

**ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องรายวิชา
ระหว่างมาตรฐานการเรียนรู้/ผลการเรียนรู้/จุดประสงค์การเรียนรู้**

รายวิชา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์กีฬา รหัสวิชา พ31205 เวลา 40 ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

มาตรฐานการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้
พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะ และความรู้ พื้นฐานของพลศึกษา 2. ผู้เรียนสามารถออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรม เสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและ สมรรถภาพทางกลไกถูกต้องตามหลักการ พลศึกษาเป็นประจำสม่ำเสมอ 5. ผู้เรียนสามารถใช้ทักษะชีวิตด้านกีฬาที่ สนใจมาปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิตเพื่อ สุขภาพและบุคลิกภาพของตนเอง	K : 1. ผู้เรียนสามารถอธิบายประวัติ ความเป็นมาของพลศึกษาได้ถูกต้อง K : 2. ผู้เรียนสามารถอธิบายทักษะใน ชีวิตประจำวัน ที่สอดคล้องกับพลศึกษาได้ ถูกต้อง K : 3. ผู้เรียนสามารถอธิบาย ยกตัวอย่าง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม สุขภาพได้ถูกต้อง K : 4. ผู้เรียนสามารถให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง P : 5. ผู้เรียนสามารถออกกำลังกาย เล่น กีฬา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพตนเองได้อย่าง ถูกต้อง	1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ขอบข่าย ของพลศึกษา 2. กิจกรรมต่าง ๆ ในขอบข่ายทางพล ศึกษา ที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี 3. กิจกรรมทางพลศึกษาต่าง ๆ ที่ช่วย สร้างเสริมสุขภาพ ลดความเครียด พัฒนา ชีวิตตนเอง 4. กิจกรรมทางพลศึกษาต่าง ๆ ที่ส่งเสริม สังคม

มาตรฐานการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้
		K : 6. ผู้เรียนสามารถอธิบายข้อดีของกิจกรรมทางพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง P : 7. ผู้เรียนนำทักษะทางด้านกีฬาที่ตนเองถนัดไปพัฒนาสุขภาพของตนเอง A : 8. ผู้เรียนสามารถเล็งเห็นความสำคัญของการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง K : 9. ผู้เรียนสามารถอธิบายข้อดีของกิจกรรมทางพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพสังคมได้อย่างถูกต้อง P : 10. ผู้เรียนนำทักษะทางด้านกีฬาที่ตนเองถนัดไปพัฒนาสังคม A : 11. ผู้เรียนสามารถเล็งเห็นความสำคัญของการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาคุณภาพของสังคม	
พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	3. ผู้เรียนให้ความร่วมมือ ปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัย ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย หรือแผนที่กำหนด	P : 1. ผู้เรียนเล่นกีฬา และปฏิบัติตามกฎ กติกา อย่างเคร่งครัด P : 2. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามตามเป้าหมาย หรือแผนที่ตนเองกำหนดให้ประสบความสำเร็จ A : 3. ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมายของตนเอง ในกิจกรรมทางพลศึกษาได้	ความเข้าใจในกฎ กติกา ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดความปลอดภัย ความสำเร็จ ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้
พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	4. ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคล เพื่อกำหนดวิธีการลดความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการจัดเก็บอารมณ์ความตึงเครียดได้ถูกต้องเหมาะสม	K : 1. ผู้เรียนสามารถอธิบาย การตรวจสอบ ประเมิน และวิเคราะห์ ผลสุขภาพตนเองได้ A : 2. ผู้เรียนตระหนักคุณค่าของกิจกรรมทางพลศึกษา ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และช่วยบรรเทาความตึงเครียดได้ถูกต้องเหมาะสม	การตรวจสอบ ประเมิน และวิเคราะห์ผลสุขภาพของตนเอง
พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	2. เพื่อเรียนรู้และเข้าใจพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬา ประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้อง กายวิภาคและสรีรวิทยาเบื้องต้น จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น เทคโนโลยีทางกีฬา	K 1.นักเรียนวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา P 2.นักเรียนอธิบายความคิดรวบยอดเกี่ยวกับพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา A 3.นักเรียนนำเสนอความคิดรวบยอดเกี่ยวกับพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	1. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
	3. เพื่อเรียนรู้และเข้าใจการเคลื่อนไหวเบื้องต้น	K 1.นักเรียนวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน P 2.นักเรียนอธิบายความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน A 3.นักเรียนนำเสนอความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	2. การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐานการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้
	4. เพื่อเรียนรู้และเข้าใจสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทางกลไก	K 1.นักเรียนวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทางกลไก P 2.นักเรียนอธิบายความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทางกลไก A 3.นักเรียนนำเสนอความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทางกลไก	3. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
	5. เพื่อเรียนรู้และเข้าใจหลักการในการฝึกซ้อมกีฬา	K 1.นักเรียนวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับหลักการในการฝึกซ้อมกีฬา P 2.นักเรียนอธิบายความคิดรวบยอดเกี่ยวกับหลักการในการฝึกซ้อมกีฬา A 3.นักเรียนนำเสนอความคิดรวบยอดเกี่ยวกับหลักการในการฝึกซ้อมกีฬา	4. การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	1. เพื่อวิเคราะห์ตนเองในการเรียนรู้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์กับกีฬา	K 1.นักเรียนวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ในการกีฬา P 2.นักเรียนอธิบายความคิดรวบยอดเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ในการกีฬา A 3.นักเรียนนำเสนอความคิดรวบยอดเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ในการกีฬา	1. การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้
	6. นักเรียนสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	K 1.นักเรียนวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน P 2.นักเรียนอธิบายความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน A 3.นักเรียนนำเสนอความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	2. การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน 3. การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก