

**โครงการสอน (Course Outline)**  
**สาระการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 23101**

ครูผู้สอน            ม.ประเคน รักเรียน  
 ระดับชั้น

ประถมศึกษาปีที่             มัธยมศึกษาปีที่ 3            ภาคเรียนที่ 1 /2557

ลักษณะวิชา

สาระพื้นฐาน             สาระเพิ่มเติม             กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน             อื่น ๆ

**1) คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ

**2) ตัวชี้วัดรายภาค (ภาคเรียนที่ 1)**

ตัวชี้วัด	คะแนน
1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต (มาตรฐาน 1.1 ตัวชี้วัด 1)	5
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มาตรฐาน 1.1 ตัวชี้วัด 2)	5
3. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (มาตรฐาน 1.1 ตัวชี้วัด 3)	5
4. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม (มาตรฐาน 2.1 ตัวชี้วัด 1)	5
5. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ (มาตรฐาน 2.1 ตัวชี้วัด 2)	10
6. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว (มาตรฐาน 2.1 ตัวชี้วัด 3)	10
7. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (มาตรฐาน 3.1 ตัวชี้วัด 1)	20

8. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่าง ต่อเนื่องเป็นระบบ (มาตรฐาน 3.1 ตัวชี้วัด 2)	20
9. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น (มาตรฐาน 3.1 ตัวชี้วัด 3)	10
10. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ (มาตรฐาน 4.1 ตัวชี้วัด 1)	10

### 3) สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล

คะแนนประเมินตามสภาพจริง : คะแนนสอบ = 80 : 20

ตัวชี้วัดรายภาคเรียนที่ 1

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	ก่อนกลางภาค	คะแนน	กลางภาค	คะแนน	หลังกลางภาค	คะแนน	ปลายภาค	คะแนน
ตัวชี้วัดสุขศึกษา	1,2,3,4,5	15	1,2,3,4,5	10	6,10	15	6,10	10
ตัวชี้วัดพลศึกษา	7,8,9	25	-	-	7,8,9	25	-	-

### 4) เนื้อหาการเรียน

<p><b>เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค</b>  <b>คะแนนเก็บระหว่างภาค</b>  <b>(พลศึกษา 25 คะแนน / สุขศึกษา 25 คะแนน)</b></p>	<p><b>สุขศึกษา</b>          เรื่อง วัยและการเปลี่ยนแปลง          - วัยทารก,วัยก่อนเรียน,วัยเรียน,วัยรุ่น,วัยผู้ใหญ่,วัยผู้สูงอายุ          เรื่อง อิทธิพลของสังคมต่อพัฒนาการของวัยรุ่น          - อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น          - อิทธิพลของสื่อต่อวัยรุ่น          เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์          - อนามัยเจริญพันธุ์          - การตั้งครรภ์</p> <p><b>พลศึกษา</b>          เรื่อง การเคลื่อนไหว          - ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่          - ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่          - การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์</p>
---	--

	<p>เรื่อง กีฬาประเภทลาน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทูมน้ำหนัก</li> <li>- ขว้างจักร</li> <li>- พุงແຫລນ</li> </ul> <p>เรื่อง กีฬาวายน้ำ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กฎ กติกาว่ายน้ำ</li> </ul> <p>เรื่อง สมรรถภาพทางกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ICSPFT พร้อมกับวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพของตนเอง</li> <li>- การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง</li> </ul>
<p><u>เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค</u>  <u>คะแนนเก็บระหว่างภาค</u>  (พลศึกษา 25 คะแนน / สุขศึกษา 25 คะแนน)</p>	<p><u>สุขศึกษา</u></p> <p>เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>- การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว</li> </ul> <p>เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของอาหาร</li> <li>- หลักการเลือกบริโภคอาหาร</li> <li>- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย</li> </ul> <p>เรื่อง สมรรถภาพทางกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ICSPFT พร้อมกับวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพของตนเอง</li> <li>- การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง</li> </ul> <p><u>พลศึกษา</u></p> <p>เรื่อง การเคลื่อนไหว</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่</li> <li>- ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่</li> <li>- การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์</li> </ul> <p>เรื่อง กริธาประเททลาน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทุ่มน้ำหนัก</li> <li>- ขว้างจักร</li> <li>- พุงແหลນ</li> </ul> <p>เรื่อง กีฬาวายน้ำ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กฎ กติกาว่ายนน้ำ</li> </ul>
--	--

5) เนื้อหาการสอบกลางภาค

<p>สอบกลางภาค (10 คะแนน)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยาทรก, วิทยก่อนเรียน, วิทยเรียน, วิทยรุ่น, วิทยผู้ใหญ่, วิทยผู้สูงอายุ</li> <li>- อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น</li> <li>- อิทธิพลของสื่อต่อวัยรุ่น</li> <li>- อนามัยเจริญพันธุ์</li> <li>- การตั้งครรรภ์</li> </ul>
<p>สอบปลายภาค (10 คะแนน)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของอาหาร</li> <li>- หลักการเลือกบริโภคอาหาร</li> <li>- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย</li> <li>- ความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>- การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว</li> </ul>

**โครงการสอน (Course Outline)**  
**สาระการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 23102**

**ครูผู้สอน**                    ม.ประเคน รักเรียน  
**ระดับชั้น**

ประถมศึกษาปีที่                     มัธยมศึกษาปีที่ 3                    ภาคเรียนที่ 2 /2557

**ลักษณะวิชา**

สาระพื้นฐาน                     สาระเพิ่มเติม                     กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน                     อื่น ๆ

