

หลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิสัยทัศน์

มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะ และเจตคติในการดูแลสุขภาพ ควบคู่กับคุณธรรม โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเต็มตามศักยภาพ

พันธกิจ

1. จัดกระบวนการเรียนรู้ ด้านความรู้ ทักษะและเจตคติในการเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพ
2. ปลุกฝังให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา
3. สนับสนุนให้ผู้เรียนได้เลือกกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ และกีฬาตามความถนัด ความสนใจ

เป้าหมาย

1. ผู้เรียนมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสมรรถภาพที่ดี
2. ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเองและมีน้ำใจนักกีฬา
3. ผู้เรียนเลือกกิจกรรมพัฒนาสุขภาพและกีฬาได้ตามความถนัดและความสนใจ

สมรรถนะที่สำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ 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 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัย

มาตรฐาน พ5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

- * มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- * มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย
- * ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- * ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเล่นได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย
- * มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- * ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพ
- * ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

- * ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

- * เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแล้วยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- * เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับทาสงเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- * เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่นและเป็นสุข
- * ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- * ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- * มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- * รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง
- * วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและ ความต้องการเป็นประจำ
- * จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- * มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

- * เข้าใจ และเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- * เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- * เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- * มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- * ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- * เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- * แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

- * สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง
- * ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน...

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก นม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน นม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป. 2	1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	3 อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.3	1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	3. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
ป. 4	1 อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	<ul style="list-style-type: none"> • การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2 อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	3 อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป. 5	1 อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.6	1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	2 อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1 ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	2 บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	3 บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง <ul style="list-style-type: none"> - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 2	1 ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	2 บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ)
	3 ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	4 อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็น เพศหญิง หรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> • ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป. 3	1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป. 4	1 อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	2 แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	3 ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 5	1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	2 อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	3 ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป. 6	1 อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวีและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1 เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. 2	1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป. 3	1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยียด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีต ขว้างโยนและรับ วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	2 เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. 4	1 ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควมม่าและแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	2 ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	<ul style="list-style-type: none"> กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	3 เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	4 เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> กีฬาพื้นฐาน เช่น แร้บบอล แอนด์บอล ท่วงข้าม ตาข่าย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 5	1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> • การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสานและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด	<ul style="list-style-type: none"> • เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัดที่มีการตีเหยียด รับ – ส่ง สิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	3 ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
	4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	5 เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แอตมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล
	6 อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. 6	1 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบพลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบพลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบพลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	2 จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผล มาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น เกม และกีฬา
	3 เล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคลประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	4 ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	5 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นการศึกษาค้นคว้าหาความรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1 ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	2 ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป.2	1 ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง ในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม
ป. 3	1 เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง ของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป. 4	1 ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬา ที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ
	2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 5	1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกม เบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคล และทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	3 ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> • สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬาและกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาและกีฬา
ป. 6	1 อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	2 เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน • การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	4 ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	5 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	6 เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นกีฬาและกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1 ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	2 บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	3 ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. 2	1 บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของการมีสุขภาพดี <ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	3 ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	4 อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> • อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย <ul style="list-style-type: none"> - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ <ul style="list-style-type: none"> - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	5 ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป. 3	1 อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> • การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	2 จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารหลัก ๕ หมู่
	3 เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม <ul style="list-style-type: none"> - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	4 แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> • การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	5 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ
ป. 4	1 อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	2 อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย • ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	3 วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	4 ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. 5	1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	4 ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	5 ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. 6	1 แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> • โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค
	3 แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	2 บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายจากการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	3 แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน <ul style="list-style-type: none"> - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. 2	1 ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	<ul style="list-style-type: none"> • อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2 บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> ยาสามัญประจำบ้าน <ul style="list-style-type: none"> - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	3 ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้เคียงตัวและวิธีการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> สารเสพติดและสารอันตรายใกล้เคียงตัว <ul style="list-style-type: none"> - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้เคียงตัว - วิธีป้องกัน
	4 ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	<ul style="list-style-type: none"> สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย <ul style="list-style-type: none"> - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	5 อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	<ul style="list-style-type: none"> อัคคีภัย <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป. 3	1 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	2 แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	3 แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> การบาดเจ็บจากการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป. 4	1 อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของการใช้ยา หลักการใช้ยา
	2 แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> วิธีปฐมพยาบาล <ul style="list-style-type: none"> - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	3 วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน
ป. 5	1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2 วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	3 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	4 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	5 ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป. 6	1 วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> ภัยธรรมชาติ <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	2 ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	3 วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> สาเหตุของการติดสารเสพติด ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้ เงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟท์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีดุลยภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความซ้ำ – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยามจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณเคยยึดถือในการตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การจัดการ

กับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ตั้งมารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกันอยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้บุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพล

ของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

สมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓. การประสานสัมพันธ์ (Co – ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็น สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของ การมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
สีฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้ง มิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

โครงสร้างเวลาเรียนหลักสูตรสถานศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑- ๖

ที่	วิชา	ชั้น	เวลาเรียน(ชั่วโมง/ปี)
๑	พ ๑๑๑๐๑	ป.๑	๘๐
๒	พ ๑๒๑๐๑	ป. ๒	๘๐
๓	พ ๑๓๑๐๑	ป. ๓	๘๐
๔	พ ๑๔๑๐๑	ป. ๔	๘๐
๕	พ ๑๕๑๐๑	ป. ๕	๘๐
๖	พ ๑๖๑๐๑	ป. ๖	๘๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน
โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 11101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

