สำหรับรายวิชาพื้นฐาน

**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2563**

**รหัสวิชา พ30101 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษาพื้นฐาน 1**

**จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง**

**สาระที่ 1** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์  
**มาตรฐาน พ 1.1** เข้าใจธรรมชาติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด :**

1. พ 1.1 ม.4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

2. พ 1.1 ม.4-6/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวการณ์เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

**สาระที่ 2** ชีวิตและครอบครัว  
**มาตรฐาน พ 2.1** เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด :**

3. พ 2.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัวเพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

4. พ 2.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

5. พ 2.1 ม.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้งและการแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

6. พ 2.1 ม.4-6/4 วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล  
**มาตรฐาน พ 3.1** เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

**ตัวชี้วัด :**

7. พ 3.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา

8. พ 3.1 ม.4-6/2 ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

9. พ 3.1 ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล ประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด

10. พ 3.1 ม.4-6/4 แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์

11. พ 3.1 ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

**มาตรฐาน พ 3.2**  **รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นปะจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา**

**ตัวชี้วัด :**

12. พ 3.2 ม.4-6/1 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงผลที่เกิดต่อสังคม

13. พ 3.2 ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติ และใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

14. พ 3.2 ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

15. พ 3.2 ม.4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุขชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

**สาระที่ 4** การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค  
**มาตรฐาน พ 4.1** เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด :**

16. พ 4.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

17. พ 4.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

18. พ 4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

19. พ 4.1 ม.4-6/4 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

20. พ 4.1 ม.4-6/5 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

21. พ 4.1 ม.4-6/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

22. พ. 4.1 ม.4-6/7 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

**สาระที่ 5** ความปลอดภัยในชีวิต  
**มาตรฐาน พ 5.1**  ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

**ตัวชี้วัด :**

23. พ 5.1 ม.4-6/1 มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเองครอบครัว และสังคม

24. พ 5.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่าย สารเสพติด

25. พ 5.1 ม.4-6/3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน

26. พ 5.1 ม.4-6/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

27. พ 5.1 ม.4-6/5 มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

28. พ 5.1 ม.4-6/6 ใช้ทักษะตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

29. พ. 5.1 ม.4-6/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

**คำอธิบายสาระการเรียนรู้**

**ศึกษา**เกี่ยวกับกระบวนการสร้างและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย กระบวนการสร้างเสริมและการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ วิธีการวางแผนดูและสุขภาพตามภาวะ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองและครอบครัว ปัจจัยด้านครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต และการดำเนินชีวิตในสังคมธรรมชาติของอารมณ์ การเกิดอารมณ์เพศ และการแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ การจัดการกับอารมณ์เพศ สามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เสนอแนวทางการป้องกันการบาดเจ็บป่วยและการตายของคนไทย **คิดอย่างมีวิจารณญาณและมีทักษะในการแก้ปัญหา มีความเมตตากรุณา มีวินัย คุณธรรม และจริยธรรม มีทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศ และรู้เท่าทันสื่อทักษะด้านคอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสาร**

**โดยใช้ทักษะ** กระบวนความรู้ความเข้าใจกระบวนการสร้างทักษะการปฏิบัติกระบวนการการแก้ปัญหา กระบวนการตัดสินใจ กระบวนการสร้างค่านิยม เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรม ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ความรับผิดชอบ ปลอดสิ่งเสพติดและอบายมุข ความเป็นประชาธิปไตยและมีความยุติธรรม

**เพื่อให้เกิด** ความสามารถในการคิด ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

**พร้อมทั้งมีความ** รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ และมีความเป็นสุภาพบุรุษอัสสัมชัญ