงสถานศึกษา จะต้องสะท้อนคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งเป็นกรอบทิศทางในการจัดการศึกษาทุกรูปแบบ และครอบคลุมผู้เรียนทุกกลุ่มเป้าหมายในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การจัดหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวังได้ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งระดับชาติ ชุมชน ครอบครัว และบุคคลต้องร่วมรับผิดชอบ โดยร่วมกันทำงานอย่างเป็นระบบ และต่อเนื่อง ในการวางแผน ดำเนินการ ส่งเสริมสนับสนุน ตรวจสอบ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไข เพื่อพัฒนาเยาวชนของชาติไปสู่คุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

## วิสัยทัศน์

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วย

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนารวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการและคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 และตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผลรวมสุดท้าย คือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (holistic)

ในการเรียนรู้สุขศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงและมีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้จักการยอมรับผิดชอบและสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่นทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน และในชุมชน ทั้งชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยและชุมชนอื่น ๆ

ที่แตกต่างกันออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่ต่างกัน และยอมรับในความต่างนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาท้าทาย ความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และการเสริมสร้างสุขภาพ

ในการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนได้รับโอกาสให้เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งของไทยและสากล กิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกาย ได้ปรับปรุงสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย เกิดการพัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบ และหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัด และความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและรักการออกกำลังกาย

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาครบถ้วนจากสาระต่าง ๆ คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งสามารถจัดให้สอดคล้อง เชื่อมโยง บูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ อีกกลุ่มและยังนำไปจัดเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อการเติมเต็มให้แก่ผู้เรียนได้อีกด้วย

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จึงควรจัดให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนควรให้สอดคล้องกับลักษณะของวัฒนธรรมท้องถิ่นวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมสากล โดยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบ้าน ชุมชน และท้องถิ่นไปพร้อมกัน

## หลักการ

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาค และมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

## จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและ การปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

## สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. **ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
2. **ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. **ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
4. **ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
5. **ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรโรงเรียนนาเชือกพิทยาสรรค์ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก กำหนดไว้ 9 ประการ ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่พอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ
9. กตัญญูกตเวที

### คุณภาพผู้เรียน

#### จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

## สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ ยา

สารเสพติด และความรุนแรง



หลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนนาเชือกพิทยาสรรค์

## ความสำคัญ

สุขภาพมีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตความเป็นอยู่(well being) ของคนแต่ละคนและสังคม สุขภาพจึงหมายรวมถึง มิติด้านความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนโดยรวม

**สุขศึกษาและพลศึกษา** มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ ความสมดุล และมีคุณภาพ ให้ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาก้าวหน้าเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีเรียนรู้ด้วยพลังมีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตน สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย

### วิสัยทัศน์

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

**สุขศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรม ด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วย

**พลศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนารวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาและกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรอย่างดีแล้ว

สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 ผลรวมสุดท้ายคือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์(holistic)

ในการเรียนรู้สุขศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้น และจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงและมีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้จักสร้างความรับผิดชอบและสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้านและในชุมชนทั้งชุมชนที่ตนเองอาศัยและชุมชนอื่น ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกันและยอมรับในความแตกต่าง เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาที่ทำหายความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และการสร้างเสริมสุขภาพ

ในการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสให้เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งของไทยและของสากลกิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางกายเกิดการพัฒนาก้าวหน้าไปอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตาม กติกา ระเบียบ และหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัด และความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจ

จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และรักการออกกำลังกาย

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาครบถ้วนจากสาระต่าง ๆ คือ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ความปลอดภัยในชีวิต

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาจึงควรจัดให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนควรสอดคล้องกับลักษณะวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมสากลโดยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากชุมชนและท้องถิ่นไปพร้อมกัน