อธิบายลักษณะ หน้าตา และวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก อวัยวะในช่องปาก ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน บอกสิ่งที่ชื่นชอบ ความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตนตาม กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และเมื่อมีอาการเจ็บป่วย บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดกับตนเอง ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียนและการป้องกัน บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

โดยการใช้กระบวนการสร้างความรู้ การคิดวิเคราะห์การแก้ปัญหา การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี มีเหตุผล บุคลิกดี รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสามารถในการคิด การใช้ทักษะชีวิต การแก้ปัญหาและอยู่อย่างพอเพียง

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1ป.1/1,ป.1/2

พ 2.1ป.1/1,ป.1/2,ป.1/3

พ 3.1ป.1/1,ป.1/2

พ 3.2ป.1/1,ป.1/2

พ 4.1ป.1/1ป.1/2,ป.1/3

พ 5.1ป.1/1,ป.1/2,ป.1/3

รวมทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชารายวิชาพื้นฐาน

พ 11101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	อวัยวะภายนอก	พ 1.1ป.1/1 อธิบาย ลักษณะและหน้าที่ของ อวัยวะภายนอก พ 1.1ป.1/2 อธิบายวิธี ดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ เป็นอวัยวะ ภายนอกที่มีลักษณะและหน้าที่ แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องมี วิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ทั้งอวัยวะที่เกี่ยวกับ ปาก ลิ้น ฟัน และเหงือกให้สะอาดถูกต้อง	9	18
2	ความผูกพันใน ครอบครัว	พ 2.1ป.1/1 ระบุสมาชิก ในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มี ต่อกัน	ครอบครัวดีจะมีสมาชิกที่มีความ รัก ความผูกพันกัน แม้ว่าจะมี ความแตกต่างระหว่างเพศชายและ เพศหญิง โดยเฉพาะด้านร่างกาย อารมณ์ ลักษณะนิสัยจะบอกสิ่งที่ ชื่นชอบและความภาคภูมิใจอย่าง ชัดเจนเกี่ยวกับจุดเด่น จุดด้อยใน ตนเอง	5	11
3	เป็นเกียรติ	พ 2.1ป.1/2 บอกสิ่งที่ ชื่นชอบและความ ภาคภูมิใจในตนเอง	การกระทำของเราที่ประสบ ผลสำเร็จ ทำให้เรามีความสุข นั่นคือความภาคภูมิใจ	2	5
4	เพศที่ต่างกัน	พ 2.1ป.1/3 บอกลักษณะ ความแตกต่างระหว่างเพศ ชายและเพศหญิง	หญิงชายมีลักษณะที่แตกต่างกัน ทุกสิ้นเชิงแต่มีลักษณะหนึ่งที่ เหมือนกันคือคุณค่าทางเพศ	4	9
5	แบบเคลื่อนไหว	พ 3.1ป.1/1 เคลื่อนไหวร่างกายขณะ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และ ใช้อุปกรณ์ประกอบ	ธรรมชาติการเคลื่อนไหวของ มนุษย์ในชีวิตประจำวัน มี 3 ลักษณะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับ ที่ เคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ	10	20

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.11101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
6	เกมเบ็ดเตล็ด พื้นเมืองสู่ความ พอเพียง	พ 3.1ป.1/2 เล่นเกม เบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ	การเข้ากิจกรรมทางกายต่าง ๆ เป็นการเล่นเกมชนิดหนึ่งที่มีการ เคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐาน สู่การเล่นกีฬาในกลุ่มประเทศ อาเซียน	9	18
รวม				39	80
สอบกลางปี				1	20
รวม				40	100
7	สนุกกับการ เคลื่อนไหว	พ 3.2ป.1/1 ออกกำลังกายและเล่น เกมตามคำแนะนำอย่าง สนุกสนาน	การเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกาย หรือ การเล่นเกม จะทำให้เราเกิดความ สนุกสนานเพลิดเพลิน	10	20
8	กติกา	พ 3.2ป.1/2 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น ตามคำแนะนำ	กติกาเป็นข้อกำหนดให้เกมต่าง ๆ สนุกสนานและปลอดภัย	9	18
9	ร่างกายสะอาด	พ 4.1ป.1/1 ปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติตามคำแนะนำ	การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จะทำให้เรามีสุขภาพดี ไม่มีโรค	5	11
10	ทำตามทีบอก	พ 4.1ป.1/2 บอกอาการ เจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง พ 4.1ป.1/3 ปฏิบัติตน ตามคำแนะนำเมื่อมี อาการเจ็บป่วย	เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับ ตนเองเกี่ยวกับปวดศีรษะ ตัวร้อน มีน้ำมูก ปวดท้อง ผกซ้ำ ผื่นคัน ตามหนังศีรษะหรือผิวหนัง ฯลฯ หากเจ็บปวดเกินกำลังให้รีบพบ แพทย์ด่วนและ ต้องปฏิบัติตน ตามที่แพทย์แนะนำ	4	8

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.11101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
11	อันตรายใกล้ตัว	พ5.1ป.1/1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	บ้าน โรงเรียน เป็นสถานที่ที่เราพบอันตรายอยู่เสมอ สาเหตุมักเกิดจากการเล่นที่ขาดการระมัดระวังจนเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง จึงจำเป็นต้องหาทางป้องกันไว้เพื่อให้ปลอดภัย	5	11
12	ต้นเหตุและวิธี ป้องกันอันตราย	พ 5.1ป.1/2 บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	การเล่นต่าง ๆ มักทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย หากมีการเตรียมร่างกายให้พร้อม และความรู้ในเรื่องที่เราจะเล่นดีพอ ก็จะช่วยป้องกันอันตรายได้หรือไม่เกิดอันตรายเลย	3	6
13	ช่วยด้วย	พ5.1ป.1/3 แสดงคำพูดหรือท่าทาง ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย จะช่วยให้คงเผ่าพันธุ์ไว้ให้ยืนยาวต่อไปได้ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดและท่าทาง หรือด้วยเครื่องมือสื่อสารก็ตาม ก็ต้องขอ	3	6
			รวม	39	80
			สอบปลายปี	1	10
			รวม	40	100
			รวมตลอดปี	80	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

