

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
๑ ช.ม./สัปดาห์/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาหมากฮอส จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามกีฬาหมากฮอส วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นหมากฮอส และนำไปใช้ในการเล่นหมากฮอสอย่างเป็นระบบ ร่วมมือในการเล่นหมากฮอสและการทำงานเป็นทีม อย่างสนุกสนาน วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นหมากฮอสของตนเองกับผู้อื่น เพิ่มพูนความสามารถของตนในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนา ทักษะการเล่นกีฬาหมากฮอส ออกกำลังกายและเล่นกีฬาหมากฮอส ประเภทยบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะ พื้นฐาน ตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประชันการเล่นหมากฮอสของตน และผู้อื่น

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬา รักการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรีภาพของการกีฬา ใฝ่หาความรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม มีสติรู้ตัว รู้คิดรู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัส และศาสตร์พระราชาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม รักงาน สุจริต ทำงานจนสำเร็จ มีงานทำ มีอาชีพ ตามพระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา รัชกาลที่ ๑๐ และมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี

หน่วยการเรียนรู้

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)	คะแนน
๒	เล่นกีฬาหมากฮอส	พ ๓.๒ ม.๑/๓ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง ตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น - อธิบายกฎ กติกา และข้อตกลงกีฬา หมากฮอส - ฝึกปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ตามกีฬาหมากฮอส ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬา และ การทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน - ร่วมมือในการเล่นหมากฮอส และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน - นำความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับกีฬา หมากฮอสต่อยอดสู่การประกอบอาชีพ	(๗) ๓ ๒	๓๐
๓	กลยุทธ์การเล่นหมากฮอส	พ ๓.๒ ม.๑/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันใน การเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่น อย่างเป็นระบบ - วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่น หมากฮอส และนำไปใช้ในการเล่น หมากฮอส พ ๓.๑ ม.๑/๑ เพิ่มพูนความสามารถของตนตาม หลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและ ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะ การเล่นกีฬา	(๔) ๒ ๒	๑๐

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์/ภาคเรียน

๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เล่นกีฬาทั้งประเภทบุคคลและทีม พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเล่น ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนในบริบทของตนเองด้วยความมุ่งมั่น วางแผน การรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาและนำไปใช้ในการเล่นกีฬาอย่างเหมาะสมกับทีม เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ และร่วมกิจกรรมนันทนาการ “วิ่งเปี้ยว” นำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบตลอดจนการต่อยอดความรู้จากการเล่นกีฬาสู่การประกอบอาชีพ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายและกีฬา รักการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เสียสละ อดทน หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม มีศีลธรรม ห่วงดีต่อผู้อื่น เพื่อแม่ แบ่งปัน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัส และศาสตร์พระราชาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม รักงาน สู้งาน ทำงานจนสำเร็จ มีงานทำ มีอาชีพ ตามพระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา รัชกาลที่ ๑๐ และมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี และนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ

หน่วยการเรียนรู้

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)	คะแนน
๑	การเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	พ ๓.๑ ม.๑/๑ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง - นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกรีฑาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองได้ พ ๓.๑ ม.๑/๓ เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน - เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกรีฑาและกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้	(๖)	๒๐
๒	การเล่นกรีฑา	พ ๓.๑ ม.๑/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด - เล่นกรีฑาทั้งประเภทบุคคลและทีมได้ พ ๓.๒ ม.๑/๓ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก - มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกรีฑาได้ พ ๓.๒ ม.๑/๒ เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตาม ความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง - เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกรีฑาพร้อมทั้ง วิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองได้	๑๐	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)	คะแนน
		พ ๓.๒ ม.๑/๔ วางแผนการรุกและการป้องกัน ในการ เล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่น อย่างเหมาะสม กับทีม - วางแผนการรุกและการป้องกัน ในการเล่นกรีฑาและ นำไปใช้ในการเล่น อย่างเหมาะสมกับทีมได้ พ ๓.๒ ม.๑/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุป เป็นวิธี ที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น - นำผลการปฏิบัติในการเล่นกรีฑามาสรุปเป็นวิธีที่ เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่นได้		

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
๑ ชั่วโมง/สัปดาห์/ภาคเรียน จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษากลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาตะกร้อและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น เล่นกีฬาตะกร้อโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง ทีม ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตะกร้อและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม มีมารยาทในการเล่นและดูตะกร้อด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ร่วมกิจกรรมนันทนาการ “โยนตะกร้อเข้าห่วง” และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น ออกกำลังกายและเล่นกีฬาตะกร้ออย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ และเสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาตะกร้อเป็นประจำ นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายและการเล่นตะกร้อไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวทางการกีฬา รักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ใฝ่หาความรู้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม มีสติรู้ตัว รู้คิดรู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัส และศาสตร์พระราชาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม รักงาน สุจริต ทำงานจนสำเร็จ ตามพระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา รัชกาลที่ ๑๐ และ มีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี สามารถนำหลักการ ความรู้ แนวคิด และทักษะไปใช้สร้างเสริมพัฒนาสุขภาพ คุณภาพชีวิตของตน และผู้อื่นได้ด้วยความภาคภูมิใจ