### ธรรมชาติและลักษณะเฉพาะ

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพและสาธารณสุขปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จากเดิมที่มีปัญหาโรคติดต่อ เช่น ไข้ทรพิษ อหิวาตกโรค โปลิโอ เแท้ซาง ฯลฯ มาเป็นโรคไร้เชื้อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือด เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของบุคคลตลอดจนปัญหาสภาพแวดล้อมทั้งทางกายและทางสังคมที่นับวันแนวโน้มของปัญหาจะทวีความรุนแรงมากขึ้นการรักษาพยาบาลคือการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดตามรัฐธรรมนูญ พุทธศักราช 2540 ที่ว่าสุขภาพเป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ การจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาจึงเป็นการสร้างโอกาสเพื่อการเรียนรู้ทางปัญญาและวางรากฐานด้านสุขภาพให้เข้มแข็งมุ่งสู่การเตรียมความพร้อมเพื่อป้องกันปัญหาตั้งแต่แรกเริ่มให้สามารถเผชิญปัญหาและสภาวะการณ์ที่คุกคามสุขภาพได้ตลอดไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนด้านปัญญา พัฒนาระบบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาโดยการให้ผู้เรียน เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองเข้าใจธรรมชาติและชีวิตรู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นรักการออกกำลังกายและเล่นกีฬารวมทั้งคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่ดีเพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสมทั้งในด้านป้องกัน การส่งเสริมและการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีอย่างถาวรทั้งตนเอง ครอบครัวและชุมชน

### จุดประสงค์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยเน้นทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย คือ

- 1 ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ ( Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ ( Practice or Skill) ที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ
- 2 มีทักษะกระบวนการในการดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น

## คุณภาพผู้เรียน

เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาแล้วผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดี ในเรื่องธรรมชาติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย

เมื่อจบช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6) แล้วผู้เรียนต้องมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัย พฤติกรรมเสี่ยงการใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
2. แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตสุขภาพ
3. ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกลไกได้ถูกต้องตามหลักการประจำ สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
4. แสดงความรับผิดชอบให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายหรือแผนที่กำหนด
5. วิเคราะห์ประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ได้ถูกต้องและเหมาะสม
6. ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัยและมีวิถีชีวิตที่ดี

### สาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ พ.1.1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานที่ พ.2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษาและทักษะในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานที่ พ 3.1 เข้าใจในทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายและการเล่นเกมกีฬา

มาตรฐานที่ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานที่ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานที่ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

แบบบันทึกผลการจัดทำโครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต (ภาคเรียนที่ 1)

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน
1	ระบบแห่งชีวิต สุขภาพดีต้องดูแล	มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพและการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	10	50
2.	เพศศึกษากับการดำเนินชีวิต	มาตรฐานที่ พ 2.1 1.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต 2.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ 3.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว 4.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ปัญหา	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต การเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมช่วยลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศ ครอบครัว	10	50
รวม				20	100

## แบบบันทึกหน่วยการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง		ระบบแห่งชีวิตสุขภาพที่ต้องดูแล
รหัส - ชื่อรายวิชา	สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	ภาคเรียนที่ 1	เวลาเรียน 20 ชั่วโมง
ผู้สอน		โรงเรียนนาเชือกพิทยาสรรค์

---

### มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด

- อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพและการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ
- วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

#### สาระสำคัญ

กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพ การทำงานและหน้าที่ของและบอกวิธีดำรงประสิทธิภาพ ของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ไหลเวียนเลือดและระบบสืบพันธุ์ วางแผนดูแลสุขภาพตนเองและแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

#### สาระการเรียนรู้

##### ความรู้

ส่วนประกอบหน้าที่ การทำงานของระบบ การดูแลรักษา ของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ไหลเวียนเลือดและระบบสืบพันธุ์

วางแผนดูแลสุขภาพตนเองและแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้

##### ทักษะ/กระบวนการ

อธิบาย บอก

##### คุณลักษณะ

ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน อยู่อย่างพอเพียง มีวินัย

##### ชิ้นงาน ภาระงาน

- ใบงานเรื่อง ส่วนประกอบของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ไหลเวียนเลือดและระบบสืบพันธุ์

- ใบงานเรื่อง วางแผนดูแลสุขภาพตนเองและแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้

##### ประเด็นการประเมิน

ความรู้

ทักษะกระบวนการ

พฤติกรรม

## กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทบทวนเนื้อหา
2. นำเข้าสู่บทเรียน
3. กิจกรรมกลุ่ม
4. ศึกษาเอกสาร
5. อภิปราย
6. สรุป