อธิบายลักษณะ หน้าตาและวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายในและธรรมชาติชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว บอกความสำคัญของเพื่อน ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชายควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ ออกกำลังกายและเล่นเกมอย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่มบอกลักษณะของการมีสุขภาพดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ระบุของใช้และการเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อธิบายอาการ วิธีป้องกันการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก บอกชื่อยาสามัญ ประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ไก่ตัวและวิธีการป้องกัน ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีการป้องกันอัคคีภัยและการหนีไฟ

โดยการใช้กระบวนการสร้างความรู้ การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหาการตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี มีเหตุผล บุคลิกดี รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสามารถในการคิด การใช้ทักษะชีวิต การแก้ปัญหาและอยู่อย่างพอเพียง

รหัสตัวชี้วัด

- พ 1.1ป.2/1,ป.2/2,ป.2/3
- พ 2.1ป.2/1,ป.2/2,ป.2/3,ป.2/4
- พ 3.1ป.2/1,ป.2/2
- พ 3.2ป.3/1,ป.3/2
- พ 4.1ป.2/1,ป.2/2,ป.2/3,ป.2/4,ป.2/5
- พ 5.1ป.2/1,ป.2/2,ป.2/3ป.2/4ป.2/5

รวมทั้งหมด 21 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	อวัยวะภายใน	พ 1.1ป.2/1 อธิบาย ลักษณะและหน้าที่ของ อวัยวะภายใน พ 1.1ป.2/2 อธิบายวิธี ดูแลรักษาอวัยวะภายใน พ 1.1ป.2/3 อธิบาย ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ทุกคน มีอวัยวะภายในหลายระบบ โดยเฉพาะสมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ แต่ละระบบ มี ลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน มี การทำงานที่สัมพันธ์กัน ทั้งการ ดูแลรักษาอวัยวะภายในที่ถูกต้อง ด้วยการระมัดระวังการกระแทก การออกกำลังกาย และการ รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยให้ชีวิตมนุษย์มีสุขภาพดี	9	18
2	งานในบ้าน	พ2.1ป.2/1 ระบุบทบาท หน้าที่ของตนเองและ สมาชิกในครอบครัว	แสดงหน้าที่ของตนในครอบครัว เมื่อเราอยู่ร่วมกัน	4	9
3	เพื่อน	พ 2.1ป.2/2 บอก ความสำคัญของเพื่อน	เพื่อนเป็นบุคคลที่สำคัญของเราที่ ทำให้เรามีความสุขใจได้เหมือนคน ในครอบครัว	2	4
4	ความงาม ของเพศ	พ 2.1ป.2/3 ระบุ พฤติกรรมที่เหมาะสม กับเพศ พ .1ป.2/4 อธิบาย ความภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	พฤติกรรมของทุกเพศที่แสดง ออกมาให้คนเห็น ถึงความเป็น สุภาพบุรุษ ความเป็นสุภาพสตรี ในสังคม ทำให้เห็นถึงการมีคุณค่า ในบทบาทเพศของตน ซึ่งเป็น ความภาคภูมิใจ	5	11

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
5	การเคลื่อนไหว	พ 3.1ป.2/1 ควบคุม การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น การกระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่ กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี ต้องมีสติ ควบคุมในการ เคลื่อนไหวแต่ละอย่าง	9	18
6	เล่นเกมพื้นเมือง	พ 3.1ป.2/2 เล่นเกม เบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่มีวิธี เล่นอาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ	ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวแบบอยู่ กับที่ แบบเคลื่อนที่ และการใช้ อุปกรณ์ประกอบ ย่อมส่งผลต่อการ พัฒนาพื้นฐานการเล่นสู่สากล (อาเซียน)	10	20
รวม				39	80
สอบกลางปี				1	20
รวม				40	100
7	ออกกำลังกาย กับเกม	พ3.2ป.2/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเอง อย่างสนุกสนาน	การออกกำลังกายและการเล่นเกม อย่างหลากหลาย ทำให้ร่างกาย แข็งแรงและสนุกสนาน	10	20
8	กติกาการเล่น	พ 3.1ป.2/2 ปฏิบัติ ตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่น เป็นกลุ่ม	กติกาเป็นหัวใจของการเล่นเกม การปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลง ในการออกกำลังกาย และการเล่นเกมเป็นกลุ่ม จะทำให้ การเล่นนั้น ๆ สนุกสนานและ ปลอดภัยจากการเล่น	9	18

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
9	เกราะป้องกัน โรค	พ 4.1ป.2/1บอกลักษณะ ของการมีสุขภาพดี พ 4.1ป./2 เลือกกิน อาหารที่มีประโยชน์ พ 4.1ป.2/3ระบุของใช้ และของเล่นที่มีผลเสียต่อ สุขภาพ พ 4.1ป.2/4 อธิบาย อาการและวิธีป้องกันการ เจ็บป่วย การบาดเจ็บที่ อาจเกิดขึ้น พ 4.1ป.2/5ปฏิบัติตาม คำแนะนำเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยและบาดเจ็บ	ลักษณะของการมีสุขภาพดี นอกจากมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจร่าเริง แจ่มใส มีความสุข มีความปลอดภัยแล้วยังต้องอาศัย เรื่องการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ ของใช้และเลือกใช้ของเล่นที่มีผล ต่อสุขภาพ จะเป็นการป้องกัน การเจ็บป่วยและการบาดเจ็บที่ อาจเกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องปฏิบัติ ตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยและบาดเจ็บ	9	18
10	ลองดู	พ 5.1ป.2/1ปฏิบัติตนใน การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจ เกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	เพื่อความปลอดภัยของทรัพย์สิน และชีวิต ขณะโดยสารเรือ หรือ ยานพาหนะใด ๆ ต้องรู้จักการ หลีกเลี่ยงความชุกชนทั้งหลาย การนั่งเฉย ๆ หรือปฏิบัติตาม เงื่อนไขที่ตั้งไว้จะเป็นการป้องกัน อุบัติเหตุต่าง ๆ ได้	3	6
11	ยาใกล้ตัว	พ 5.1ป.2/2 บอกชื่อ ยาสามัญประจำบ้านและ ใช้ยาตามคำแนะนำ พ 5.1ป.2/3 ระบุโทษ ของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและ วิธีการป้องกัน	ปัจจุบันยาที่เราใช้มักเป็นยาที่ แพทย์จัดทำให้เพื่อบำบัดอาการ การเจ็บป่วยซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อ ร่างกายอย่างไร แต่จะมีสารเสพ ติดและสารอันตรายใกล้ตัว จำเป็นต้องหาวิธีการป้องกันด้วย การปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์	4	9