หน่วยการเรียนรู้

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)	คะแนน
๑	ตะกร้อไทย สร้างน้ำใจนักกีฬา	พ ๓.๑ ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม - เล่นกีฬาตะกร้อโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีมได้ พ ๓.๒ ม.๓/๑ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา - มีมารยาทในการเล่นและดูตะกร้อด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ม.๓/๔ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น - จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นตะกร้อและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่นได้	๑๐	๕๐
๓	สุขภาพดี วิถีไทย	พ ๓.๑ ม.๓/๒ นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ - นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาบาสเกตบอลไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบได้ พ ๓.๒ ม.๓/๒ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิด หลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	๖	๑๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)	คะแนน
		- ออกกำลังกายและเล่นตะกร้ออย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิด หลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจได้ พ ๓.๒ ม.๓/๕ เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ - เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นตะกร้อเป็นประจำได้		

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
๑ ชั่วโมง/สัปดาห์/ภาคเรียน จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา กลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เล่นกีฬาบาสเกตบอลโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง ทิม ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล และตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาบาสเกตบอลด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอลอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิด หลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ และเสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นประจำได้ นำหลักการ ความรู้ ทักษะและแนวคิดที่ได้ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลไปใช้สร้างเสริมสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวทางการกีฬา รักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ใฝ่หาความรู้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม มีสติรู้ตัว รู้คิดรู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสและศาสตร์พระราชาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม รักงาน สุจริต ทำงานจนสำเร็จ ตามพระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา รัชกาลที่ ๑๐ และ มีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี สามารถนำหลักการ ความรู้ แนวคิด และทักษะไปใช้สร้างเสริมพัฒนาสุขภาพ คุณภาพชีวิตของตน และผู้อื่นได้ด้วยความภาคภูมิใจ

หน่วยการเรียนรู้

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลาเรียน	คะแนน
๑	บาสเกตบอล กีฬาสร้างคน	พ ๓.๒ ม.๓/๔ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น - จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่นได้ พ ๓.๑ ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม - เล่นกีฬาบาสเกตบอลโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีมได้ พ ๓.๒ ม.๓/๓ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม - ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคมได้	(๑๐)	๕๐

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔
๑ ชั่วโมง/สัปดาห์/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับสัทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬามวยสากล กับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง วิเคราะห์ความคิดรวบยอด เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬามวยสากล ออกกำลังกาย เล่นกีฬามวยสากลอย่าง สม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทิม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อ ผู้อื่นและสังคม แสดงออกถึงแสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ การมีมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขันกีฬามวยสากลด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา รวมถึงนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน กิจกรรมทางกาย เล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่า ความงาม ของการกีฬา และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุง พัฒนาคุณภาพชีวิตของตน สังคม ตลอดจนการต่อยอด ความรู้จากการเล่นกีฬามวยสากลสู่การประกอบอาชีพ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬา รักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสัทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ เสียสละ อดทน หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอัน ดงงาม มีศีลธรรม ห่วงต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัส และศาสตร์ พระราชาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม รักงาน สุ้งาน ทำงาน จนสำเร็จ มีงานทำ มีอาชีพ ตามพระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา แห่งรัชกาลที่ ๑๐ และ มีความสามารถในการ สื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี และนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพได้อย่างมีคุณภาพ

หน่วยการเรียนรู้

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	เวลาเรียน	คะแนน
๑	กฎ กติกา ของมวยสากล	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬา กับผู้อื่นและนำไปสรุป เป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง - อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬามวยสากลกับผู้อื่นและนำไปสรุป เป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องได้	๒	๑๐
๒	การเล่นกีฬามวยสากล	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด - เล่นกีฬามวยสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้ ม.๔-๖/๔ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ - แสดงการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์ได้	(๔) ๒ ๒	๒๐
๓	เพิ่มพูนทักษะในการเล่นกีฬามวยสากล	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา - วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬามวยสากลได้ ม.๔-๖/๒ ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม - ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคมได้	(๘) ๒ ๒	๒๐

