

พ21101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ

การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

หลักการเพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา ในแต่ละประเภท เช่น การเล่นกีฬาไทย มวยไทย กระโดดเชือก ชักเย่อ และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา เช่น กีฬาเปตอง แอโรบิค บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส และกรีฑาในประเภทลู่วิ่งและลาน

ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถพร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น กฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก การเล่นกีฬา การทำงานเป็นทีม การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา เพื่อการดำรงสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ.1.1 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3

พ.2.1 ม.1/1

พ.3.1 ม.1/1

พ.3.2 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/3 ม.1/4 ม.1/6

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ.1.1 ม.1/4

พ.2.1 ม.1/2

พ.3.1 ม.1/2 ม.1/3

พ.3.2 ม.1/5



รวมทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด

พ21102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยลักษณะอาการ และการป้องกันการติดสารเสพติดความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด หลักการเพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา กิจกรรมนันทนาการและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น กฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น การวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก การเล่นกีฬา การทำงานเป็นทีม การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

เพื่อการดำรงสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ.4.1 ม.1/1 ม.1/2 ม.1/4

พ.5.1 ม.1/2 ม.1/2

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ.4.1 ม.1/3

พ.5.1 ม.1/1 ม.1/4

รวมทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด



พ22101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3 (วอลเลย์บอล1)

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้ามปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาเพื่อให้มี ประสิทธิภาพและส่งผลต่อการเล่นกีฬาในการแข่งขันในระดับต่างๆ กิจกรรมนันทนาการ เสริมสร้างความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตาม ความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง วินัยในการฝึก การปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกวางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีมนำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่นเพื่อการดำรงสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ 1.1 ม.2/1

พ.2.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/4

พ.3.1 ม.2/1 ม.2/3

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 1.1 ม.2/2

พ.2.1 ม.2/3

พ.3.1 ม.2/2



รวมทั้งหมด 9 ตัวชี้วัด

พ22102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4 (วอลเลย์บอล2)

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

เวลา...40...ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ เช่น การวางแผนโภชนาการ ภาระของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย วิธีการ บำบัดและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนันทนาการ และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาคตาม ความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง วินัยในการฝึก การปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

เพื่อการดำรงสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ.3.2 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4 ม.2/5

พ.4.1 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4 ม.2/5 ม.2/7

พ.5.1 ม.2/1 ม.2/2

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ 3.1 ม.2/4

พ.4.1 ม.2/1 ม.2/6



พ.5.1 ม.2/3

รวมทั้งหมด 16 ตัวชี้วัด

พ23101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น การวางแผนครอบครัว แนวทางในการป้องกันแก้ไขผลกระทบที่มีต่อการขัดแย้งในครอบครัว

อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ แนวทางในการป้องกันแก้ไขผลกระทบที่มีต่อการขัดแย้งในครอบครัวการนำหลัก ความรู้ และ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬาที่ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องทั้งการเล่นกีฬาไทยและ กีฬาสากลโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีมอย่างเป็นระบบ หลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา กลวิธี การรุก การป้องกัน ตามชนิดต่างๆของกีฬา เพื่อดำรงสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ.1.1 ม.3/1 ม.3/2

พ.2.1 ม.3/1

พ.3.1 ม.3/2

พ.3.2 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ.1.1 ม.3/3

พ.2.1 ม.3/2 ม.3/3

พ.3.1 ม.3/1

รวมทั้งหมด 13 ตัวชี้วัด



พ23102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง จำนวน 1.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและแนวทางป้องกันโรคและการเจ็บป่วย การตายของคนไทย แนวทางการรวบรวมข้อมูลเพื่อเสนอแนะทางการแก้ไข หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง แนวทางในการป้องกันแก้ไขผลกระทบที่มีต่อการขัดแย้งในครอบครัว การนำหลัก ความรู้ และ ทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬาที่ใช้ในการการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องทั้งการเล่นกีฬาไทยและ กีฬาสากลโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีมอย่างเป็นระบบ หลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทดสอบสมรรถภาพเพื่อให้มีการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬานำไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการเพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย การป้องกันการหลีกเลี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด การแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