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
12	อันตรายใกล้ตัว	พ 5.1ป.2/4 ปฏิบัติตน ตามสัญลักษณ์และป้าย เตือนของสิ่งของหรือ สถานที่ที่เป็นอันตราย พ 5.1 ป. 2/5 อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และ แสดงการหนีไฟ	เครื่องหมายสัญลักษณ์ และ ป้าย เตือนหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย สิ่งเหล่านี้ห้ามละเลย หรือไม่เห็น ความสำคัญ เพื่อป้องกันอันตราย ต่าง ๆ จำเป็นต้องปฏิบัติตาม สัญลักษณ์และป้ายเตือนของ สิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย คำแนะนำ และแสดงการหนีไฟ อย่างเคร่งครัด	4	9
			รวม	39	80
			สอบปลายปี	1	20
			รวม	40	100
			รวมตลอดปี	80	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 13101 วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เลือกรอกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

โดยการใช้กระบวนการสร้างความรู้ การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจกระบวนการ การปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี มีเหตุผล บุคลิกดี รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ มีสุนทรีย์ที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสามารถในการคิด การใช้ทักษะชีวิต การแก้ปัญหาและอยู่อย่างพอเพียง

รหัสตัวชี้วัด

- พ 1.1ป.3/1,ป.3/2,ป.3/3
- พ 2.1ป.3/1,ป.3/2,ป.3/3
- พ 3.1ป.3/1,ป.3/2,
- พ 3.2ป.3/1,ป.3/2
- พ 4.1ป.3/1,ป.3/2,ป.3/3,ป.3/4,ป.3/5
- พ 5.1ป.3/1,ป.3/2,ป.3/3

รวมทั้งหมด 18 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 13101 วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	ร่างกายเติบโต	พ 1.1ป.3/1 อธิบายลักษณะ และการเจริญเติบโตของ ร่างกายมนุษย์ พ 1.1ป.3/2 เปรียบเทียบ การเจริญเติบโตของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐาน พ 1.1ป.3/3 ระบุปัจจัยที่มี ผลต่อการเจริญเติบโต	การเจริญเติบโตของร่างกาย มนุษย์ ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ทำให้ลักษณะ การเจริญเติบโตของร่างกาย มนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ ละบุคคล ดังนั้นจึงต้องมีเกณฑ์ มาตรฐานในการเจริญเติบโตเพื่อ เปรียบเทียบกับตนเอง	8	16
2	ครอบครัวผูกพัน	พ 2.1ป.3/1 อธิบาย ความสำคัญและความแตกต่าง ของครอบครัวที่มีต่อตนเอง พ 2.1ป.3/2 อธิบายวิธีสร้าง สัมพันธภาพในครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน	ครอบครัวมีความสำคัญกับทุก คนของแต่ละครอบครัว มีความ แตกต่างขึ้นอยู่กับปัจจัย สิ่งแวดล้อมทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษา ฉะนั้นต้อง สร้างสัมพันธภาพในครอบครัว และกลุ่มเพื่อนให้อยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุข	5	10
3	ระวัง ! ตนเอง	พ 2.1ป.3/3 บอกวิธี หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่ การล่วงละเมิดทางเพศ	การเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครูและการไม่ตามใจตนเอง ฝึก การพูดปฏิเสธหรือร้องขอความ ช่วยเหลือด้วยเป็นหนทางที่ หลีกเลี่ยงการล่วงละเมิดทางเพศ ได้อย่างดีมาก	6	13
๔	ลีลาการ เคลื่อนไหว	พ 3.1ป.3/1 ควบคุม การเคลื่อนไหวร่างกายขณะ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง	การเคลื่อนไหวใด ๆ ของร่าง กายประกอบด้วยอุปกรณ์ เป็นสื่อ เป็นการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์ สวยงาม	8	16

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 13101 วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
5	เคลื่อนไหวที่ตาม กิจกรรม	พ 3.1ป.3/2 เคลื่อนไหว ร่างกายที่ใช้ทักษะ การ เคลื่อนไหวแบบบังคับ ทิศทางในการเล่นแบบ เบ็ดเตล็ด	ในชีวิตประจำวันมีกิจกรรมการ เคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ อย่างหลากหลาย บางกิจกรรมจะ มีเงื่อนไขในการเล่นที่ตาม ทิศทางที่ต้องการ	8	16
6	หนทางพัฒนา ร่างกาย	พ 4.1ป.3/5 สร้างเสริม สมรรถภาพทางกายได้ตาม คำแนะนำ	การทดสอบสมรรถภาพกาย เป็นการทดสอบความสามารถของ อวัยวะร่างกายให้ประจักษ์เพื่อ ประโยชน์ในการทำงานให้มี ประสิทธิภาพได้โดยไม่เหนื่อยล้า	4	9
รวม				39	80
สอบกลางปี				1	20
รวม				40	100
7	เคลื่อนไหว ใจสนุก	พ 3.2ป.3/1 เลือก ออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมืองและเล่นเกมที่ เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	การเลือกออกกำลังกายการละเล่น พื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสม กับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของตนเอง จำเป็นต้องปฏิบัติ ตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงของ การออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	9	18
8	การปฏิบัติ ตาม กติกา การเล่นกีฬา พื้นเมือง	พ 3.2ป.3/2 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงของ การออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ ด้วยตนเอง	การปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และ ข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ได้ด้วยตนเอง พร้อมกับการฝึก ทักษะต่าง ๆ	10	20

