



ผังการสร้างข้อสอบการแข่งขันตอบปัญหาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย  
งานแข่งขันวิชาการ ครั้งที่ ๒๗ ปีการศึกษา ๒๕๖๘  
สำนักเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขต ๑๑

-ข้อสอบรูปแบบปรนัย ๕ ตัวเลือก ๑ คำตอบ จำนวน ๕๐ ข้อ ข้อละ ๒ คะแนน รวม ๑๐๐ คะแนน

สาระ	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สรุปจำนวน ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	รูปแบบข้อสอบ/ (จำนวนข้อ)	คะแนน
สาระที่ ๑ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการ ของมนุษย์	มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจ ธรรมชาติของการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบ อวัยวะต่าง ๆ	๒	กระบวนการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงานของระบบ อวัยวะ ต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)	๔	๘
		พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตาม ภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว		การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	๕	๑๐
สาระที่ ๒ ชีวิตและ ครอบครัว	มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศและการดำเนินชีวิต	๔	• อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อ พฤติกรรมทางเพศ และการดำเนิน ชีวิต	๓	๖

สาระ	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สรุปจำนวนตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	รูปแบบข้อสอบ/ (จำนวนข้อ)	คะแนน
	และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ		<ul style="list-style-type: none"> <li>ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ</li> </ul>	๓	๖
		พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว		<ul style="list-style-type: none"> <li>แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>- ทักษะการต่อรอง</li> <li>- ทักษะการปฏิเสธ</li> <li>- ทักษะการคิดวิเคราะห์</li> <li>- ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>	๓	๖
		พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของความขัดแย้ง</li> <li>- ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน</li> </ul> </li> </ul>	๒	๔	

สาระ	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สรุปจำนวนตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	รูปแบบข้อสอบ/ (จำนวนข้อ)	คะแนน
				- แนวทางการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน		
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	๙	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา</li> <li>• การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา</li> </ul>	๒	๔
		พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม		<ul style="list-style-type: none"> <li>• การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</li> </ul>	๒	๔
		พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด		<ul style="list-style-type: none"> <li>• กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่องง้าว</li> </ul>	๒	๔
		พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔ แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์		<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์</li> </ul>	๑	๒

สาระ	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สรุปจำนวนตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	รูปแบบข้อสอบ/ (จำนวนข้อ)	คะแนน
		พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม		<ul style="list-style-type: none"> <li>• การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</li> </ul>	๑	๒
	<b>มาตรฐาน พ ๓.๒</b> รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม		<ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน</li> <li>• การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม</li> <li>• การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม</li> <li>• การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</li> </ul>	๑	๒
		พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒ อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง		<ul style="list-style-type: none"> <li>• สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา</li> <li>• กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา</li> </ul>	๑	๒

สาระ	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สรุปจำนวนตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	รูปแบบข้อสอบ/ (จำนวนข้อ)	คะแนน
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> </ul>		
		พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี		<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา</li> <li>• บุคลิกภาพที่ดี</li> </ul>	๑	๒
		พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔ ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ซึ่งชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา</li> <li>• คุณค่าและความงามของการกีฬา</li> </ul>	๑	๒
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	๗	<ul style="list-style-type: none"> <li>• บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</li> </ul>	๑	๒
		พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค		<ul style="list-style-type: none"> <li>• อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ</li> <li>• แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย</li> </ul>	๑	๒
		พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค		<ul style="list-style-type: none"> <li>• สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค</li> </ul>	๑	๒

สาระ	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สรุปจำนวนตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	รูปแบบข้อสอบ/ (จำนวนข้อ)	คะแนน
		พ ๔.๑ ม.๔-๖/๔ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย		<ul style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม</li> <li>แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย</li> </ul>	๑	๒
		พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว		<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว</li> </ul>	๑	๒
		พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖ มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน		<ul style="list-style-type: none"> <li>การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</li> </ul>	๑	๒
		พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนাসمรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก		<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนพัฒนাসمรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก</li> </ul>	๒	๔
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต	มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๑ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	๗	<ul style="list-style-type: none"> <li>การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง</li> </ul>	๒	๔
		พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด		<ul style="list-style-type: none"> <li>การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม)</li> </ul>	๒	๔

สาระ	มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สรุปจำนวน ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	รูปแบบข้อสอบ/ (จำนวนข้อ)	คะแนน
				<ul style="list-style-type: none"> <li>โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด</li> </ul>		
		พ ๕.๑ ม.๔-๖/๓ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน		<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน</li> </ul>	๒	๔
		พ ๕.๑ ม.๔-๖/๔ วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน		<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</li> </ul>	๑	๒
		พ ๕.๑ ม.๔-๖/๕ มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน		<ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน</li> </ul>	๑	๒
		พ ๕.๑ ม.๔-๖/๖ ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง		<ul style="list-style-type: none"> <li>ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ</li> </ul>	๑	๒
		พ ๕.๑ ม.๔-๖/๗ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี		<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</li> </ul>	๑	๒

รวมตัวชี้วัด

รวมจำนวนข้อสอบรูปแบบปรนัย ๕ ตัวเลือก ๑ คำตอบ

รวมคะแนน

จำนวนเวลาที่ใช้สอบ

จำนวน ๒๙ ตัวชี้วัด

จำนวน ๕๐ ข้อ

จำนวน ๑๐๐ คะแนน

๖๐ นาที