เพื่อการดำรงสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ.4.1 ม.3/1 ม.3/3 ม.3/4

พ.5.1 ม.3/1 ม.3/3 ม.3/4

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ.4.1 ม.3/2 ม.3/5

พ.5.1 ม.3/2 ม.3/5

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด



พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 7

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และ ปฏิบัติร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยระบบอวัยวะต่าง ๆ 10 ระบบ แต่ละระบบมีการทำงานเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันจึงต้องมีการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบผิวหนัง โครงกระดูก และระบบกล้ามเนื้อให้ทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพเกี่ยวกับเรื่องชีวิตและครอบครัวการวางแผนสุขภาพตนเอง เช่น ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น การสร้างเสริมสัมพันธภาพ แนวทางดูแลสุขภาพตนเอง อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ความขัดแย้งในวัยรุ่น ศึกษาเรื่องการใส่ใจสุขภาพเช่น ศึกษาเรื่องการใส่ใจสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน สื่อมะพันธ์กับการบริโภค โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองครอบครัว

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ1.1 -

พ2.1 ม.4/1 ม.4/2 ม.4/4

พ4.1 ม.4/1 ม.4/2 ม.4/4

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ1.1 ม.4/1

พ2.1 ม.4/3

พ4.1 ม.4/3 ม.4/5

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด



พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 8

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และ ปฏิบัติบทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค การปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและ แนวทางป้องกัน ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

การออกกำลังกายโดยใช้ การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล ประเภทคู่ ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา และการใช้ความสามารถของตนเอง เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม การปฏิบัติตามสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง การมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ3.2 ม.4/1 ม.4/2 ม.4/3

พ5.1 ม.4/2 ม.4/3

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ3.2 ม.4/4

พ5.1 ม.4/1 ม.4/4 ม.4/6

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด



พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 9

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และ ปฏิบัติกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบไหลเวียน ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตสาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทคู่ ประเภททีม ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และการใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม การปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการแสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ1.1 -

พ2.1 ม.5/1 ม.5/2 ม.5/4

พ3.1 ม.5/1 ม.5/2

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ1.1 ม.5/1

พ2.1 ม.5/3

พ3.1 ม.5/3 ม.5/4 ม.5/5

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด



รายวิชา พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 10

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ และ ปฏิบัติสาเหตุและ แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย การวางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก การมีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทคู่ ประเภททีม ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และการใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม การปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการแสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุขชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ3.2 ม.5/1 ม.5/2 ม.5/3

พ4.1 ม.5/2 ม.5/4

พ5.1 -

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ3.2 ม.5/4

พ4.1 ม.5/3 ม.5/5 ม.5/7

พ5.1 ม.5/1



รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา 11

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ ชายและหญิง และระบบต่อมไร้ท่อ การวางแผนดูแลการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโต

การพัฒนาของตนเองและบุคคลในครอบครัวการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทคู่ ประเภททีม ที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และการใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม การปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการแสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ1.1 -

พ2.1 ม.6/1 ม.6/2 ม.6/4

พ4.1 ม.6/1 ม.6/2 ม.6/4

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ1.1 ม.6/1

พ2.1 ม.6/3

พ4.1 ม.6/3 ม.6/5

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด



พ33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 12

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและครอบครัว ปัจจัยด้านครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและการดำเนินชีวิตในสังคม หลักการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภายในครอบครัว ระหว่างเพื่อนและสังคม ธรรมชาติของอารมณ์ การเกิดอารมณ์เพศและการแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ การจัดการกับอารมณ์ วัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ การประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง กลวิธี ในการลดความเสี่ยงและการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง วิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระบบบริการสาธารณสุขของประเทศ หลักการและวิธีการประเมินการสร้างเสริมและการดำรงสุขภาพทางกายและทางจิต องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกลไก การวางแผนปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไก องค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคม ปัญหาและผลกระทบเมื่อเกิดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติดและความรุนแรง กลวิธีป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ ความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดีจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ3.2 ม.6/1 ม.6/2 ม.6/3