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
9	ดูแลตนด้วย ความสะอาด	พ 4.1ป.3/1อธิบาย การติดต่อและวิธีการ ป้องกันการแพร่กระจาย ของโรค พ พ 4.1ป.3/4 แสดง การแปรงฟันให้สะอาด อย่างถูกวิธี	การแปรงฟันอย่างถูกวิธีจะทำให้ ฟันสะอาด ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับฟัน อีกทั้งเป็นเสน่ห์ของปากที่นิยมมอง	4	9
10	สร้างสุขนิสัย	พ 4.1ป.3/2 จำแนก อาหารหลัก 5 หมู่ พ 4.1ป.3/3 เลือกกิน อาหารที่หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วน ที่เหมาะสม	การเลือกรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ในสัดส่วนที่กำหนดไว้ตาม ชง โภชนาการ เป็นการรับประทาน อาหารที่ถูกหลักอนามัย	7	14
11	ทุกนาที่มี อันตราย	พ 5.1ป.3/2 แสดงวิธี ขอความช่วยเหลือจาก บุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรือ อุบัติเหตุ พ 5.1ป.3/3 แสดง วิธีปฐมพยาบาลเมื่อ บาดเจ็บจากการเล่น	เมื่ออุบัติเหตุเกิดขึ้นเราต้องขอความ ช่วยเหลือจากผู้อื่นให้ถึงมือหมอให้ เร็วที่สุด ไม่ว่าจะด้วยการปฐม พยาบาลหรือการนำไปพบแพทย์	4	9
12	ใส่ใจตนเอง	พ 5.1ป.3/1 ปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการ เดินทาง	อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุก สถานที่ เพื่อความปลอดภัย เรา ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขที่วางไว้ ทุกสถานที่ ต้องระมัดระวังทั้งอยู่ที่ บ้าน โรงเรียนและการเดินทาง	5	10

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 13101 วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
		พ 5.1ป.3/1 ปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุก สถานที่ เพื่อความปลอดภัย เรา ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขที่วางไว้ ทุกสถานที่ ต้องระมัดระวังทั้งอยู่ ที่บ้าน โรงเรียนและการเดินทาง	5	10
รวม				39	80
สอบปลายปี				1	20
รวม				40	100
รวมตลอดปี				80	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 14101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

อธิบายการเจริญเติบโตพัฒนาของร่างกายและจิตใจตามวัย ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตพัฒนา วิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย พร้อมทั้งยกตัวอย่างวิธีการปฏิบัติที่ปลอดภัยและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ รู้จักควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย 1 ชนิด ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น โดยปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่นอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ และสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพ อธิบายความสำคัญของการใช้ยาอย่างถูกวิธี แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

โดยการใช้กระบวนการสร้างความรู้ การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี มีเหตุผล บุคลิกดี รักการออกกำลังกาย รักสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ดีและตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสามารถในการคิด การใช้ทักษะชีวิต การแก้ปัญหาและอยู่อย่างพอเพียง

รหัสตัวชี้วัด

- พ 1.1ป.4/1,ป.4/2,ป.4/3
- พ 2.1ป.4/1,ป.4/2,ป.4/3
- พ 3.1ป.4/1,ป.4/2,ป.4/3,ป.4/4
- พ 3.2ป.4/1,ป.4/2.
- พ 4.1ป.4/1,ป.4/2,ป.4/3,ป.4/4
- พ 5.1ป.4/1,ป.4/2,ป.4/3

รวมทั้งหมด 19 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 14101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	พ 1.1ป.4/1 อธิบาย การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของร่างกายและจิตใจตามวัย พ 1.1ป.4/2 อธิบายสภาวะ อารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโต	พัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนอารมณ์และความรู้สึก ส่งผลต่อการมีสภาพร่างกายที่ดีมี การเจริญเติบโตสมวัย	5	10
2	กล้ามเนื้อและ กระดูก	พ 1.1ป.4/3 อธิบายวิธีดูแล กล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อให้ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่ ทำงานร่วมกันเป็นอย่างดีและมี ประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายมี พัฒนาการและการเจริญเติบโตที่ เหมาะสม	7	14
3	ครอบครัวและ วัฒนธรรมของ ไทย	พ2.1ป.4/1 อธิบายคุณลักษณะ ของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ ดีของครอบครัว พ2.1ป.4/2 แสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย	การสร้างคุณลักษณะของความ เป็นเพื่อน การเป็นสมาชิกที่ดีของ ครอบครัว ตามแบบอย่างของ วัฒนธรรมไทยภายใต้พื้นฐาน ความพอเพียงย่อมเป็นการ แสดงออกของพฤติกรรมที่ดี และเหมาะสมในสังคมไทย	5	10
4	ปฏิเสธ	พ 2.1 ป.4/3 ยกตัวอย่างวิธีการ ปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	วิธีการปฏิเสธที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้เกิดความปลอดภัยจาก สถานการณ์ที่เสี่ยงต่ออันตราย และความรุนแรง	3	7
5	การเคลื่อนไหว กับเกม	พ 3.1ป.4/1 ควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวใน ลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบ้อยู่กับ ที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ	การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ อย่างถูกต้องทำให้เกิดเป็นทักษะ ที่สามารถนำไปใช้ในการควบคุม ตนเองได้เป็นอย่างดี	8	16