## สื่อการเรียนรู้

1. หนังสือประกอบการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาชั้น ม. 5
2. ใบงานเรื่องระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ไหลเวียนเลือดและระบบสืบพันธุ์
3. แผ่นภาพเรื่องระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ไหลเวียนเลือดและระบบ

## สืบพันธุ์

## แบบบันทึกหน่วยการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง		เพศศึกษากับการดำเนินชีวิต
รหัส - ชื่อรายวิชา	สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	ภาคเรียนที่ 1	เวลาเรียน 20 ชั่วโมง
ผู้สอน		โรงเรียนนาเชือกพิทยาสรรค์

### มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด

1.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

2.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

3.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

4.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ปัญหา

#### สาระสำคัญ

อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ ผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต การเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมช่วยลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

#### สาระการเรียนรู้

##### ความรู้

1.อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

2. ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

3. ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

4. ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

##### ทักษะ

การวิเคราะห์ การเลือกใช้ทักษะ

##### คุณลักษณะ

มีวินัย ใฝ่รู้ใฝ่เรียน อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ  
ชื่นงานหรือภาระงาน

1.ผังความคิด(Mind Mapping) เกี่ยวกับอิทธิพลต่าง ๆ ที่มีพฤติกรรมทางเพศ

2.เขียนความแตกต่างระหว่างเพศชาย เพศหญิงและคุณค่าความเป็นชายเป็นหญิง

3.การใช้แบบทดสอบย่อย

4.เขียนผังความคิด(Mind Mapping) ความสำคัญ การสร้างและรักษา ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ

5.เขียนเรียงความวัฒนธรรมและค่านิยมทางเพศในการดำเนินชีวิต



6. วิเคราะห์สถานการณ์พฤติกรรมทางเพศที่กำหนดให้ เช่น ข้าว เหตุการณ์สมมติ
7. วิเคราะห์สถานการณ์แก้ปัญหาเมื่อผิดหวังกับความรัก
8. ผังความคิด(Mind Mapping) ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และทักษะการป้องกันตนเอง
9. เขียนหนังสือเล่มเล็กเรื่องวางแผนครอบครัวในอนาคต
10. ผังความคิด(Mind Mapping) ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน
12. การเขียนบันทึกประจำวัน

การประเมินผล

ประเด็นการประเมิน

ความรู้

ทักษะกระบวนการ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจ้งตัวชี้วัด
3. ศึกษาเอกสารประกอบการสอน
4. ทำกิจกรรมตามใบงาน
5. ประเมินผล

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการสอน
2. ใบงาน

แบบบันทึกผลการจัดทำโครงสร้างรายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ  
มัธยมศึกษาปีที่ 5 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต (ภาคเรียนที่ 2)

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน
1.	กิจกรรมเข้าจังหวะ	<p>มาตรฐานที่ พ 3.2</p> <p>1.ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงที่เกิดต่อสังคม</p> <p>2.อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กวีวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3.แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>4.ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุขชื่นชมในคุณและคุณค่าความงามของการกีฬา</p>	<p>กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างสุขภาพร่างกายของคนเราด้วยการเคลื่อนไหวแบบสร้างสรรค์ การได้เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะช่วยให้ชะลอความเสื่อมของอวัยวะและช่วยกระตุ้นให้ระบบของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</p>	20	100
				20	100

## แบบบันทึกหน่วยการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง

กิจกรรมเข้าจังหวะ

รหัส - ชื่อรายวิชา พ 30206(กิจกรรมเข้าจังหวะ)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

เวลาเรียน 20 ชั่วโมง

ผู้สอน

โรงเรียนนาเชือกพิทยาสรรค์

### มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนค้ำึงถึงที่เกิดต่อสังคม
2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุขชื่นชมในคุณและคุณค่าความงามของการกีฬา

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างสุขภาพร่างกายของคนเราด้วยการเคลื่อนไหวแบบสร้างสรรค์ การได้เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะช่วยให้ชะลอความเสื่อมของอวัยวะและช่วยกระตุ้นให้ระบบของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

#### ความรู้

บอกประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะได้

#### ทักษะ

บรรยาย อภิปราย ชักถาม ศึกษาค้นคว้า ฝึกปฏิบัติ

#### คุณลักษณะ

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มุ่งมั่นในการทำงาน มีความเป็นไทย มีวินัย อยู่อย่างพอเพียง