พ5.1 ม.6/2 ม.6/3 ม.6 /4

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ3.2 ม.6/4

พ5.1 ม.6/1 ม.6/6 ม.6/7



รวมรวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

พ31201 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก การวางแผนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนที่เหมาะสม คุณค่าและพัฒนา แนวทางในการปฏิบัติตามหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อาหารและโภชนาการที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การหาค่าดัชนีมวลกาย หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกีฬาไทยกีฬาสากล มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา มีมารยาทในการดูและเล่นกีฬา เลือกและปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีความสุขภายใต้หลักความพอเพียง พร้อมทั้งจะประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักกีฬาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. เพื่อพัฒนาทักษะและระดับความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับนักกีฬากับผู้ฝึกสอนให้มีความรักความสามัคคีกันมากยิ่งขึ้น
4. เพื่อให้ผู้ฝึกสอนรู้จักและเข้าใจธรรมชาติและบุคลิกภาพของนักกีฬาแต่ละคนมากยิ่งขึ้น รวมถึงระดับความสามารถและความสมบูรณ์ของนักกีฬาแต่ละคน ซึ่งจะทำได้สามารถวางแผนการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้



พ31204 เสริมสร้างความแข็งแรง

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการฝึก (Train-ing) และการเสริมสร้าง (Conditioning) สมรรถภาพของนักกีฬาจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง จะหลีกเลี่ยงหรือละเลยไม่ได้ และไม่มีวิธีการอื่นใดที่จะมาทดแทนได้ มีเพียงวิธีการเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ให้นักกีฬาเป็นผู้ที่มีความสามารถถึงขีดสูงสุด คือ มีความพร้อมในทุกๆ ด้านแต่จะต้องฝึกและเสริมสร้างร่างกายนักกีฬาให้มีความแข็งแรง อึดทน มีพลังหรือกำลังมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว นอกจากนั้นผู้ฝึกสอนยังจะต้องสร้างนักกีฬาให้มีความพร้อมด้านจิตใจ ความมีระเบียบวินัย ความขยันและเอาใจใส่ในการฝึกซ้อม รู้จักดูแลรักษาสุขภาพ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รวมถึงการพักผ่อนอีกด้วย

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่ักกีฬาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. เพื่อพัฒนาทักษะและระดับความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. เพื่อให้ผู้ฝึกสอนรู้จักและเข้าใจธรรมชาติและบุคลิกภาพของนักกีฬาแต่ละคนมากยิ่งขึ้น รวมถึงระดับความสามารถและความสมบูรณ์ของนักกีฬาแต่ละคน
4. เพื่อให้ผู้ฝึกสอนสามารถตัดสินใจในการประเมินความสามารถและความพร้อมของนักกีฬาและสามารถคัดเลือกตัวนักกีฬาเพื่อลงทำการแข่งขันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้



พ32201 เสริมสร้างความอดทน

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ การฝึกสมรรถภาพทางกาย เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการฝึกกีฬา เป็นการสร้างความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายให้กับนักกีฬา เพื่อให้ นักกีฬามีความพร้อมทางด้านร่างกายที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน การที่นักกีฬาแสดงความสามารถได้เท่ากับระดับความสามารถที่ตนเองมีอยู่นั้น ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะกีฬาประเภทที่ต้องการเทคนิคและทักษะมาก การมีสมรรถภาพทางกายดีจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามเทคนิคทักษะที่ได้รับการฝึกมาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อให้ นักกีฬามีความสมบูรณ์เต็มทั้งด้านสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ ทั้งก่อนการแข่งขันและขณะแข่งขัน รวมทั้งฟื้นฟูสภาพได้เร็วภายหลังการแข่งขัน มีความพร้อมที่จะแข่งขันในครั้งต่อ ๆ ไปได้
2. เพื่อให้ นักกีฬาได้พัฒนาทักษะและระดับความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น
3. เพื่อให้ ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับนักกีฬาและนักกีฬากับผู้ฝึกสอนในทีมกีฬายิ่งขึ้น นักกีฬามี ความเข้าใจและยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน
4. เพื่อให้ ผู้ฝึกสอนทราบความพร้อมและระดับความสามารถของนักกีฬา รวมทั้งธรรมชาติและ บุคลิกภาพของ นักกีฬาแต่ละคน ทำให้สามารถคัดเลือกตัวนักกีฬาลงทำการแข่งขันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้