**1) คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาการมีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

**2) ตัวชี้วัดรายภาค (ภาคเรียนที่ 2)**

ตัวชี้วัด	คะแนน
1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 2)	5
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 3)	10
3. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	10

(มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 3)	
4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 4)	10
5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย (มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 5)	10
6. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด 2)	5
7. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน (มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด 3)	5
8. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด 4)	5/5
9. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล (มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด 5)	5
10. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 1)	5
11. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 2)	5
12. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 3)	5
13. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 4)	5
14. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 5)	10

### 3) สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล

คะแนนประเมินตามสภาพจริง : คะแนนสอบ = 80 : 20

ตัวชี้วัดรายภาคเรียนที่ 1

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	ก่อนกลางภาค	คะแนน	กลางภาค	คะแนน	หลังกลางภาค	คะแนน	ปลายภาค	คะแนน
ตัวชี้วัดสุขศึกษา	6,7,8,9	15	6,7,8,9	10	10,11,12,13,14	15	10,11,12,13,14	10
ตัวชี้วัดพลศึกษา	1,2,3	25	-	-	4,5,8	25	-	-

### 4) เนื้อหาการเรียน

<u>เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค</u> <u>คะแนนเก็บระหว่างภาค</u> (พลศึกษา 25 คะแนน / สุขศึกษา 25 คะแนน)	<u>สุขศึกษา</u> - โรคติดต่อ - โรคไม่ติดต่อ
---	--

- ปัญหาสุขภาพชุมชน
- แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพชุมชน
- การวางแผนและจัดเวลาเพื่อสุขภาพ
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

### พลศึกษา

#### สมรรถภาพทางกาย

- ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย
- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ICSPFT พร้อมทั้งวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพของตนเอง

#### กีฬาว่ายน้ำ

- ประวัติความเป็นมากีฬาว่ายน้ำ
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- การหายใจใต้น้ำ
- การใช้ขาใต้น้ำ การใช้แขนใต้น้ำ
- การว่ายน้ำใต้น้ำใต้น้ำเต็มท่า

#### กีฬาฟุตบอล

- ประวัติความเป็นมา
- กฎ กติกาฟุตบอล
- ทักษะการเคลื่อนไหว
- ทักษะการรับ-ส่ง
- ทักษะการเลี้ยง
- ทักษะการยิงประตู
- ทักษะการรุกและการป้องกัน

#### มารยาทในการเล่นและดูกีฬา

- ว่ายน้ำ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บาสเกตบอล</li> </ul> <p><b>การพัฒนาสุขภาพจากการออกกำลังกาย</b></p>
<p><u>เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค</u>  <b>คะแนนเก็บระหว่างภาค</b>  <b>(ผลศึกษา 25 คะแนน / สุขศึกษา 25 คะแนน)</b></p>	<p><b>สุขศึกษา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการป้องกัน ความเสี่ยงต่อสุขภาพ</li> <li>- ความรุนแรง</li> <li>- อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง</li> <li>- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและความรุนแรง</li> <li>- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีพ</li> <li>- หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ</li> <li>- วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ</li> </ul> <p><b>ผลศึกษา</b></p> <p><b>กีฬาว่ายน้ำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประวัติความเป็นมากีฬาว่ายน้ำ</li> <li>- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</li> <li>- การหายใจใต้น้ำ</li> <li>- การใช้ขาใต้น้ำ การใช้แขนใต้น้ำ</li> <li>- การว่ายน้ำใต้น้ำเต็มท่า</li> </ul> <p><b>กีฬาฟุตบอล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประวัติความเป็นมา</li> <li>- กฎ กติกาบาสเกตบอล</li> <li>- ทักษะการเคลื่อนไหว</li> <li>- ทักษะการรับ-ส่ง</li> <li>- ทักษะการเลี้ยง</li> <li>- ทักษะการยิงประตู</li> <li>- ทักษะการรุกและการป้องกัน</li> </ul> <p><b>มารยาทในการเล่นและดูกีฬา</b></p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ว่ายน้ำ</li> <li>- บาสเกตบอล</li> </ul> <p>การพัฒนาสุขภาพจากการออกกำลังกาย</p>
--	---

5) เนื้อหาการสอบกลางภาค

<p>สอบกลางภาค (10 คะแนน)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคติดต่อ</li> <li>- โรคไม่ติดต่อ</li> <li>- ปัญหาสุขภาพชุมชน</li> <li>- แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพชุมชน</li> <li>- การวางแผนและจัดเวลาเพื่อสุขภาพ</li> <li>- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>
<p>สอบปลายภาค (10 คะแนน)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการป้องกัน ความเสี่ยงต่อสุขภาพ</li> <li>- ความรุนแรง</li> <li>- อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง</li> <li>- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและความรุนแรง</li> <li>- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีพ</li> <li>- หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ</li> <li>- วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ</li> </ul>

6) หนังสืออ้างอิง และเอกสารประกอบการสอน

- หนังสือสุขศึกษาและพลศึกษา ของสำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์ จำกัด
- หนังสือ / เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้า เพิ่มเติม
- หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาไทยวัฒนาพานิช ทวพ.

7) หนังสือ / เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้า เพิ่มเติม

- [www.sanook.com](http://www.sanook.com)
- [www.oknation.net](http://www.oknation.net)
- [www.manager.co.th](http://www.manager.co.th)
- [www.siamsport.co.th](http://www.siamsport.co.th)
- [www.hed.go.th](http://www.hed.go.th)