#### ชิ้นงานหรือภาระงาน

ปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะประเภททีมได้

การประเมินผล

ประเด็นการประเมิน

ความรู้

ทักษะกระบวนการ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

## กิจกรรมการเรียนรู้

1. ชี้แจงทำความเข้าใจ
2. แจงตัวชี้วัด
3. ศึกษาเอกสารประกอบการสอน
4. ฝึกปฏิบัติ
5. ประเมินผล

## สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการสอน
2. CD เพลง ลูกทุ่ง
3. เครื่องเล่น CD / DVD

กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ /หน่วยการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	เวลา /ชั่วโมง/คาบ	จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด	คะแนนที่ประเมิน						
			ความรู้	ทักษะ	คุณลักษณะ	รวมคะแนน	คะแนนกลางภาค	คะแนนปลายภาค	รวมคะแนนทั้งหมด
ระบบแห่งชีวิต สุขภาพดีต้องดูแล	8 2	1. บอกองค์ประกอบ หน้าที่ที่สำคัญ ของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และระบบสืบพันธุ์ได้	5	3	2	10			10
		2. อธิบายวิธีการหรือแนวทางในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจและระบบสืบพันธุ์ได้	5	5	5	15			15
		3. นำแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	5	10		15			15
		4. วางแผนดูแลสุขภาพและนำเสนอการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และนำไปปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันได้	5	5					10
เพศศึกษากับทักษะชีวิต	8	1.วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	2	1	2	5		5	10
		2.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	3	2	5	10		5	15
		3.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	3	2	5	10		5	15
		4.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ปัญหา	1	2	2	5		5	10
		รวม	29	30	21	80		20	100

อัตราส่วนระหว่างภาค / ปลาย 80 : 20

คะแนนสอบระหว่างภาค 60 คะแนน

คะแนนกลางภาค 20 คะแนน

คะแนนสอบปลายภาค 20 คะแนน

รวมคะแนนทั้งหมด 100 คะแนน

## พ 32101 สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

อธิบายส่วนประกอบหน้าที่ ของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบสืบพันธุ์ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย การทำงานของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบสืบพันธุ์ การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคล ครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหา เรื่องเพศและครอบครัว

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ นำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุง ปฏิบัติในการดูแลรักษาและพัฒนาคุณภาพ ของตนเองและครอบครัว มีคุณธรรมจริยธรรมและมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย  
รหัสตัวชี้วัด

สาระที่ 1 ม พ 1.1 (ม. 4-6/1) (ม. 4-6/2)

สาระที่ 2 ม พ 2.1 (ม. 4-6/3)

รวมทั้งหมด 3 ตัวชี้วัด

**จุดประสงค์การเรียนรู้**  
**วิชาสุขศึกษา (พ 23101) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

**มฐ.พ 1.1 ม.(4-6)/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพและการทำงานของระบบ อวัยวะต่างๆ**

1. บอกองค์ประกอบ หน้าที่ที่สำคัญ ของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจและระบบสืบพันธุ์ได้

2. อธิบายวิธีการหรือแนวทางในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจระบบสืบพันธุ์ได้

3. นำแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

**มาตรฐาน.พ 1.1 ม.(4-6)/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและครอบครัว**

4. วางแผนดูแลสุขภาพและนำเสนอการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และนำไปปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันได้

**มาตรฐาน พ 2.1 ม.(4-6 )/ 1.วิเคราะห์ห้อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต**

5.วิเคราะห์ห้อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

**มาตรฐาน พ 2.1 ม.(4-6 )/2.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ**

6.วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

**มาตรฐาน พ 2.1 ม.(4-6 )/3.เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว**

7 .เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

**มาตรฐาน พ 2.1 ม.(4-6 )/ 4.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ปัญหา**

8.วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ปัญหา

แบบบันทึกผลการจัดทำโครงสร้างรายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ

มัธยมศึกษาปีที่ 5 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน
1.	กิจกรรมเข้าจังหวะ	<p>มาตรฐานที่ พ 3.2</p> <p>1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนค้ำึงถึงที่เกิดต่อสังคม</p> <p>2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี</p> <p>4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุขชื่นชมในคุณและคุณค่าความงามของการกีฬา</p>	<p>กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างสุขภาพร่างกายของคนเราด้วยการเคลื่อนไหวแบบสร้างสรรค์ การได้เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะช่วยให้ชะลอความเสื่อมของอวัยวะและช่วยกระตุ้นให้ระบบของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</p>	18	



## แบบบันทึกหน่วยการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง		กิจกรรมเข้าจังหวะ
รหัส - ชื่อรายวิชา	พลศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	ภาคเรียนที่ 2	เวลาเรียน 18 ชั่วโมง
ผู้สอน		โรงเรียนนาเชือกพิทยาสรรค์

### มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

#### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนค้ำึงถึงที่เกิดต่อสังคม
2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุขชื่นชมในคุณและคุณค่าความงามของการกีฬา

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นการออกกำลังกายที่เสริมสร้างสุขภาพร่างกายของคนเราด้วยการเคลื่อนไหวแบบสร้างสรรค์ การได้เคลื่อนไหวร่างกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะช่วยให้ชะลอความเสื่อมของอวัยวะและช่วยกระตุ้นให้ระบบของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

#### ความรู้

บอกประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะได้

#### ทักษะ

บรรยาย อภิปราย ชักถาม ศึกษาค้นคว้า ฝึกปฏิบัติ

#### คุณลักษณะ

ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มุ่งมั่นในการทำงาน มีความเป็นไทย มีวินัย อยู่อย่างพอเพียง

#### ชิ้นงานหรือภาระงาน

ปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะประเภททีมได้

การประเมินผล

ประเด็นการประเมิน

ความรู้

ทักษะกระบวนการ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ชี้แจงทำความเข้าใจ
2. แจกตัวชี้วัด
3. ศึกษาเอกสารประกอบการสอน
4. ฝึกปฏิบัติ
5. ประเมินผล

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการสอน
2. CD เพลง ลูกทุ่ง
3. เครื่องเล่น CD / DVD

พ 30206 วิชากิจกรรมเข้าจังหวะ

รายวิชาเพิ่มเติม  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบของกิจกรรมเข้าจังหวะ แสดงการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

โดยการศึกษาค้นคว้าใฝ่รู้ใฝ่เรียน ฝึกปฏิบัติ มีวินัย รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

**ผลเรียนรู้**

1. อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้
2. ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. บอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวกิจกรรมเข้าจังหวะ ได้
4. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบกิจกรรมเข้าจังหวะได้
5. นักเรียนฝึกปฏิบัติเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์กิจกรรมเข้าจังหวะในรูปแบบกระบวนการกลุ่มได้
6. นักเรียนสามารถ แสดงการเคลื่อนไหวกิจกรรมเข้าจังหวะได้อย่างสร้างสรรค์

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ /หน่วยการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	เวลา /ชั่วโมง/คาบ	จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด	คะแนนที่ประเมิน						
			ความรู้	ทักษะ	คุณลักษณะ	รวมคะแนนระหว่างภาค	คะแนนกลางภาค	คะแนนปลายภาค	รวมคะแนนทั้งหมด
กิจกรรมเข้า จังหวะ	8 2	1. อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้	2	2	1	5			5
		2. ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ด้วยกิจกรรม เข้าจังหวะ	5	3	2	10			10
		3. บอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวกิจกรรม เข้าจังหวะ ได้	5	5	5	15			15
		4. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว รูปแบบกิจกรรมเข้าจังหวะได้	6	10	4		20		20
		5. นักเรียนฝึกปฏิบัติเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์กิจกรรม เข้าจังหวะในรูปแบบกระบวนการกลุ่มได้	5	5	5	15			15
		6. นักเรียนสามารถ แสดงการเคลื่อนไหวกิจกรรมเข้า จังหวะได้อย่างสร้างสรรค์	5	5	5	15		20	35
		รวม				60	20	20	100

อัตราส่วนระหว่างภาค / ปลาย 80 : 20

คะแนนสอบระหว่างภาค 60 คะแนน

คะแนนกลางภาค 20 คะแนน

คะแนนสอบปลายภาค 20 คะแนน

รวมคะแนนทั้งหมด 100 คะแนน