พ32204 ฝึกเสริมสร้างความเร็ว

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจของสมรรถภาพทางกายที่นักกีฬาในกีฬาแต่ละชนิดนั้นจะมีสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นอย่างแตกต่างกันไป เช่น นักมวยจะต้องมีสมรรถภาพทางกายพิเศษแตกต่างจากนักว่ายน้ำ นักฟุตบอลหรือนักกรีฑา เป็นต้น ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายพิเศษจะต้องมีการฝึกนอกเหนือไปจากการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป เป็นการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง ที่ต้องเน้นการทำงานและการเสริมสร้างประสิทธิภาพของอวัยวะบางแห่งเพื่อให้เหมาะสมกับกีฬาชนิดนั้นๆ เช่น นักมวยต้องฝึกกำลังกล้ามเนื้อแขน ไหล่ ออก ขา และลำตัว เป็นพิเศษ กีฬาบางชนิดต้องการความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อ แต่ไม่ต้องการความอดทน บางชนิดไม่ต้องการใช้แรงมากนักและมีหลายชนิดกีฬาที่ต้องการสมรรถภาพทางกายหลายอย่างรวมกัน

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเสริมสร้างพลังงานหรือกำลังของกล้ามเนื้อ
4. เพื่อเสริมสร้างความเร็ว
5. เพื่อเสริมสร้างความแคล่วคล่องว่องไว
6. เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

พ33201เสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว



รายวิชาเพิ่มเติม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลาเรียน 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายต้องการความแข็งแรงเพื่อต่อสู้กับ แรงต้านทาน โดยเฉพาะนักกีฬายังมีความต้องการมากขึ้น ความแข็งแรงจึงเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางการกีฬาต่างๆ และเป็นส่วนประกอบของสมรรถภาพอื่นๆ ด้วย คือ พลังหรือกำลัง ความอดทน ความเร็วและความ คล่องแคล่วว่องไว ดังนั้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพซึ่งกีฬาแต่ละชนิดจะมีความต้องการความแข็งแรงที่แตกต่างกันไปความแข็งแรงประเภทนี้จำเป็นสำหรับนักกีฬาที่ต้องใช้แรงต้านทานหนัก เช่น ยกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยิมนาสติก ซึ่งยังต้องอาศัยการปฏิบัติที่ รวดเร็วอีกด้วย หลักสำคัญประการหนึ่งคือกล้ามเนื้อที่ต้องอาศัยแรงต้านทานน้อยเท่าไร จำเป็นต้องฝึกให้กล้ามเนื้อออกแรงโดยเร็วขึ้นเท่านั้น

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. เพื่อเสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเสริมสร้างพลังงานหรือกำลังของกล้ามเนื้อ
4. เพื่อเสริมสร้างความเร็ว
5. เพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว
6. เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