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๑๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับสัทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันมวยไทย กับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬามวยไทย เล่นกีฬามวยไทย ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้ ออกกำลังกายและเล่นกีฬามวยไทยอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีมลดความเป็นตัวตน คำหนึ่งถึงผลที่เกิดต่อสังคม แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬามวยไทยอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม ตลอดจนการต่อยอดความรู้จากการเล่นกีฬามวยไทยสู่การประกอบอาชีพ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพ ของการกีฬา ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ เสียสละ อดทน หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม รักชาติวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม มีศีลธรรม ห่วงดีต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัส และศาสตร์พระราชาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม รักงาน สุจริต ทำงานจนสำเร็จ มีงานทำ มีอาชีพ ตามพระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา รัชกาลที่ ๑๐ และ มีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี และนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในในชีวิตประจำวัน

หน่วยการเรียนรู้

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๑๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้	เวลาเรียน	คะแนน
๑	กฎ กติกา ของมวยไทย	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุป เป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง - อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขัน กีฬามวยไทยกับผู้อื่นและนำไปสรุป เป็นแนว ปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องได้	๒	๑๐
	เพิ่มพูนทักษะในการเล่น กีฬามวยไทย	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา - วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬามวยไทย พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่ม ศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม - ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพ ของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคมได้	(๘) ๒ ๒	๒๐

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๓๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
๑ ชม./สัปดาห์/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา และปฏิบัติเกี่ยวกับสันทิ กฏ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬา แบดมินตันกับผู้อื่น นำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาแบดมินตัน แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาแบดมินตันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี ออกกำลังกายและเล่นกีฬาแบดมินตันอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม แบดมินตัน ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา แบดมินตันอย่างมีความสุข ชื่นชม ในคุณค่าและความงามของการกีฬา แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของตนและสังคม

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬา รักการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสันทิ กฏ กติก มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา ใฝ่หาความรู้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม มีสติรู้ตัว รู้คิดรู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัส และศาสตร์พระราชาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม รักงาน สู้งาน ทำงานจนสำเร็จ มุ่งานทำ มีอาชีพ ตามพระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา รัชกาลที่ ๑๐ และ มีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และ การใช้เทคโนโลยี

หน่วยการเรียนรู้

รายวิชา พลศึกษา รหัสวิชา พ๓๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	เวลาเรียน (ชม.)	คะแนน
๑	กีฬาสร้างคน แบดมินตัน	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ ใช้ความสามารถของตนเองเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม - ใช้ความสามารถของตนเองเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคมได้ พ ๓.๑ พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด - เล่นกีฬาแบดมินตันประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้	๒	๑๐
๓	ทักษะการเล่นแบดมินตัน	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุป เป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง - อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขัน กีฬาแบดมินตัน กับผู้อื่นและนำไปสรุป เป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องได้	๘	๒๐

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา ฟุตบอล รหัสวิชา พ๓๒๒๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
๑ ช.ม./สัปดาห์/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาประวัติความเป็นมา ประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล วิธีการเล่น รูปแบบการเล่น กลยุทธ์ แท้ก็กติกาต่าง ๆ ระเบียบ ข้อบังคับ กติกาที่ควรทราบ คำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก หลักการรับ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลตามรูปแบบโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม จำแนกกลวิธีการรุก การรับ การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมได้ตามสถานการณ์ของการเล่น ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างสม่ำเสมอและนำเสนอแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาฟุตบอลด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา นำเสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นฟุตบอลเป็นประจำ นำความรู้ กลยุทธ์ แท้ก็กติกาต่าง ๆ สู่การเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา ใฝ่หาความรู้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม มีสติรู้ตัว รู้คิดรู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัส และศาสตร์พระราชของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคง มีคุณธรรม รักงาน สุจริต ทำงานจนสำเร็จ มีงานทำ มีอาชีพ ตามพระบรมราโชบาย ด้านการศึกษา รัชกาลที่ ๑๐ มีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี และนำความรู้ไปพัฒนาตนเองในการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สู่การมีรายได้ระหว่างเรียนและการมีอาชีพนักกีฬาฟุตบอลในอนาคตตามความสนใจ

หน่วยการเรียนรู้

รายวิชา ฟุตบอล รหัสวิชา พ๓๒๒๐๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	เวลาเรียน (ชม.)	คะแนน
๒	ทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล	๖. ปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลตามรูปแบบโดยใช้เทคนิค กลวิธีการรุก การรับ การป้องกันที่เหมาะสมกับตนเองและทีม ๗. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม ๘. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาฟุตบอลด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	(๘) ๓ ๓ ๒	๓๐
๓	ต่อยอดความรู้สู่นักกีฬาอาชีพ	๙. นำเสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นประจำ ๑๐. นำความรู้ พัฒนากลยุทธ์ แท้กติกต่าง ๆ สู่การเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ	(๒) ๑ ๑	๑๐