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 14101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
6	ภาษากายตาม จังหวะ	พ 3.1ป.4/2 ฝึกกายบริหารท่า มือเปล่าประกอบจังหวะ พ 3.1ป.4/2 เล่นเกมเลียนแบบ และกิจกรรมแบบพลัด	การบริหารร่างกายด้วยท่ามือ เปล่าประกอบจังหวะ การเล่นเกม แบบต่าง ๆ การเล่นกีฬา เป็นการนำทักษะการเคลื่อนไหว มาใช้แบบผสมผสานกันอย่าง เหมาะสม	8	16
7	ปรับปรุงเพื่อ พัฒนา	พ 4.1ป.4/4 ทดสอบและ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพกายเป็น การฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ทำ ให้มีกล้ามเนื้อ และอวัยวะส่วน ต่าง ๆ แข็งแรง มีสมรรถภาพ ทางกายที่ดีขึ้น	3	7
			รวม	39	80
			สอบกลางปี	1	20
			รวม	40	100
8	กีฬาพื้นฐาน	พ 3.1ป.4/4 เล่นกีฬาพื้นฐาน อย่างน้อย 1 ชนิด พ 3.2ป.4/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตาม ชนิดกีฬาที่เล่น	การเล่นกีฬาพื้นฐานได้ แสดงให้ เห็นถึง การมีทักษะพื้นฐานและ การรู้จักกฎ กติกา ที่ถูกต้องของ กีฬาชนิดนั้นๆ	8	16
9	กติกากับกีฬา ที่ชอบ	พ 3.2ป.4/1 ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการ วิเคราะห์ผลพัฒนาการของ ตนเองตามตัวอย่างและแบบ ปฏิบัติของผู้อื่น	การปฏิบัติตามกฎ กติกา การ เล่นกีฬาเป็นการพัฒนาตนเองให้ ก้าวไปสู่การเล่นกีฬาได้อย่าง ถูกต้อง	8	16
10	ปรับปรุงเพื่อ พัฒนา	พ 4.1ป.4/4 ทดสอบและ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพกายเป็น การฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ทำ ให้มีกล้ามเนื้อ และอวัยวะส่วน ต่าง ๆ แข็งแรง มีสมรรถภาพ ทางกายที่ดีขึ้น	4	8

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 14101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
11	สิ่งแวดล้อม	พ 4.1ป.4/1 อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ จะทำให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี	5	10
12	ข้อมูลโภชนาการ	พ 4.1ป.4/3 วิเคราะห์ข้อมูล บนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	การเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคต่อสุขภาพ เป็นการดูแลสุขภาพสำหรับผู้บริโภค	3	7
13	ใช้ยาถูกวิธี	พ 5.1ป.4/1 อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี พ 5.1ป.4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	ผลดีในการใช้ยาที่ถูกวิธี จะทำให้ร่างกายปลอดภัย มีสุขภาพดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา เป็นปัจจัยที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมและก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้	8	16
14	ปฐมพยาบาล	พ 5.1ป.4/2 แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิดสารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	การปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีและรวดเร็วทำให้ผู้ป่วยเกิดความปลอดภัยและลดอันตรายให้น้อยลง	3	7
			รวม	39	80
			สอบปลายปี	1	20
			รวม	40	100
			รวมทั้งสิ้น	80	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

อธิบายความสำคัญและวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ให้ทำงานตามปกติ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับรวมทั้ง ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการ เคลื่อนไหว แบบพลัด ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล แสดงทักษะกลไกในการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างละ 1 ชนิด อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่น กีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจ นักกีฬา ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ในการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่นและ ปฏิบัติตนตาม สิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา ไทย กีฬาสากล แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ค้นหา แหล่งข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจ เลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทดสอบและ ปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดรวมทั้งผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่ออินเทอร์เน็ต เกม ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

โดยการใช้กระบวนการสร้างความรู้ การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ มีความซื่อสัตย์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่อย่างพอเพียง รักความเป็นไทยมีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ สามัคคีมีน้ำใจนักกีฬามี ความสามารถในการสื่อสาร การคิดแก้ปัญหา รวมทั้งการใช้ทักษะในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1ป.5/1,ป.5/2

พ 2.1ป.5/1,ป.5/2,ป.5/3

พ 3.1ป.5/1,ป.5/2,ป.5/3,ป.5/4,ป.5/5,ป.5/6

พ 3.2ป.5/1,ป.5/2,ป.5/3,ป.5/4

พ 4.1ป.5/1,ป.5/2,ป.5/3,ป.5/4,ป.5/5

พ 5.1ป.5/1,ป.5/2,ป.5/3,ป.5/4,ป.5/5

รวมทั้งหมด 25 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ธรรมชาติ ของฉันท	พ 1.1ป.5/1 อธิบายความสำคัญของ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มี ผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและ พัฒนาการ พ 1.1ป.5/2 อธิบายการดูแลระบบย่อย อาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงาน ตามปกติ	การดูแลระบบย่อย อาหารและระบบ ขับถ่ายให้เป็นปกติยอม ส่งผลดีต่อสุขภาพการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการ	10	21
2	สัมพันธ์ กับใคร	พ 2.1ป.5/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลง ทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม พ 2.1ป.5/2 อธิบายความสำคัญของการ มีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พ 2.1ป.5/3 ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และไม่พึงประสงค์การแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน	การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ ดีกับบุคคลอื่น ๆ ด้วย การปฏิบัติตนอย่าง เหมาะสมถูกต้องตาม วัฒนธรรมไทยจะมีผล ทำให้การอยู่ร่วมกันใน ครอบครัวและสังคม ดำเนินไปได้อย่างมี ความสุข	9	18
3	เคลื่อนไหว ตามอวัยวะ	พ3.1ป.5/1จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด พ3.1ป.5/2เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด พ3.1ป.5/3ควบคุมการเคลื่อนไหวใน เรื่องการรับแรงการใช้แรงและ ความสมดุล	การเคลื่อนไหวที่มีการ รับแรง การใช้แรงและ ความสมดุลประกอบ กิจกรรมใดๆนั้นจะมี การเคลื่อนไหวแบบ ผสมผสานอยู่เสมอ	5	10