พ33204 เสริมสร้างความอ่อนตัวและการทรงตัว

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลดกิตติขจร พุทธศักราช 2569

สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองตาก จังหวัดตาก



รายวิชาเพิ่มเติม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน 60 ชั่วโมง จำนวน 1.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับการศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการวัดหรือการทดสอบ สมรรถภาพในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างเหมาะสมกับกีฬาชนิดนั้นๆ เป็นการใช้แรงที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อที่มีความสัมพันธ์กับความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ดังนั้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพซึ่งกีฬาแต่ละชนิดจะมีความต้องการความแข็งแรงที่แตกต่างกันไป การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามเทคนิคทักษะที่ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อศึกษาวิธีการฝึกซ้อมทักษะกีฬาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อของกีฬาแต่ละประเภท
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับด้านสมรรถภาพของนักกีฬา จากการทดสอบ
3. เพื่อส่งเสริมการฝึกซ้อมของนักกีฬา ให้มีความสมบูรณ์ถึงจุดสูงสุดของแต่ละคน
4. เพื่อศึกษาข้อแตกต่างทางด้านสมรรถภาพโดยทั่วไปของนักกีฬาประเภทต่างๆ

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

พ31202 การฝึกพื้นฐานเปตอง

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลกิตติขจร พุทธศักราช 2569
สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองตาก จังหวัดตาก



รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์ความเป็นมา องค์กร และการพัฒนากีฬาเปตองในและต่างประเทศ ความสำคัญ
ของกีฬาเปตอง ความปลอดภัยและมารยาท การเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาเปตอง การดูแลร่างกายและจิตใจในการเล่นกีฬา
เปตอง โดยใช้กระบวนการเล่น และดูกีฬาเปตองให้ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย

เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาเปตอง การออกกำลังกาย การเป็นผู้เล่น และผู้ดูกีฬา มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์มี
คุณธรรม จริยธรรม และมีเจตคติที่ดีต่อการนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันและการเป็นนักกีฬาเปตอง

ผลการเรียนรู้

1. บรรยายถึงประวัติความเป็นมาองค์กรและการพัฒนาการของกีฬาเปตองได้
2. ระบุความสำคัญ ของกีฬาเปตองได้
3. มีมารยาทในการเล่นเปตองและเล่นเปตองได้อย่างปลอดภัย
4. ดูเปตองได้ถูกต้องและเหมาะสม
5. มีความสุขในการเล่นกีฬาเปตอง

รวมทั้งหมด 5 ผลการเรียนรู้

พ31205 ฝึกทักษะกีฬาเปตอง



รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รูปแบบการเตรียมร่างกายก่อนเล่น เปตอง พลังงานและการรับประทานอาหารในนักเปตอง การป้องกันการบาดเจ็บในนักเปตอง สนาม และลูก เปตอง เสื้อผ้าและ รองเท้า โดยใช้กระบวนการเล่นและฝึกการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รูปแบบ การเตรียมร่างกายก่อนเล่น เปตอง การฝึกวิธีป้องกันการบาดเจ็บ การสังเกต สำรวจ ประเมิน และการวางแผนการรับประทานอาหารสำหรับนักเปตอง

เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาเปตอง การออกกำลังกาย การเป็นผู้เล่นที่ดีและปลอดภัย และมีเจตคติที่ดีต่อการนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการเป็นนักกีฬาเปตอง

ผลการเรียนรู้

1. บอกความสำคัญและปฏิบัติการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการเตรียมร่างกายก่อนเล่นเปตองด้วยวิธีการต่างๆ ได้
2. บอกวิธีการรับประทานอาหารสำหรับนักเปตองได้
3. บอกและปฏิบัติตนในการป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นเปตองได้
4. มีความใส่ใจในการดูแลร่างกายและอุปกรณ์เปตอง

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

พ32202 การฝึกพื้นฐานฟุตบอล



รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับศึกษาความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ประวัติความเป็นมาและ ประโยชน์ของกีฬาฟุตบอล ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการเล่นฟุตบอล หลักการรุก หลักการรับ กติกาการแข่งขันฟุตบอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้มีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล ทักษะการรุก ทักษะการรับ กติกาการแข่งขันฟุตบอล การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย และมีความเข้าใจไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา บุคลิกภาพและสมรรถภาพ

