

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ขอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

วิสัยทัศน์

มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม รับผิดชอบ รักการทำงาน รักสถาบัน มีการพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

พันธกิจ

1. จัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อการเรียนอย่างหลากหลาย
2. จัดหลักสูตรให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความถนัด
3. จัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม
4. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ
5. จัดให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบ ช่วยเหลือซึ่งกันละกัน

เป้าหมาย

1. ผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามกำหนด
2. ผู้เรียนรักการออกกำลังกาย ดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี
3. ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะและเจตคติที่ดี ต่อวิชาพลศึกษา สุขศึกษา
4. ผู้เรียนรักสถาบัน สร้างชื่อเสียงมาสู่ตนเองและสถาบัน
5. ผู้เรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพครบทุกรายการ

คุณภาพผู้เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนด
2. นักเรียนมีความรู้ ทักษะและเจตคติที่ดีต่อวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
3. นักเรียนรักการออกกำลังกาย ดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี
4. นักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพครบทุกรายการ
5. นักเรียนต้องรักสถาบัน สร้างชื่อเสียงมาสู่ตนเองและสถาบัน

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชาพื้นฐาน

ระดับ ชั้น	ภาคเรียนที่ 1	เวลา	หน่วย	ภาคเรียนที่ 2	เวลา	หน่วย
	รายวิชา	เรียน / ชั่วโมง		รายวิชา	เรียน / ชั่วโมง	
ม.1	พ21101 สุขศึกษา	20	0.5	พ21102 สุขศึกษา	20	0.5
	พ21103 เทเบิลเทนนิส	20	0.5	พ21104 กีฬาไทยและกีฬาพื้นบ้าน	20	0.5
ม.2	พ22101 สุขศึกษา	20	0.5	พ22102 สุขศึกษา	20	0.5
	พ22103 กรีฑา	20	0.5	พ22104 มวยไทย	20	0.5
ม.3	พ23101 สุขศึกษา	20	0.5	พ23102 สุขศึกษา	20	0.5
	พ23103 บาสเกตบอล	20	0.5	พ23104 วอลเลย์บอล	20	0.5
ม.4	พ31101 สุขศึกษาพลศึกษา	20	0.5	พ31102 สุขศึกษาพลศึกษา	20	0.5
ม.5	พ32101 สุขศึกษาพลศึกษา	20	0.5	พ32102 สุขศึกษาพลศึกษา	20	0.5
ม.6	พ33101 สุขศึกษาพลศึกษา	20	0.5	พ33102 สุขศึกษาพลศึกษา	20	0.5

รายวิชาเพิ่มเติม

ระดับ ชั้น	ภาคเรียนที่ 1	หน่วย	เวลา เรียน / ชั่วโมง	ภาคเรียนที่ 2	เวลา เรียน / ชั่วโมง	หน่วย
	รายวิชา			รายวิชา		
ม.1	พ21201 ยืดหยุ่น	1	40	พ21202 เปตอง	40	1
	พ202012 แร่บอล	1	40	พ20206 ฟุตซอล 1	40	1
ม.2	พ22201 เซปักตะกร้อ	1	40	พ22202 ตะกร้อลอดห่วง	40	1
	พ20210 แบดมินตัน	1	40	พ20209 เทนนิส	40	1
ม.3	พ23201 ฟุตบอล	1	40	พ23202 ฟุตซอล	40	1
	พ20208 ฟุตซอล 2	1	40	พ20213 เทนนิส 2	40	1
ม.4	พ31201 ฟุตซอล	2	80	พ31203 ฟุตบอล1	80	2
	พ31202 ตะกร้อลอดห่วง	2	80	พ31204 แบดมินตัน	80	2
	พ30209 เทเบิลเทนนิส 1	2	80	พ30211 เทนนิส 1	80	2
ม.5	พ32201 ฟุตบอล2	2	80	พ 3 2 203 กีฬาไทยและ พื้นบ้าน	80	2
	พ32202 แสนด์บอล	2	80	พ32204 บาสเกตบอล	80	2
	พ30213 ตะกร้อ	2	80	พ30215 มวยสากล	80	2
ม.6	พ33201 เทเบิลเทนนิส	2	80	พ33203 เทนนิส	80	2
	พ33202 เปตอง	2	80	พ33204 วอลเลย์บอล	80	2
	พ30221 เซปักตะกร้อ 2	2	80	พ30225 ตะกร้อคู่ไทย	80	2
	พ30222 ฟุตซอล 3	2	80	พ30226 นันทนาการ	80	2