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	กีฬาสากล	พ 3.1ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากลประเภทบุคคล และ ประเภททีม อย่างละ 1 ชนิด พ3.2ป.5/3 ปฏิบัติตามกติกาการเล่น เกมกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เล่น	การเล่นกีฬาต้องปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ผู้เล่นทุกคน ต้องศึกษาหาวิธี การรุกและวิธีป้องกันเพื่อ วางแผนการเล่นในแต่ละ ครั้งของผู้เข้าแข่งขันด้วย	10	21
5	เพิ่มพูน สมรรถภาพ	พ 3.1ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา พ 4.1ป.5/5 ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายเป็นวิธีหนึ่งในการ ทดสอบสมรรถนะและ ความแข็งแรง ความ อดทน ความอ่อนตัวของ กล้ามเนื้อ ว่าร่างกาย สามารถทำงานได้เป็น เวลานานโดยไม่เหน็ด เหนื่อย	5	10
รวม				39	80
สอบกลางปี				1	20
รวม				40	100
6	ประโยชน์ ยามว่าง	พ3.1ป.5/6 อธิบายหลักการและการเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม พ3.2ป.5/1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ต้องใช้ทักษะการคิดและ ตัดสินใจ พ 3.2ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของ ตนเองไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับใน ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการ เล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล	กิจกรรมนันทนาการ เป็นการใช้เวลาว่างให้ เกิดประโยชน์ ตาม ความชอบและความ ถนัด และทำให้สนุก สนาน ไม่เบื่อหน่าย	9	18

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
7	กีฬาบน พื้นฐาน ความพอเพียง	พ 3.1ป.5/5 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างละ 1 ชนิด พ3.2ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่าง สม่ำเสมอโดยสร้างทางเลือก ในวิธี ปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและ มีน้ำใจนักกีฬา	การเลือกเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่ตนเอง ชื่นชอบบนพื้นฐานความ พอเพียงจะช่วยสร้างการ มีมนุษยสัมพันธ์มีน้ำใจ นักกีฬาและเกิดความ สนุกสนานพัฒนาสู่ การเลือกเล่นกีฬา	10	21
8	رابรีน สุขสบาย	พ 4.1ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็น ความสำคัญของการปฏิบัติตนตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ พ 4.1ป.5/2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ สร้างเสริมสุขภาพ	การดูแลรักษาสุขภาพ โดย การปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การรู้จักใช้ข้อมูลข่าวสาร ในการ ดูแลส่งเสริมสุขภาพ จะส่งผลดีต่อร่างกายให้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงอยู่ เสมอ	4	8
9	สื่อสารข้อมูล	พ 4.1ป.5/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาการ ตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพอย่างมีเหตุผล พ5.1ป.5/4 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่ มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	อิทธิพลของการสื่อสาร ข่าว โฆษณา เป็นข้อมูล ที่เราสามารถนำมาใช้ อย่างมีเหตุผลในการ เลือกซื้อเลือกใช้ ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ และปลอดภัยต่อสุขภาพ	4	8

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
10	ยา/สารเสพติด	พ 5.1ป.5/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด พ 5.1ป.5/2 วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และ สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา พ 5.1ป.5/3 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันมีความเสี่ยงอันตรายที่มีผลมาจากอิทธิพลของสารเสพติด การใช้ยา หากเรารู้จักการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากความเสี่งต่าง ๆ ย่อมมีส่งผลทำให้ชีวิตมีความปลอดภัย	7	15
11	ปลอดภัยในชีวิต	พ 4.1ป.5/4 ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน พ 5.1ป.5/5 ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การที่เรา รู้จักการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายในการใช้ชีวิตแต่ละวันนั้น มีผลต่อความปลอดภัยและการมีสุขภาพดีของตนเอง	5	10
รวม				39	80
สอบปลายปี				1	20
รวม				40	100
รวมตลอดปี				80	100

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ 16101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

อธิบายความสำคัญและวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการให้ทำงานตามปกติ อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นรวมทั้งปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควร แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด แบบผสมผสาน แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นกีฬาและกีฬาตลอดจนนำมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่นเล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้หลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้ เพื่อเป็นฐานทางการศึกษาหาความรู้ในเรื่องอื่นๆ อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ การสร้างเสริมบุคลิกภาพ เล่นเกม ที่ใช้ทักษะการวางแผน และเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ เล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเอง ปฏิบัติตามกฎ กติกา ในการเล่นกีฬาไทยกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น จำแนกวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา แสดงพฤติกรรมในการป้องกัน และ แก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคติดต่อที่สำคัญในปัจจุบันและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อที่พบในประเทศไทย สร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และระบุถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนโดยใช้ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โดยการใช้กระบวนการสร้างความรู้ การคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเองและกระบวนการวิจัย

เพื่อให้เกิดความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ มีความซื่อสัตย์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่อย่างพอเพียง รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ สามัคคีมีน้ำใจนักกีฬา มีความสามารถในการสื่อสาร การคิดแก้ปัญหา รวมทั้งการใช้ทักษะในการดำรงชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1ป.6/1,ป.6/2

พ 2.1ป.6/1,ป.6/2

พ 3.1ป.6/1,ป.6/2,ป.6/3,ป.6/4,ป.6/5

พ 3.2ป.6/1,ป.6/2,ป.6/3,ป.6/4,ป.6/5,ป.6/6

พ 4.1ป.6/1,ป.6/2,ป.6/3,ป.6/4

พ 5.1ป.6/1,ป.6/2,ป.6/3

รวมทั้งหมด 22 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.16101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	หน้า หน้า คะแนน
1	ร่างกายของฉัน	พ 1.1ป.6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ พ 1.1ป.6/2 อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์มีผลมาจากการให้ความสำคัญและดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้ทำงานเป็นปกติอยู่เสมอ	8	16
2	สัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคล	พ 2.1ป.6/1 อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น พ 2.1ป.6/2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมีความจำเป็นที่ต้องรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่นและสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายและมีผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม	6	12
3	พัฒนา สิ่งแวดล้อม เพื่อสุขภาพ	พ 4.1ป.6/1 แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ พ 4.1ป.6/3 แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	การร่วมมือกันแสดงพฤติกรรมที่ดีในการดูแลป้องกัน แก้ไขปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพดีเยี่ยม แสดงให้เห็นถึงหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคมจะส่งผลดีต่อการมีสุขภาพดีโดยรวมให้กับชุมชน	5	10

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.16101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
4	เคลื่อนไหวตาม อวัยวะ	พ 3.1ป.6/1 แสดงทักษะการ เคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบ ผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้ อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง พ3.1ป.6/2จำแนกหลักการเคลื่อนไหว ในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความ สมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการ เล่นเกม เล่นกีฬาและนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	การเล่นแบบผลัดร่วมกับ ผู้อื่นในลักษณะที่ ผสมผสานและ ประกอบด้วยอุปกรณ์ เป็นการเคลื่อนไหวที่ต้อง ใช้ทักษะการรับแรงและ การใช้แรงทำให้เกิด ความสนุกสนาน ความสามัคคี มีความ รับผิดชอบและทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้	5	10
5	กีฬาสากล	พ 3.1ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด พ 3.2ป.6/1 อธิบายประโยชน์และ หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพและการสร้างเสริม บุคลิกภาพ พ 3.2ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่น ของตนเป็นประจำ พ 3.2ป.6/4 ปฏิบัติตาม กฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึง ความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	การเลือกเล่นกีฬา หรือ การแข่งขันกีฬา ประเภท ใดๆควรปฏิบัติตามกฎ กติกา อย่างเคร่งครัด เพื่อคำนึงถึงความ ปลอดภัยจากการบาดเจ็บ และเพื่อความสนุกสนาน	10	22

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.16101 สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน 80 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
6	เพิ่มพูน สมรรถภาพ	พ 3.1ป.6/4 ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง เพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา พ 4.1ป.6/4 สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง	สมรรถภาพที่ดีต้องมีการเสริมสร้างความ แข็งแรงความอดทน ความอ่อนตัวของ กล้ามเนื้อจึงจะทำให้ ร่างกายสามารถทำงาน ได้เป็นเวลานาน	5	10
รวม				39	80
สอบกลางปี				1	20
รวม				40	100
7	กีฬาไทย	พ 3.2ป.6/2 เล่นเกมที่ใช้ทักษะการ วางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการ ออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่าง มีระบบ พ 3.2ป.6/5 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	การเล่นกีฬาไทย ภายใต้พื้นฐานความ พอเพียงผู้เล่นต้องมี ทักษะเฉพาะตัวแต่ถ้า ได้รับการฝึกฝนหรือ แนะนำเพิ่มเติมในการ เล่นวางแผนการรุก และการป้องกันในการ เล่นที่ดีก็จะทำให้การ เล่นกีฬาสนุกสนาน ประสบความสำเร็จ และเกิดประโยชน์	10	22
8	นันทนาการ	พ3.1ป.6/5 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่าง น้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และ หลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหา ความรู้เรื่องอื่นๆ พ3.2ป.6/6 เล่นเกมกีฬาด้วยความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา	กิจกรรมนันทนาการ เป็นงานที่ต้องทำด้วย ความชอบความสมัคร ใจ มีประโยชน์และ สามารถนำไปใช้หรือ ปฏิบัติในเวลาว่างได้	9	18

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ.16101 สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

จำนวน 80 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
9	โรคติดต่อ	พ4.1ป.6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อที่สำคัญที่พบในประเทศไทย	อันตรายที่เกิดจากโรคติดต่อที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม การรู้จักแนวทางในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง	8	16
10	ภัยธรรมชาติ	พ5.1ป.6/1 วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม พ5.1ป.6/2 ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	ภัยธรรมชาติมีความรุนแรงเกิดผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและทรัพย์สิน การรู้จักปฏิบัติตนที่ถูกต้องเมื่อมีภัยธรรมชาติจะช่วยสร้างความปลอดภัยและเกิดความเสียหายน้อยลง	6	12
11	สารเสพติด	พ 5.1ป.6/3 วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดสารเสพติดสามารถทำได้โดยการศึกษาถึงสาเหตุตลอดจนมีทักษะในการปฏิเสธและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงจากการติดสารเสพติด	6	12
รวม				39	80
สอบปลายปี				1	20
รวม				40	100
รวมตลอดปี				80	100

คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 โรงเรียนเทศบาล ๑ วัดพระงาม (สามัคคีพิทยา)

- | | | | |
|----|------------------------|-----------------------------|---------------------|
| ๑. | นายพรชัย มั่งประสิทธิ์ | ครูวิทยฐานะครูชำนาญการ | ประธาน |
| ๒. | นางสุนิตย์ จันทอง | ครูวิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ | กรรมการ |
| ๕ | นายปริญญา วงษ์ศรี | ครูวิทยฐานะครูชำนาญการ | กรรมการ |
| ๔. | นางสุภาภรณ์ ศรีวรรณท์ | ครูวิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ | กรรมการและเลขานุการ |