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา วิวัฒนาการและประโยชน์ของกีฬาฟุตบอลได้
2. มีทักษะในการเล่นและการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล
3. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรุกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. รู้ขั้นตอนและสามารถปฏิบัติเมื่อเป็นฝ่ายรับได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอลได้อย่างถูกต้อง
6. รู้ เข้าใจ และปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

รวมทั้งหมด 6 ผลการเรียนรู้

พ32205 ฝึกการเป็นผู้ตัดสินและโค้ช

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดดิลกธรรม พุทธศักราช 2569

สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองตาก จังหวัดตาก



รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ศึกษาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเป็นผู้ฝึกสอน หลักการฝึก มีความสามารถในการสอนได้ตามรูปแบบของโค้ช สามารถแนะนำถ่ายทอดหลักการฝึกได้เป็นอย่างดี มีรูปแบบการฝึกแบบมีระบบ มีความเข้าใจในกติกา การอบอุ่นร่างกาย การจัดการแข่งขัน โปรแกรมการฝึกซ้อม หลักและวิธีการฝึกซ้อม สามารถนำความรู้ไปเป็นโค้ชกีฬาอาชีพได้ต่อไปสามารถนำไปสู่อาชีพโค้ชได้ ในการ พัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการคิด ที่ทำให้มีการเปลี่ยนบทบาทจากการสอนหรือการถ่ายทอดความรู้มาเป็นโค้ช เพื่อได้พัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพการเป็นโค้ชเป็นวิธีการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อให้มีความรู้พื้นฐานของการเป็นโค้ชที่ดีมีรูปแบบการฝึกแบบมีระบบ
2. เพื่อฝึกการเรียนรู้ด้านทักษะต่างๆในการพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพการโค้ช
3. เพื่อสามารถแนะนำถ่ายทอดหลักการฝึกได้เป็นอย่างดี มีความเข้าใจในกติกา
4. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพในการฝึกซ้อมเพื่อให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

พ33202 การฝึกพื้นฐานวอลเลย์บอล

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลกิตติขจร พุทธศักราช 2569

สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองตาก จังหวัดตาก



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องหลักการฝึกกีฬาวอลเลย์บอลและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการฝึกกีฬาได้เป็นอย่างดี เพื่อให้ให้นักกีฬาวอลเลย์บอลมีความสมบูรณ์และมีระดับความสามารถสูงสุด ความหมายของการฝึกกีฬาวอลเลย์บอล จึงมิได้มีความหมายเพียงเฉพาะฝึกทักษะ เทคนิคและกลยุทธ์เท่านั้น แต่จะต้องฝึกและเสริมสร้างร่างกายนักกีฬาให้มีความแข็งแรง อดทน มีพลังหรือกำลังมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว นอกจากนั้นผู้ฝึกสอนยังจะต้องสร้างนักกีฬาวอลเลย์บอลให้มีความพร้อมด้านจิตใจ ความมีระเบียบวินัย ความขยันและเอาใจใส่ในการฝึกซ้อม

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักกีฬาวอลเลย์บอลในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. เพื่อพัฒนาทักษะและระดับความสามารถของนักกีฬาวอลเลย์บอลให้สูงขึ้น
3. เพื่อเข้าใจธรรมชาติและบุคลิกภาพของนักกีฬาวอลเลย์บอลแต่ละคนมากยิ่งขึ้น รวมถึงระดับ ความสามารถ และความสมบูรณ์ของนักกีฬาวอลเลย์บอลแต่ละคน ซึ่งจะทำได้สามารถวางแผนการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
4. เพื่อให้มีความรู้ในการเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬา หรือผู้ตัดสินกีฬาวอลเลย์บอล

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

พ33205 ฝึกทักษะทางกลไกของกีฬา

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลกิตติขจร พุทธศักราช 2569

สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองตาก จังหวัดตาก



ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการฝึกปฏิบัติหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก คุณค่าของการปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิตรวมถึงทักษะในการเคลื่อนไหว รักการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา การ เคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่น กีฬา
2. เพื่อนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับ ทักษะกลไก และทักษะการ เคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา
3. เพื่อวางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพกายและ สมรรถภาพกลไก
4. เพื่อวิเคราะห์ความคิดรวบยอด เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบ ต่างๆ ในการเล่นกีฬา

