



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การพัฒนาการของมนุษย์

- ระบบประสาทที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- ระบบต่อมไร้ท่อต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- การดูแลรักษาระบบประสาท
- การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
- วิเคราะห์การเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
- แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา และพัฒนาการทางเพศ และปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศ
- การปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งในเพศหญิงและเพศชาย
- การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและเห็นความสำคัญของเพื่อน
- อนามัยทางเพศในวัยรุ่น
- การปฏิเสธกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- ปัญหาและผลกระทบจากการเบี่ยงเบนทางเพศ
- การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการถูกละเมิดทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกาย

- การปฏิบัติตนในการควบคุมตนเอง เพื่อเคลื่อนไหวแบบผสมผสานในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา
- รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาและการทำงาน
- การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกเป็นพื้นฐาน นำไปสู่การเคลื่อนไหวที่มีแบบเฉพาะ ในกิจกรรมทางกาย เกมกีฬาไทย และกีฬาสากล

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

- ◎ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬายืดหยุ่น
- ◎ การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬายืดหยุ่น
- ◎ ทักษะเบื้องต้นกีฬายืดหยุ่น

- ม้วนหน้า - ม้วนหลัง - หกกบ
- ต่อตัว 2 คน (เทพนม) - สะพานโค้ง

◎ การทดสอบสมรรถภาพ

- การวิ่งเร็ว 50 เมตร
- การยืนกระโดดไกล
- การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
- การทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที
- การวิ่งเก็บของ
- การวัดส่วนสูง
- การชั่งน้ำหนัก



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

- อธิบายการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกายได้
- อธิบายการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านจิตใจ และอารมณ์ได้
- อธิบายการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านสังคมได้
- อธิบายการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นหญิง – ชายได้
- บอกปัจจัยทางด้านพันธุกรรมที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้
- บอกปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้
- บอกปัจจัยทางด้านการอบรมเลี้ยงดู
- วิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

- วิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศได้
- วิเคราะห์ปัจจัยด้านเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศได้
- วิเคราะห์ปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศได้
- วิเคราะห์ปัจจัยทางด้านสื่อ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศได้
- วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่คาดคิด
- อธิบายวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ได้
- บอกถึงสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์พร้อมทั้งวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์
- อธิบายความเสมอภาคทางเพศ และความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิงได้
- บอกวิธีการวางตัวต่อเพศเดียวกัน และเพศตรงข้ามได้
- บอกปัญหาทางเพศ และแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่าง ๆ

- สามารถนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง
- เลือกกีฬา ตามความถนัด ความสนใจ ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม
- เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- สามารถนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนั้นมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

เนื้อหาการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

- ◎ การอบอุ่นร่างกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ◎ การสร้างเสริมความแข็งแรง
- ◎ กรีฑาประเภทลู่
 - วิ่งระยะสั้น 50 เมตร
 - วิ่งระยะกลาง 80 เมตร
 - วิ่งระยะไกล 1,500 เมตร
 - วิ่งผลัด 4X50 เมตร
 - วิ่งผลัด 4X200 เมตร
- ◎ การทดสอบสมรรถภาพ
 - การวิ่งเร็ว 50 เมตร
 - การยืนกระโดดไกล
 - การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - การทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที
 - การวิ่งเก็บของ
 - การวัดส่วนสูง
 - การชั่งน้ำหนัก



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยต่างๆ
- เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยต่างๆ
- อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
- วิเคราะห์สื่อโฆษณาต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

- เรื่ององค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์
- เรื่องปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์
- เรื่องวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์
- เรื่องความสำคัญของการควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ทางเพศด้วยตนเอง
- เรื่องปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด
- เรื่องความขัดแย้งในครอบครัว
- เรื่องสาเหตุของความขัดแย้งทางครอบครัวและแนวทางการป้องกันและแก้ไข

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะกีฬา

- เรื่องการควบคุมตนเอง เมื่อเคลื่อนไหวแบบผสมผสานในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา
- เรื่องประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆการเล่นกีฬา
- เรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ
- เรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- เรื่องปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นและการแข่งขันกีฬาเพื่อความปลอดภัยและสันติ