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

พ31203 ทักษะด้านกีฬา 1(กีฬาแฮนด์บอล)

รายวิชาเพิ่มเติม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลกิตติขจร พุทธศักราช 2569

สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองตาก จังหวัดตาก



ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับศึกษาเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย หลักการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะเบื้องต้นกีฬา การเล่นเป็นทีมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา วิธีการรุกและการป้องกันในการแข่งขันกีฬา การควบคุมตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การทำงานเป็นทีม การวางแผนสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต การบริหารจัดการ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาปฏิบัติกิจกรรมด้วยความสนุกสนานปลอดภัย ชื่นชมและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเคารพกฎ กติกาการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา และให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

ผลการเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามทักษะพื้นฐาน การเคลื่อนไหวด้านต่างๆได้
2. มีความรู้ความเข้าใจและคุ้นเคยกับการเคลื่อนไหว ใช้ทักษะขั้นพื้นฐานต่างๆได้ ในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย
3. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายรูปแบบวิธีการและเทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายได้
4. มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามกติกการแข่งขันกีฬาได้

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

พ31206 ทักษะด้านกีฬา 2

รายวิชาเพิ่มเติม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลดกิตติขจร พุทธศักราช 2569

สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองตาก จังหวัดตาก



ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่ ได้แก่ การนอน นั่ง การก้มเงย และยืน การเคลื่อนไหวขณะเคลื่อนที่ ได้แก่ การเดิน วิ่ง กระโดด และการกลิ้งตัว และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ได้แก่ การจับลูกบอล การกลิ้งลูกบอล การโยนรับลูกบอล การเตะลูกบอล กระโดดเชือก

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์รูปแบบและท่าทางของการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมในกีฬาแต่ละ ประเภทหรือแต่ละชนิด
2. เพื่อช่วยให้ผู้เล่นกีฬาหรือผู้ฝึกสอนกีฬาเข้าใจทักษะของการเคลื่อนไหวที่จำเป็นได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อช่วยให้ผู้เล่นกีฬาหรือผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถที่จะนำทฤษฎีสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหลักของ วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวทางกลศาสตร์มาประยุกต์ใช้
4. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นต้นว่า กฎแห่งการเคลื่อนไหวของนิวตัน ที่นำมาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของคนเรา

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

พ32203 ทักษะด้านกีฬา 3

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของหลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายที่เป็นความสามารถของบุคคลด้วยกีฬาไทย/กีฬาสากล มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา มีมารยาทในการดูและเล่นกีฬา เลือกและปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว พร้อมทั้งจะประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ เราก็สามารถเสริมสร้างขึ้นมาได้ด้วยการกำหนดการฝึกการทดสอบสมรรถภาพหรือออกกำลังกาย

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
2. เพื่อจะได้พัฒนาในด้านสมรรถภาพและประสิทธิภาพทางกีฬา
3. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. เพื่อเสริมสร้างโดยการฝึกการทดสอบสมรรถภาพให้เข้ากับกีฬาในแต่ละประเภท

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

พ32206 ทักษะด้านกีฬา 4



รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการฝึกฝนอย่างหนักทำให้ร่างกายแข็งแรงเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ทีมประสบผลสำเร็จได้ต้องผสมผสานกับผู้เล่นที่มีทักษะพื้นฐานทางกีฬาที่ดีด้วย ทักษะก็เปรียบได้กับ รากฐานของบ้าน ถ้าหากรากฐานของบ้านแข็งแรงก็จะส่งผลให้บ้านมีสภาพดี และสามารถต่อเติม ส่วนที่ต้องการได้ โดยที่สภาพบ้านเดิมไม่เกิดความเสียหาย เช่นกันกับทักษะทางกีฬาถ้าหากนักกีฬา มีทักษะพื้นฐานที่ดีแล้วสามารถเล่นกับเพื่อนนักกีฬาคนอื่นได้ก็ได้ และเล่นในระบบที่ซับซ้อนได้ง่าย

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อเป็นการใช้อวัยวะของร่างกายบางส่วนไปกระทบกับลูกฟุตบอล
2. เพื่อต้องการให้ลูกบอล ได้เคลื่อนที่ไปตามเป้าหมายที่ต้องการ โดยจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ
3. เพื่อให้หมั่นฝึกฝนทักษะ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และจังหวะที่ดี
4. เพื่อใช้ความสามารถที่จะบังคับลูกบอลให้ไป ตามทิศทางและระยะทางที่ต้องการ
5. เพื่อใช้ในเกมนรกที่ดีต้องมีทักษะการส่ง ลูกบอลที่ดีตามไปด้วย และความแม่นยำ

รวมทั้งหมด 5 ผลการเรียนรู้



พ33203 ทักษะด้านกีฬา 5

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับศึกษาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเป็นผู้ฝึกสอน หลักการฝึก มีความสามารถในการสอนได้ตามรูปแบบของโค้ช สามารถแนะนำถ่ายทอดหลักการฝึกได้เป็นอย่างดี มีรูปแบบการฝึกแบบมีระบบ มีความเข้าใจในกติกา การอบอุ่นร่างกาย การจัดการแข่งขัน โปรแกรมการฝึกซ้อมหลักและวิธีการฝึกซ้อม สามารถนำความรู้ไปเป็นโค้ชกีฬาอาชีพได้ต่อไปสามารถนำไปสู่อาชีพโค้ชได้ ในการ พัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ ด้านต่างๆ ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการคิด ที่ทำให้มีการเปลี่ยนบทบาทจากการสอนหรือการถ่ายทอดความรู้มาเป็นโค้ช เพื่อได้พัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพการโค้ชเป็นวิธีการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อให้มีความรู้พื้นฐานของการเป็นโค้ชที่ดีมีรูปแบบการฝึกแบบมีระบบ
2. เพื่อฝึกการเรียนรู้ด้านทักษะต่างๆในการพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพการโค้ช
3. เพื่อสามารถแนะนำถ่ายทอดหลักการฝึกได้เป็นอย่างดี มีความเข้าใจในกติกา
4. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพในการฝึกซ้อมเพื่อให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้



พ33206 ทักษะด้านกีฬา 6

รายวิชาเพิ่มเติม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2

เวลาเรียน 80 ชั่วโมง จำนวน 2.0 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการวิเคราะห์การเล่นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องใช้ประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้สะสม การโค้ชมีประโยชน์ที่สำคัญ คือ ทำให้ผู้เรียนมีกระบวนการ ทางความคิดเพื่อการเติบโต(Growth mindset) มีทักษะกระบวนการเรียนรู้ ด้วยตนเอง มีทักษะการคิดขั้นสูง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีวินัย ในการ เรียนรู้กำกับตนเอง มีทักษะในการประเมิน ปรับปรุง และพัฒนาตนเอง ได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ จำเป็นอย่างมากในโลกอนาคตทำงานทางด้านนี้มา และการสังเกตส่วนตัวของผู้ฝึกสอนเองสร้างรูปแบบของโปรแกรมการ ฝึกซ้อม ประจำวันที่จะจัดให้ผู้เล่นฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ

ผลการเรียนรู้

1. เพื่อสร้างรูปแบบของโปรแกรมการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้สามารถเรียนรู้ มีความมุ่งมั่นและพยายามพัฒนาได้ด้วยตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เรียนใช้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและเสริมพลังความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
4. เพื่อการกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดไตร่ตรอง การคิดเชิงบูรณาการ การคิดสร้างสรรค์ในการเป็นผู้ตัดสินหรือโค้ช

รวมทั้งหมด 4 ผลการเรียนรู้