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพ

- การวิ่งเร็ว 50 เมตร
- การยืนกระโดดไกล
- การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
- การทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที
- การวิ่งเก็บของ
- การวัดส่วนสูง
- การชั่งน้ำหนัก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะกีฬาฟุตบอล

- การรับส่งฟุตบอล
- การเตะฟุตบอล
- การเลี้ยงฟุตบอล
- การยิงประตู

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ประวัติ กฎ กติกา การแข่งขันฟุตบอล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การแข่งขันเล่นทีม



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบของร่างกาย

- ระบบผิวหนัง ระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วางแผนดูแลสุขภาพ

- การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 พฤติกรรมทางเพศ

- พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
- ค่านิยมทางเพศกับวัฒนธรรม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 สัมพันธภาพ

- สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 สารเสพติด

- การใช้ยาและสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความรุนแรงในสังคม

- ความรุนแรงในสังคม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยฟื้นคืนชีพ

- การช่วยฟื้นคืนชีพ

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพ

- การวิ่งเร็ว 50 เมตร
- การยืนกระโดดไกล
- การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
- การทดสอบลูก-นั่งใน 30 วินาที
- การวิ่งเก็บของ
- การวัดส่วนสูง
- การชั่งน้ำหนัก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การออกกำลังกายด้วยมวยไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะมวยไทย

- การพันมือ
- การกระโดดเชือก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การตั้งท่า (จุดมวย) กับการออกอาวุธต่าง ๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การเตะเป้าล่อมวยไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 แม่ไม้มวยไทย



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

- ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพของตนเองและครอบครัว
- แนวคิดสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว
- สุขภาพของตนเองและครอบครัว วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่องทักษะในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

- สภาพปัญหาและสาเหตุความขัดแย้งเรื่องเพศ
- สภาพปัญหาและสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว
- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกันลดความขัดแย้ง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 สิทธิผู้บริโภค

- สิทธิพื้นฐานและบทบาทของผู้บริโภค
- กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค
- หน่วยงานดูแลคุ้มครองผู้บริโภค

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

- สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
- สาเหตุและแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย
- แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 สมรรถภาพทางกายและทางกลไก

- สมรรถภาพทางกายและทางกลไก
- การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไก
- การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทางกลไก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 ปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรงของคนไทย

- ความรุนแรงของคนไทย
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความรุนแรงของคนไทย
- แนวทางการป้องกันและแก้ไขความรุนแรงของคนไทย

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพ

- การวิ่งเร็ว 50 เมตร
- การยืนกระโดดไกล
- การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
- การทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที
- การวิ่งเก็บของ
- การวัดส่วนสูง
- การชั่งน้ำหนัก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะกีฬาฟุตบอล

- การรับส่งฟุตบอล
- การเตะฟุตบอล
- การเลี้ยงฟุตบอล
- การยิงประตู

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ประวัติ กฎ กติกา การแข่งขันฟุตบอล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การแข่งขันเล่นทีม



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ ระบบต่อมไร้ท่อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

- แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
- บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
- การมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในครอบครัว
- เครือข่ายสุขภาพกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สารเสพติด

- สถานการณ์สารเสพติดในปัจจุบัน
- ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง
- การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด กฎหมายสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

- ลักษณะของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ
- อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ
- แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
- กรณีศึกษาเกี่ยวกับกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน

- การเกิดอุบัติเหตุในชุมชน
- ความปลอดภัยในชุมชน

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพ

- การวิ่งเร็ว 50 เมตร
- การยืนกระโดดไกล
- การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
- การทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที
- การวิ่งเก็บของ
- การวัดส่วนสูง
- การชั่งน้ำหนัก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะกีฬาบาสเกตบอล

- การรับส่งบาสเกตบอล
- การเลี้ยงบาสเกตบอล
- การยิงใต้แป้น และการเลย์อัฟ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ประวัติ กฎ กติกา การแข่งขันบาสเกตบอล

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การแข่งขันเล่นทีมบาสเกตบอล

