



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา
โรงเรียนนิคมสร้างตนเองจังหวัดระยอง ๔
พุทธศักราช ๒๕๖๖
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต ๑
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรโรงเรียนนิคมสร้างตนเองจังหวัดระยอง ๔ พุทธศักราช ๒๕๖๖ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ได้จัดทำขึ้นตามแนวทางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) และเป็นไปตามมาตรา ๒๗ วรรคสอง แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งกำหนดให้สถานศึกษามีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรสถานศึกษาตามหลักการ จุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด เพื่อตอบสนองต่อความต้องการในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพื่อให้เยาวชนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรโรงเรียนนิคมสร้างตนเองจังหวัดระยอง ๔ พุทธศักราช ๒๕๖๖ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ ประกอบด้วย ความสำคัญ คุณภาพผู้เรียน โครงสร้างเวลาเรียน สาระมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดรายปี คำอธิบายรายวิชา การจัดหน่วยการเรียนรู้ แนวทางการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล การเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ แหล่งเรียนรู้ ซึ่งทางโรงเรียนได้กำหนดไว้ในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรโรงเรียนนิคมสร้างตนเองจังหวัดระยอง ๔ พุทธศักราช ๒๕๖๖ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องและบรรลุผลตามที่ต้องการ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรโรงเรียนนิคมสร้างตนเองจังหวัดระยอง ๔ พุทธศักราช ๒๕๖๖ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีก็ด้วยความร่วมมือจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียน คณะครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนที่มีส่วนร่วมดำเนินการ ทางโรงเรียนจึงขอขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
ประกาศโรงเรียนนิคมสร้างตนเองจังหวัดระยอง ๔ เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนนิคมสร้างตนเอง จังหวัดระยอง ๔ พุทธศักราช ๒๕๖๖ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐).....	ข
สารบัญ.....	ค
ความนำ.....	๑
คุณภาพผู้เรียน.....	๒
โครงสร้างเวลาเรียน.....	๓
สาระมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี	๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑.....	๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒.....	๑๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓.....	๑๗
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔.....	๒๓
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕.....	๒๙
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖.....	๓๗
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.....	๔๕
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒.....	๕๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓.....	๖๔
แนวการจัดการเรียนรู้.....	๗๔
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้.....	๗๔
สื่อการเรียนรู้ แหล่งเรียนรู้.....	๗๔
ภาคผนวก	
ก. คำอธิบายศัพท์.....	๘๐

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๑. ความนำ

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและ ค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมี คุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริม สุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการ ปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อ สุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการ เจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการ ทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้ เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และ ประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้า ร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและ วิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และ การป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางใน การสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

๒.สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

๓.คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่องละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๑. เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแล้วยะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
๒. เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศ ของชายหญิง เมื่อเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
๓. เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
๔. ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุชนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
๕. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
๖. มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
๗. รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
๘. วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
๙. จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
๑๐. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

๔.โครงสร้างเวลาเรียน

ระดับชั้น	รหัสวิชา	ชั่วโมงรายปี/ภาค
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑	พ ๑๑๑๐๑	๔๐ ชั่วโมง/ปี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒	พ ๑๒๑๐๑	๔๐ ชั่วโมง/ปี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓	พ ๑๓๑๐๑	๔๐ ชั่วโมง/ปี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	พ ๑๔๑๐๑	๘๐ ชั่วโมง/ปี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕	พ ๑๕๑๐๑	๘๐ ชั่วโมง/ปี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖	พ ๑๖๑๐๑	๘๐ ชั่วโมง/ปี
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑	พ ๒๑๑๐๑(สุขศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒	พ ๒๑๑๐๒(สุขศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑	พ ๒๑๑๐๓(พลศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒	พ ๒๑๑๐๔(พลศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑	พ ๒๒๑๐๑(สุขศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒	พ ๒๒๑๐๒(สุขศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑	พ ๒๒๑๐๓(พลศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒	พ ๒๒๑๐๔(พลศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑	พ ๒๓๑๐๑(สุขศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒	พ ๒๓๑๐๒(สุขศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑	พ ๒๓๑๐๓(พลศึกษา)	๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒	พ ๒๓๑๐๔(พลศึกษา)	20 ั้วโมง/ภาคเรียน

๕. สารมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	- การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิก ในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้าย เอียงขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยนเตะ เคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	- ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	- สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน - การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	- อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	- การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล

ศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก การรักษาอวัยวะภายนอกตลอดจน
สมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจใน
ตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การเจ็บป่วยที่เกิด
ขึ้นกับตนเองและ การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการ
ป้องกัน สาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่นการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่
บ้านและที่โรงเรียน โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติ การ
ทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีสุขนิสัยที่ดี รู้จักป้องกันตนเอง มี
ทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัวและการตัดสินใจศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ตามคำแนะนำ
อย่างสนุกสนาน ปลอดภัยโดยปฏิบัติตามกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้
อุปกรณ์ประกอบการเล่นเกมที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เน้นกระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้
ปฏิบัติตามกฎ กติกา คำแนะนำ มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ.๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ.๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ.๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ.๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ.๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ ๑๑๐๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ.๑.๑ ป.๑/๑ พ.๑.๑ ป.๑/๒	- ลักษณะหน้าที่ของอวัยวะภายนอก - วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - การดูแลอวัยวะช่องปาก	๔	๘
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ.๒.๑ ป.๑/๑ พ.๒.๑ ป.๑/๒ พ.๒.๑ ป.๑/๓	- สมาชิกในครอบครัว - สิ่งที่ชื่นชมและภูมิใจในตนเอง - ความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง - ลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล	๔	๘
๓	กิจกรรมทางกาย	พ.๓.๑ ป.๑/๑ พ.๓.๒ ป.๑/๑	๔. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ๕. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ๖. การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์	๕	๘
๔	การเล่นเกม	พ.๓.๑ ป.๑/๒ พ.๓.๒ ป.๑/๑	- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - การเล่นเกมนันทนาการ - การเล่นกิจกรรมนันทนาการ - การเล่นเกมวิ่งเปี้ยว	๙	๑๕
๕	การออกกำลังกาย	พ.๓.๑ ป.๑/๑ พ.๓.๒ ป.๑/๑	- กายบริหาร - การเล่นเกมอย่างสนุกสนาน - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	๓	๗
๖	กฎ กติกา ในการปฏิบัติ	พ.๓.๒ ป.๑/๑ พ.๓.๒ ป.๑/๒	- การเล่นตามคำแนะนำ - การมีน้ำใจในการเป็นนักกีฬา	๒	๖

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๗	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ.๔.๑ ป.๑/๑	- อาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ - หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๔	๖
๘	ลักษณะและวิธีการป้องกันการเจ็บป่วย	พ.๔.๑ ป.๑/๒ พ.๔.๑ ป.๑/๓	- ปวดศีรษะ ตัวร้อน มีน้ำมูก ปวด ท้อง ผื่นคัน ผกซ้ำ - การปฏิบัติตามคำแนะนำ	๓	๖
๙	ความปลอดภัยในชีวิต	พ.๔.๑ ป.๑/๒ พ.๕.๑ ป.๑/๑ พ.๕.๑ ป.๑/๒ พ.๕.๑ ป.๑/๓	- พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - การป้องกันอันตราย	๔	๖
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๓๘	๗๐
			สอบกลางปี	๑	๑๐
คะแนนปลายปี			สอบปลายปี	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๔๐	๑๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	- การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุยปรึกษา เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าววิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	- การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๖. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส มีความสุข - มีความปลอดภัย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พุทธิกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยาสาร
เสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุ ที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยา ตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้าย เตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็น อันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือ สถานที่ ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล

ศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน และวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัวความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดีและการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วยการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นและการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ การปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก ยาสามัญประจำบ้านและการใช้ยาตามคำแนะนำ โฆษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน การปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย สาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟโดยใช้ กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติการทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีสุขนิสัยที่ดี รู้จักป้องกันตนเอง มีทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัวและการตัดสินใจศึกษาการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดที่อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน บอกประโยชน์การออกกำลังกายและการเล่นเกมโดยปฏิบัติการ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดที่อาศัย การเคลื่อนไหวเบื้องต้น แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ เน้นกระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓

พ.๒.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔

พ.๓.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒

พ.๓.๒ ป.๒/๑, ป.๒/๒

พ.๔.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕

พ.๕.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕

รวมทั้งหมด ๒๑ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา รวม ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของมนุษย์	พ.๑.๑ ป.๒/๑ พ.๑.๑ ป.๒/๒ พ.๑.๑ ป.๒/๓	- ลักษณะหน้าที่ของ อวัยวะภายใน - วิธีดูแลรักษาอวัยวะ ภายใน	๔	๕
๒	ชีวิตและ ครอบครัว	พ.๒.๑ ป.๒/๑ พ.๒.๑ ป.๒/๒ พ.๒.๑ ป.๒/๓ พ.๒.๑ ป.๒/๔	- สมาชิกในครอบครัว - หน้าที่ของตนเอง - พฤติกรรมที่เหมาะสม กับเพศ - ความภาคภูมิใจในเพศ หญิง เพศชาย	๔	๕
๓	ควบคุมการ เคลื่อนไหว ของร่างกาย	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๒	- การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ - การเคลื่อนไหวแบบ เคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหวแบบใช้ อุปกรณ์	๔	๑๐
๔	การออกกำลังกาย	พ.๓.๒ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๒	- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - การเล่นเกมพื้นบ้าน - การเล่นเกมกิจกรรม นันทนาการ - การเล่นเกมวิ่งเปรี๊ยะ	๑๐	๒๐
๕	กฎ กติกาในการ ปฏิบัติ	พ.๓.๒ ป.๒/๒	- การเล่นตามคำแนะนำ - กฎ กติกา - การมีน้ำใจในการเล่น กีฬา	๓	๕
๖	การสร้างเสริม สุขภาพ	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๔.๑ ป.๒/๑ พ.๔.๑ ป.๒/๒ พ.๔.๑ ป.๒/๓ พ.๔.๑ ป.๒/๔ พ.๔.๑ ป.๒/๕	- การมีสุขภาพที่ดี - การเลือกกินอาหารที่มี ประโยชน์ - การออกกำลังกาย - อาการและวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย	๔	๘

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๗	อุบัติเหตุและการป้องกัน	พ.๕.๑ ป.๒/๑ พ.๕.๑ ป.๒/๔ พ.๕.๑ ป.๒/๕	- อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุ - การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - ป้ายเตือนอันตราย - สถานที่อันตราย - สัญลักษณ์ของสิ่งของ - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัยและการหนีไฟ - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย	๕	๘
๘	ยาสามัญประจำบ้าน	พ.๕.๑ ป.๒/๒	- บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความเหมาะสม	๒	๔
๙	โทษของสารเสพติด	พ.๕.๑ ป.๒/๓	- สารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกันยาเสพติด - โทษของสารเสพติด	๒	๕
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๓๘	๗๐
			สอบกลางปี	๑	๑๐
คะแนนปลายปี			สอบปลายปี	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๔๐	๑๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	• ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	• พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดัด ขว้าง โยน และรับ - วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	- การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง - กฎหมายและข้อตกลงในการ ออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค	การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	- การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	- การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐

ศึกษาธรรมชาติและลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน หลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ วิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค การเลือกรับประทาน อาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม แปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี และการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ การป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน ในโรงเรียนและในการเดินทาง ตลอดจนหาขอความช่วยเหลือ การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดเหตุร้ายหรือได้รับอุบัติเหตุ โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติการทดสอบ การปรับตัว การ ตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิต ประจำวัน มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และค่านิยมที่เหมาะสมศึกษาการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด เลือกรอกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง การเล่นเกมได้ด้วยตนเองและเหมาะสม กับตนเองโดยปฏิบัติการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ อย่างมีทิศทาง การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด เน้นกระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ.๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ.๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒

พ.๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒

พ.๔.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓, ป.๓/๔, ป.๓/๕

พ.๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ.๑.๑ ป.๓/๑ พ.๑.๑ ป.๓/๒ พ.๑.๑ ป.๓/๓	- ลักษณะการเจริญเติบโตของมนุษย์ - ความแตกต่างของแต่ละบุคคล - ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	๕	๗
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ.๒.๑ ป.๓/๑ พ.๒.๑ ป.๓/๒ พ.๒.๑ ป.๓/๓	- ความสำคัญของครอบครัว - ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา - วิธีการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ - วิธีป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ	๖	๘
๓	ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย	พ.๓.๑ ป.๓/๑ พ.๓.๑ ป.๓/๒	- การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์	๖	๑๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
			- การเคลื่อนไหวมีทิศทาง		
๔	การออกกำลังกาย	พ.๓.๒ ป.๓/๑ พ.๓.๒ ป.๓/๒ พ.๔.๑ ป.๓/๕	- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - การเล่นเกมพื้นบ้าน - การเล่นเกมวิ่งเปี้ยว - การออกกำลังกายและประโยชน์ - ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลง - การเล่นเกมเป็นกลุ่ม - วิธีการสร้างสมรรถภาพ - การพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ	๑๓	๒๐
๕	โรคติดต่อ	พ.๔.๑ ป.๓/๑	- การแพร่กระจายของโรค - วิธีป้องกันโรคติดต่อ	๒	๕
๖	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ. ๔.๑ ป.๓/๒ พ. ๔.๑ ป.๓/๓ พ. ๔.๑ ป.๓/๔ พ. ๔.๑ ป.๓/๕	- อาหารหลัก ๕ หมู่ - การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	๔	๘
๗	ความปลอดภัย	พ.๕.๑ ป.๓/๑ พ.๕.๑ ป.๓/๒ พ.๕.๑ ป.๓/๓	- ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ - อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและ - การเดินทาง - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย - การบาดเจ็บจากการเล่น - ขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่ง	๒	๗

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
			ต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรือเกิดอุบัติเหตุ		
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๓๘	๗๐
			สอบกลางปี	๑	๑๐
คะแนนปลายปี			สอบปลายปี	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๔๐	๑๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี)
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้าและแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ลูกบอล เชือก
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	• 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
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	• ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	• วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แผลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน	• ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และ การป้องกัน

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความ เป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการ ปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ สภาพแวดล้อมและความรู้สึก 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 วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาหลักการใช้ยา วิธีปฐมพยาบาล การใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย การ บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน โดยใช้กระบวนการ วิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีสุขนิสัยที่ ดี รู้จักป้องกันตนเอง มีทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัวและการตัดสินใจ ศึกษาการควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ การเล่นเกมเลียนแบบ กิจกรรมแบบผลัด การเล่นเกมแฮนด์บอล การพัฒนาตนเองโดยปฏิบัติตามการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบ จังหวะ การเล่นเกม การเล่นเกมแบบผลัด การเล่นเกมแฮนด์บอล การพัฒนาตนเองโดยใช้ กระบวนการเรียนตามหลักการของพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง เห็นคุณค่าของการ ออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓
พ.๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓
พ.๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔
พ.๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒
พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔
พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลารวม ๘๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาของร่างกาย	พ.๑.๑ ป.๔/๑ พ.๑.๑ ป.๔/๒ พ.๑.๑ ป.๔/๓	- พัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย - ความสำคัญของกระดูก, กล้ามเนื้อ - วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อและกระดูก	๘	๖
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ.๒.๑ ป.๔/๑ พ.๒.๑ ป.๔/๒ พ.๒.๑ ป.๔/๓	- สมาชิกที่ดีของครอบครัว - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ตนเอง - วิธีการปฏิเสธ	๔	๔
๓	การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน	พ.๓.๑ ป.๔/๑ พ.๓.๒ ป.๔/๑	- การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหวใช้อุปกรณ์	๑๐	๘
๔	กายบริหาร	พ.๓.๑ ป.๔/๒ พ.๓.๒ ป.๔/๑	- การฝึกท่ากายบริหาร - การอบอุ่นร่างกาย	๑๐	๗
๕	การออกกำลังกาย	พ.๓.๑ ป.๔/๑ พ.๓.๑ ป.๔/๓ พ.๓.๑ ป.๔/๔ พ.๓.๒ ป.๔/๑ พ.๓.๒ ป.๔/๒	- การเล่นเกม - กิจกรรมแบบพลัด - กิจกรรมนันทนาการ - กีฬาพื้นฐาน แฮนด์บอล - แฮนด์บอล กรีฑา - ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาในการเล่นกีฬา - มีน้ำใจในการเล่นกีฬา	๑๖	๑๔
๖	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ.๔.๑ ป.๔/๑ พ.๔.๑ ป.๔/๒	- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ	๕	๕
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน	สาระสำคัญ	เวลา	สัดส่วน

		การเรียนรู้/ตัวชี้วัด		(ชั่วโมง)	คะแนน
๗	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ	พ.๔.๑ ป.๔/๑ พ.๔.๑ ป.๔/๒	- สภาวะอารมณ์และ ความรู้สึ - ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวกและทางลบ	๕	๕
๘	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ.๔.๑ ป.๔/๓	- การเลือกบริโภค - การวิเคราะห์ฉลาก อาหารและผลิตภัณฑ์ ต่อสุขภาพ	๕	๔
๙	สมรรถภาพทางกาย	พ.๔.๑ ป.๔/๔	- การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	๒	๖
๑๐	ความสำคัญของการใช้ยา	พ.๕.๑ ป.๔/๑ พ.๕.๑ ป.๔/๒	- การใช้ยาอย่างถูกวิธี - วิธีป้องกันการใช้ยาผิด - อันตรายจากการใช้ยา สารเคมี	๔	๔
๑๑	การปฐมพยาบาล	พ.๕.๑ ป.๔/๒	- การบาดเจ็บจากการ เล่นกีฬา - แผลงัดตัวกัดต่อย - การใช้ยาผิด	๔	๓
๑๒	การป้องกันยาเสพติด	พ.๕.๑ ป.๔/๓	- การไม่สูบบุหรี่ - การไม่ดื่มสุราและการออก กำลังกาย	๕	๔
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๗๘	๗๐
			สอบกลางปี	๑	๑๐
คะแนนปลายปี			สอบปลายปี	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๘๐	๑๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และ ปฏิบัติตนได้เหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัว ที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๓. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรม การเคลื่อนไหวแบบผลัด	เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชื้อ รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๔. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
	๕. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายและเล่นกีฬา	ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๖. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธงและกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่แบบมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์
	๗. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	- หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจ นักกีฬา	การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	- กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิด สิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่าง ระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	- สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬาและกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ
การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ หาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) ครอบครัว สังคม เพื่อน ค่านิยม ความเชื่อ ปัญหาสุขภาพ สื่อ ฯลฯ ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การใช้ยา อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทดสอบสมรรถภาพทางกาย การหลีกเลี่ยงสารเสพติด การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ มีสุขนิสัยที่ดี รู้จักป้องกันตนเอง มีทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัวและการตัดสินใจ ศึกษาการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด เกมนำไปสู่กีฬา กิจกรรมแบบผลัด การใช้แรง การรับแรง ความสมดุล ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย กรีฑา กีฬา และกิจกรรมนันทนาการ โดยปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด การเล่นเกมนำไปสู่กีฬา การเล่นเกมแบบผลัด การรับแรง การใช้แรง ความสมดุล ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย กรีฑา กีฬา กิจกรรมนันทนาการ โดยใช้กระบวนการเรียนตามหลักการของพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เคารพสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑	ป.๕/๑, ป.๕/๒	
พ.๒.๑	ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓	
พ.๓.๑	ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔,	ป.๕/๕, ป.๕/๖
พ.๓.๒	ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓,	ป.๕/๔
พ.๔.๑	ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕	
พ.๕.๑	ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕	รวมทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลารวม ๘๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ.๑.๑ ป.๕/๑ พ.๑.๑ ป.๕/๒	- การเจริญเติบโตและพัฒนาการ - ความสำคัญของระบบย่อย - อาหารและระบบขับถ่าย - วิถีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	๑๐	๘
๒	คุณค่าของตนเองและครอบครัว	พ.๒.๑ ป.๕/๑ พ.๒.๑ ป.๕/๒ พ.๒.๑ ป.๕/๓	- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ - การวางตัวที่เหมาะสมกับวัฒนธรรม - ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น - พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์	๑๐	๘
๓	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหว	พ.๓.๑ ป.๕/๑ พ.๓.๑ ป.๕/๒ พ.๓.๑ ป.๕/๓ พ.๓.๑ ป.๕/๔ พ.๓.๒ ป.๕/๑ พ.๓.๒ ป.๕/๒	- การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน - การเคลื่อนไหวแบบควบคุมตนเอง - ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	๑๐	๗
๔	ทักษะกลไก	พ.๓.๑ ป.๕/๓ พ.๓.๑ ป.๕/๔ พ.๓.๑ ป.๕/๕ พ.๓.๒ ป.๕/๓ พ.๓.๒ ป.๕/๔	- ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา	๔	๔
๕	การเล่นกีฬาไทยและสากล	พ.๓.๑ ป.๕/๕	- กีฬาตะกร้อ	๑๔	๑๖

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
		พ.ท.๑ ป.๕/๖ พ.ท.๒ ป.๕/๒ พ.ท.๒ ป.๕/๓ พ.ท.๒ ป.๕/๔ พ.๕.๑ ป.๕/๕	- กีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอลและ กรีฑา - การเล่นกีฬา ประเภทบุคคล และประเภททีม - การปฏิบัติเพื่อ ป้องกันอันตราย จากการเล่นกีฬา		
๖	การออกกำลังกาย	พ.ท.๑ ป.๕/๑ พ.ท.๑ ป.๕/๒ พ.ท.๑ ป.๕/๓ พ.ท.๑ ป.๕/๔ พ.ท.๑ ป.๕/๕ พ.ท.๒ ป.๕/๑	- การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด - การละเล่นพื้นบ้าน - การฝึกทักษะพื้น ตามชนิดกีฬา - การฝึกกายบริหาร	๑๐	๘
๗	การสร้างสุขภาพ	พ.๔.๑ ป.๕/๑ พ.๔.๑ ป.๕/๒ พ.๔.๑ ป.๕/๓	- ความสำคัญของ การปฏิบัติตนตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ - ข้อมูลข่าวสาร - การตัดสินใจซื้อ อาหาร - การเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์	๖	๖
๘	การป้องกันโรค	พ.๔.๑ ป.๕/๔	- การป้องกันโรคที่ พบบ่อยในชีวิต ประจำวัน - ใช้หวัด - ใช้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรค ปริทันต์	๔	๓
๙	สมรรถภาพทางกาย	พ.๔.๑ ป.๕/๕	- การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	๒	๓
๑๐	สารเสพติด	พ.๕.๑ ป.๕/๑ พ.๕.๑ ป.๕/๒ พ.๕.๑ ป.๕/๓	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ การใช้สารเสพติด	๘	๗

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
		พ.๕.๑ ป.๕/๔	ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ ปัญหาสุขภาพ - ผลกระทบต่อการใช้ยา - อารมณ์ สังคม สติปัญญา - การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจาก การใช้ยา - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด - อิทธิพลของสื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)		
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๗๘	๗๐
			สอบกลางปี	๑	๑๐
คะแนนปลายปี			สอบปลายปี	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๘๐	๑๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น - ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่องและการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น เกม และกีฬา
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน เปตอง วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ
ในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการ ระบาดของ ของโรคและเสนอแนวทางการป้องกัน โรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	• โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความ รับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กาย เพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา

สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	- ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ การดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ตลอดจนสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การป้องกันและแก้ไขปัญหาลักษณะที่มีผลต่อสุขภาพ ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด ปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบายการ ศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติการทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีสุขนิสัยที่ดี รู้จักป้องกันตนเอง มีทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัว และการตัดสินใจ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนและส่วนรวม ศึกษาการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด แบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวประกอบเพลง การรับแรง การใช้แรง ความสมดุล กีฬาไทย กีฬาสากล การเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่น กิจกรรมนันทนาการ วิธีการรัก การป้องกัน ประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย โดยปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด แบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวประกอบเพลง การรับแรง การใช้แรง ความสมดุล กีฬาไทย กีฬาสากล เพิ่มพูนความสามารถของตนเอง ปฏิบัติตามกฎ กติกา นันทนาการ เน้นกระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกม กิจกรรมและกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคี เคารพสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑	ป.๖/๑, ป.๖/๒
พ.๒.๑	ป.๖/๑, ป.๖/๒
พ.๓.๑	ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕
พ.๓.๒	ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕, ป.๖/๖
พ.๔.๑	ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔
พ.๕.๑	ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓
รวมทั้งหมด	๒๒ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
เวลารวม ๘๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	พ.๑.๑ ป.๖/๑ พ.๑.๑ ป.๖/๒	- การเจริญเติบโตและพัฒนาการ - ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ - ความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ - วิธีดูแลรักษา ระบบต่างๆ	๑๒	๑๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ.๒.๑ ป.๖/๑	- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น - ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่ม - ประสบความสำเร็จ - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล	๑๐	๗
๓	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์	พ.๒.๑ ป.๖/๒	- การติดเชื้อเอดส์ - การตั้งครรรภ์ก่อนวัย	๖	๕
๔	ทักษะการเคลื่อนไหว	พ.๓.๑ ป.๖/๑ พ.๓.๑ ป.๖/๒ พ.๓.๑ ป.๖/๔ พ.๓.๒ ป.๖/๑ พ.๓.๒ ป.๖/๒ พ.๓.๒ ป.๖/๓	- การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ - การเคลื่อนไหวแบบการใช้แรงและการขับแรง	๘	๘

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๕	การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	พ.๓.๑ ป.๖/๓ พ.๓.๒ ป.๖/๓	- การฝึกทักษะวอลเลย์บอล - การฝึกทักษะตะกร้อ - กีฬาประเภทลู่ประเภทลาน	๒๒	๑๔
๖	ทักษะกลไก	พ.๓.๑ ป.๖/๔ พ.๓.๒ ป.๖/๑ พ.๓.๒ ป.๖/๒ พ.๓.๒ ป.๖/๓	- ความสามารถในการเล่นกีฬา - การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย - การสร้างเสริมสมรรถภาพ - การเล่นเกมกิจกรรมนันทนาการ	๔	๗
๗	การออกกำลังกาย	พ.๓.๑ ป.๖/๑ พ.๓.๑ ป.๖/๒ พ.๓.๑ ป.๖/๔ พ.๓.๑ ป.๖/๕ พ.๓.๒ ป.๖/๑- พ.๓.๒ ป.๖/๖	- บอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย - การเคลื่อนไหว - การวางแผน - การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา - การปฏิบัติตามกฎกติกา	๒	๓
๘	สมรรถภาพทางกาย	พ.๔.๑ ป.๖/๔	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๒	๓
๙	สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	พ.๔.๑ ป.๖/๑ พ.๔.๑ ป.๖/๒ พ.๔.๑ ป.๖/๓	- ความสำคัญและปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและการแก้ไขปัญหา - โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค	๖	๗
๑๐	ภัยธรรมชาติ	พ.๕.๑ ป.๖/๑ พ.๕.๑ ป.๖/๒	- ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงต่อร่างกายจิตใจและสังคม	๖	๗

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
			- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย		
๑๑	สารเสพติด	พ.๕.๑ ป.๖/๓	- สาเหตุของการติดสารเสพติด - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๖	๖
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๗๘	๗๐
			สอบกลางปี	๑	๑๐
คะแนนปลายปี			สอบปลายปี	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๘๐	๑๐๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มี ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
	๒. อธิบายวิธิตูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	วิธิตูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
	๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเปี่ยงเบนทางเพศ
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน สเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู้
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม - การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	๔. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ	- ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า การทดสอบการปรับตัวการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาการของมนุษย์ การปรับตัวการเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ สามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆให้กับตนเอง ครอบครัว ศึกษาเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทย กีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสมรรถภาพ โดยปฏิบัติการเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน เพื่อพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล โดยมีรูปแบบวิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสมรรถภาพ นำความรู้และหลักการที่ได้รับไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เน้นกระบวนการทางพลศึกษา ๕ ขั้นตอน เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬา การทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

พ.๒.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒

พ.๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

พ.๓.๒ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔, ม.๑/๕, ม.๑/๖

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาอาหารที่เหมาะสมกับวัย โภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ น้ำหนักเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อาการของผู้ติดเชื้อเสียดและการป้องกันการติดเชื้อเสียด การใช้สารเสียดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ การลด ละ เลิกสารเสียดโดยใช้ทักษะต่างๆ โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า การทดสอบ การปรับตัวการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาการของมนุษย์ การปรับตัวการเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ สามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆ ให้กับตนเอง ครอบครัว ศึกษาเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทย กีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสมรรถภาพโดยปฏิบัติการเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน เพื่อพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล โดยมีรูปแบบวิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสมรรถภาพทางกาย นำความรู้และหลักการที่ได้รับจากการเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวัน เน้นกระบวนการทางพลศึกษา ๕ ขั้นตอน เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬา การทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

พ.๓.๒ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔, ม.๑/๕, ม.๑/๖

พ.๔.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

พ.๕.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๑๗ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	พ.๑.๑ ม.๑/๑ พ.๑.๑ ม.๑/๒ พ.๑.๑ ม.๑/๓ พ.๑.๑ ม.๑/๔	- การเจริญเติบโตของวัยรุ่น - ปัจจัยต่อการเจริญเติบโต - ระบุอวัยวะต่างๆในร่างกาย - วิถีดูแลรักษาระบบต่างๆ	๗	๑๓
๒	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	พ.๒.๑ ม.๑/๑ พ.๒.๑ ม.๑/๒	- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับทางสังคม - การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง - ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตัว	๗	๑๓
๓	พฤติกรรมทางเพศ	พ.๒.๑ ม.๑/๑ พ.๒.๑ ม.๑/๒	- ค่านิยม - การป้องกันทางเพศ - การล่วงละเมิดทางเพศ - พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อเพศ	๕	๙
๔	ทักษะพื้นฐาน	พ.๓.๑ ม.๑/๑ พ.๓.๑ ม.๑/๒ พ.๓.๑ ม.๑/๓ พ.๓.๒ ม.๑/๑ พ.๓.๒ ม.๑/๒ พ.๓.๒ ม.๑/๔ พ.๓.๒ ม.๑/๕	- การเคลื่อนไหว - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ	๓	๗
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๕	การออกกำลังกาย	พ.๓.๑ ม.๑/๑ พ.๓.๑ ม.๑/๒ พ.๓.๑ ม.๑/๓	- ความหมายและความสำคัญ	๓	๑๐

		พ.๓.๒ ม.๑/๑ พ.๓.๒ ม.๑/๒ พ.๓.๒ ม.๑/๓ พ.๓.๒ ม.๑/๔ พ.๓.๒ ม.๑/๕ พ.๓.๒ ม.๑/๖	- ประเภทการออกกำลังกาย - หลักการออกกำลังกาย - ขั้นตอนการออกกำลังกาย - การเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกาย - โทษของการออกกำลังกาย		
๖	การเล่นกีฬา	พ.๓.๑ ม.๑/๑ พ.๓.๑ ม.๑/๒ พ.๓.๑ ม.๑/๓ พ.๓.๒ ม.๑/๑ พ.๓.๒ ม.๑/๒ พ.๓.๒ ม.๑/๓ พ.๓.๒ ม.๑/๔ พ.๓.๒ ม.๑/๕ พ.๓.๒ ม.๑/๖	กีฬาเทเบิลเทนนิส - ประโยชน์ - ลักษณะการเล่น - ทักษะในการเล่น - กลวิธีในการเล่น - กฎ กติกาการเล่น - มารยาทในการเป็นผู้เล่น	๑๓	๑๘
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๓๘	๗๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
คะแนนปลายภาค			สอบปลายภาค	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๑	ปัญหาด้านสุขภาพ	พ.๔.๑ ม.๑/๑ พ.๔.๑ ม.๑/๒ พ.๔.๑ ม.๑/๓ พ.๔.๑ ม.๑/๔	- หลักการเลือกซื้ออาหารที่สมวัย - ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต - วิธีควบคุมน้ำหนักของตนเอง - วิธีป้องกันปัญหาสุขภาพ	๘	๑๐
๒	สมรรถภาพทางกาย	พ.๔.๑ ม.๑/๔	- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	๒	๗
๓	การปฐมพยาบาล	พ.๕.๑ ม.๑/๑	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้าย - ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - วิธีการและปัจจัยต่างๆ	๓	๘
๔	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	พ.๕.๑ ม.๑/๒ พ.๕.๑ ม.๑/๓ พ.๕.๑ ม.๑/๔	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การมั่วสุม - วิธีการหลีกเลี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ	๖	๑๐
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๕	ทักษะพื้นฐาน	พ.๓.๑ ม.๑/๑ พ.๓.๑ ม.๑/๓ พ.๓.๒ ม.๑/๑	- การเคลื่อนที่ - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ	๓	๑๐

		พ.ศ.๒ ม.๑/๒ พ.ศ.๒ ม.๑/๓ พ.ศ.๒ ม.๑/๔ พ.ศ.๒ ม.๑/๕	- การออกกำลังกาย		
๖	การเล่นกีฬา	พ.ศ.๑ ม.๑/๑ พ.ศ.๑ ม.๑/๒ พ.ศ.๑ ม.๑/๓ พ.ศ.๒ ม.๑/๑ พ.ศ.๒ ม.๑/๒ พ.ศ.๒ ม.๑/๓ พ.ศ.๒ ม.๑/๔ พ.ศ.๒ ม.๑/๕ พ.ศ.๒ ม.๑/๖	ทักษะพื้นฐานแบดมินตัน - ทักษะการตีลูก - การเล่นลูกโฟร์แฮนด์ - การเล่นลูกแบ็คแฮนด์ - การเล่นเกมรับเกมรุก - การเล่นประเภทเดี่ยว - การเล่นประเภททีม - กติกาการแข่งขัน - การเป็นนักกีฬาที่ดี	๑๔	๑๖
๗	สมรรถภาพทางกาย	พ.ศ.๑ ม.๑/๑ พ.ศ.๑ ม.๑/๒ พ.ศ.๑ ม.๑/๓ พ.ศ.๒ ม.๑/๑ พ.ศ.๒ ม.๑/๒ พ.ศ.๒ ม.๑/๓ พ.ศ.๒ ม.๑/๔ พ.ศ.๒ ม.๑/๕ พ.ศ.๒ ม.๑/๖	- ความหมายประโยชน์ - องค์ประกอบ สมรรถภาพ - การทดสอบสมรรถภาพ	๒	๙
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๓๘	๗๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
คะแนนปลายภาค			สอบปลายภาค	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๔๐	๑๐๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติใน เรื่องเพศ	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง จากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น กีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภท บุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตะกร้อลอด บ่วง ฟุตซอล วាយน้ำ เทควันโด
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
.2	1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ - การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	2. เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	วินัยในการฝึกและการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง
	4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	- รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์การเล่นและการทำงานเป็นทีม - หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	• ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	• เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟ้นฟูผู้ติดสารเสพติด	• วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟ้นฟูผู้ติดสารเสพติด
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) - และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑
กิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วย

.....

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น การป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสมโดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า การทดสอบ การปรับตัวการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาการของมนุษย์ การปรับตัวการเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ สามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆให้กับตนเอง ครอบครัว ศึกษานำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล โดยมีรูปแบบ วิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬา เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสมรรถภาพ นำความรู้และหลักการที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยปฏิบัติทักษะกลไกที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล โดยมีรูปแบบวิธีการรุก การป้องกัน การเคลื่อนไหวมีผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสมรรถภาพ เน้นกระบวนการของพลศึกษา ๕ ขั้นตอน เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬา การทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถ และความแตกต่างระหว่างบุคคล เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒
พ.๒.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔
พ.๓.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔
พ.๓.๒ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาบริการทางสุขภาพ การใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด สมรรถภาพทางกาย แหล่งที่ช่วยเหลือ ฟันฟูผู้ติดสารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง การป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันโดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า การทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาการของมนุษย์ การปรับตัวการเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ สามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆให้กับตนเอง ครอบครัว ศึกษานำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทตามความสามารถของตนเองในการเล่น กีฬาไทย กีฬาสากล โดยมีรูปแบบ วิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬา เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสมรรถภาพ นำความรู้และหลักการที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยปฏิบัติทักษะกลไกที่เหมาะสม ในบริบทของตนเอง เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล โดยมีรูปแบบวิธีการรุก การป้องกัน การเคลื่อนไหวมีผลต่อการ เล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสมรรถภาพ เน้นกระบวนการของพลศึกษา ๕ ขั้นตอน เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬา การทำงานเป็น ทีม การยอมรับความสามารถ และความแตกต่างระหว่างบุคคลเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการ เล่นกีฬา มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔
พ.๓.๒ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕
พ.๔.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม.๒/๕, ม.๒/๖, ม.๒/๗
พ.๕.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒, ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วน คะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	พ.๑.๑ ม.๒/๑ พ.๑.๑ ม.๒/๒	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต - พัฒนาการด้านต่างๆ - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู	๙	๑๒
๒	เพศศึกษา	พ.๒.๑ ม.๒/๑ พ.๒.๑ ม.๒/๒ พ.๒.๑ ม.๒/๔	- อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัววัฒนธรรมเพื่อน สื่อ - การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - ความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม	๔	๘
๓	โรคติดต่อ	พ.๒.๑ ม.๒/๓ พ.๒.๑ ม.๒/๔	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	๓	๘
๔	การบริหารทางสุขภาพ	พ.๔.๑ ม.๒/๑ พ.๔.๑ ม.๒/๒	- การเลือกใช้บริการโดย การวิเคราะห์การใช้เทคโนโลยี - ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	๓	๗
๕	ทักษะพื้นฐาน	พ.๓.๑ ม.๒/๑ พ.๓.๑ ม.๒/๓ พ.๓.๒ ม.๒/๑ พ.๓.๒ ม.๒/๒ พ.๓.๒ ม.๒/๔	- การเคลื่อนไหว - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย	๓	๘

		พ.ศ.๒ ม.๒/๕			
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๖	การออกกำลังกาย	พ.ศ.๑ ม.๒/๑ พ.ศ.๑ ม.๒/๒ พ.ศ.๑ ม.๒/๓ พ.ศ.๑ ม.๒/๔ พ.ศ.๒ ม.๒/๑ พ.ศ.๒ ม.๒/๒ พ.ศ.๒ ม.๒/๓ พ.ศ.๒ ม.๒/๔ พ.ศ.๒ ม.๒/๕	- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - กีฬาเพื่อสุขภาพ	๓	๙
๗	การเล่นกีฬา	พ.ศ.๑ ม.๒/๑ พ.ศ.๑ ม.๒/๒ พ.ศ.๑ ม.๒/๓ พ.ศ.๑ ม.๒/๔ พ.ศ.๒ ม.๒/๑ พ.ศ.๒ ม.๒/๒ พ.ศ.๒ ม.๒/๓ พ.ศ.๒ ม.๒/๔ พ.ศ.๒ ม.๒/๕	กรีฑา - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา - กรีฑาประเภทลู่ - กรีฑาประเภทลาน	๑๓	๑๘
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๓๘	๗๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
คะแนนปลายภาค			สอบปลายภาค	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๑	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ.๔.๑ ม.๒/๑ พ.๔.๑ ม.๒/๓ พ.๔.๑ ม.๒/๔ พ.๔.๑ ม.๒/๕ พ.๔.๑ ม.๒/๖	- การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ - ความเจริญก้าวหน้า - ทางแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ - ความสมดุลระหว่างสุขภาพ - กายและสุขภาพจิต - ลักษณะเบื้องต้นของผู้มีสุขภาพสุขภาพจิต - วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	๖	๑๐
๒	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	พ.๔.๑ ม.๒/๒ พ.๔.๑ ม.๒/๗	- การควบคุมน้ำหนัก - วิธีการทดสอบสมรรถภาพ - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ	๔	๘
๓	การปฐมพยาบาล	พ.๔.๑ ม.๒/๑ พ.๔.๑ ม.๒/๒	- วิธีปฐมพยาบาล - วิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย - อย่างปลอดภัย	๔	๘
๔	ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง	พ.๕.๑ ม.๒/๑ พ.๕.๑ ม.๒/๒ พ.๕.๑ ม.๒/๓	- ทักษะการคิดวิเคราะห์ - การปฏิเสธ การตัดสินใจ - การแก้ปัญหาที่อาจนำไปสู่อันตราย - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - วิธีการ ปักจี้และแหล่ง - ช่วยเหลือฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด	๕	๙

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๕	ทักษะพื้นฐาน	พ.ท.๑ ม.๒/๑ พ.ท.๑ ม.๒/๒ พ.ท.๑ ม.๒/๓ พ.ท.๒ ม.๒/๑ พ.ท.๒ ม.๒/๒ พ.ท.๒ ม.๒/๕	- การเคลื่อนไหว - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย	๓	๗
๖	การเล่นกีฬา	พ.ท.๑ ม.๒/๑ พ.ท.๑ ม.๒/๒ พ.ท.๑ ม.๒/๓ พ.ท.๑ ม.๒/๔ พ.ท.๒ ม.๒/๑ พ.ท.๒ ม.๒/๒ พ.ท.๒ ม.๒/๓ พ.ท.๒ ม.๒/๔ พ.ท.๒ ม.๒/๕	- ทักษะพื้นฐาน วอลเลย์บอล - ทักษะการอันเดอร์ - ทักษะการตบลูก - ทักษะการเล่นทีม - กติกาการแข่งขัน	๑๔	๑๘
๗	สมรรถภาพทางกาย	พ.ท.๑ ม.๒/๑ พ.ท.๑ ม.๒/๒ พ.ท.๑ ม.๒/๓ พ.ท.๒ ม.๒/๑ พ.ท.๒ ม.๒/๒ พ.ท.๒ ม.๒/๓ พ.ท.๒ ม.๒/๔ พ.ท.๒ ม.๒/๕ พ.ท.๒ ม.๒/๖ พ.๔.๑ ม.๒/๗	- ความหมายประโยชน์ - องค์ประกอบของ สมรรถภาพ - การทดสอบสมรรถภาพ	๒	๑๐
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๓๘	๗๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
คะแนนปลายภาค			สอบปลายภาค	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๔๐	๑๐๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต	- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	- สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรศัพท์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	- องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล ฟุตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย บาสเกตบอล
	๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	- การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว - กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	- กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๓	๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่น กีฬาเป็นประจำ	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และคุณค่าทางโภชนาการ	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึง ปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	- โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย - โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ - โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ
	๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการ	การวางแผนและจัดเวลาในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	ทางกาย
	๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

.....

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวโดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า การทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ พัฒนาการของมนุษย์ การปรับตัวการเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศสามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆให้กับตนเอง ครอบครัว ศึกษาการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด โดยให้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง นำหลักการ ความรู้ ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย ไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง นำความรู้ด้านนันทนาการไปขยายผลกับผู้อื่นโดยปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล นำทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพตนเอง ปฏิบัติการร่วมกิจกรรมด้านนันทนาการ เน้นกระบวนการทางพลศึกษา ๕ ขั้นตอน เพื่อให้ปฏิบัติตาม กฎ กติกา และข้อตกลง มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ปฏิบัติกลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

พ.๒.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

พ.๓.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓

พ.๓.๒ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๑๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๒๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษาอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ แนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย แนวทาง แก้ไขปัญหา สุขภาพในชุมชน การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทาง กายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและ แนวทางป้องกัน การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ การ ช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีโดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า การทดสอบ การปรับตัวการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการของมนุษย์ การปรับตัวการเปลี่ยนแปลง ร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ สามารถปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆให้กับตนเอง ครอบครัว ศึกษาการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล อย่างละ ๑ ชนิด โดยให้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง นำ หลักการ ความรู้ ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย ไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง นำ ความรู้ด้านนันทนาการไปขยายผลกับผู้อื่นโดยปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล นำทักษะการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพตนเอง ปฏิบัติการร่วมกิจกรรม นันทนาการ เน้นกระบวนการทางพลศึกษา ๕ ขั้นตอน เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง มี มารยาทในการเล่นและดูกีฬา ปฏิบัติกฏวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา มีระเบียบวินัย มีน้ำใจ นักกีฬา

รหัสตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓
พ.๓.๒ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕
พ.๔.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕
พ.๕.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ.๑.๑ ม.๓/๑ พ.๑.๑ ม.๓/๒ พ.๑.๑ ม.๓/๓	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในแต่ละวัย วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยทอง วัยสูงอายุ	๔	๘
๒	การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	พ.๑.๑ ม.๓/๑ พ.๑.๑ ม.๓/๒ พ.๑.๑ ม.๓/๓	- อิทธิพลการเปลี่ยนแปลง - ความคาดหวัง - สังคม - สื่อ โฆษณา	๔	๘
๓	องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์	พ.๒.๑ ม.๓/๑	- อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	๓	๕
๔	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	พ.๒.๑ ม.๓/๒	- การตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์ - สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อโรคที่เกิดจาก - ภาวะการตั้งครรภ์	๓	๖
๕	ปัญหาในครอบครัว	พ.๒.๑ ม.๓/๓	- ความขัดแย้งในครอบครัว - ปัญหาทางสังคม - ปัญหาทางเศรษฐกิจ - ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม - แนวทางป้องกันความขัดแย้งในครอบครัว	๕	๘
			-		
๖	ทักษะพื้นฐาน	พ.๓.๑ ม.๓/๑ พ.๓.๑ ม.๓/๒ พ.๓.๑ ม.๓/๓ พ.๓.๒ ม.๓/๑	- การเคลื่อนไหว - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย	๕	๑๒

		พ.ศ.๒ ม.๓/๒ พ.ศ.๒ ม.๓/๓ พ.ศ.๒ ม.๓/๔ พ.ศ.๒ ม.๓/๕			
--	--	--	--	--	--

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๗	การเล่นกีฬา	พ.ศ.๑ ม.๓/๑ พ.ศ.๑ ม.๓/๒ พ.ศ.๑ ม.๓/๓ พ.ศ.๒ ม.๓/๑ พ.ศ.๒ ม.๓/๒ พ.ศ.๒ ม.๓/๓ พ.ศ.๒ ม.๓/๔ พ.ศ.๒ ม.๓/๕	ทักษะพื้นฐานบาสเกตบอล - การโยนลูก - การรับลูก - การวิ่งอ้อมหลัง - การเล่นเป็นทีม - กติกาการแข่งขัน - การเป็นนักกีฬาที่ดี	๑๔	๒๐
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๓๘	๗๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
คะแนนปลายภาค			สอบปลายภาค	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๑	โภชนาการ	พ.๔.๑ ม.๓/๑ พ.๔.๑ ม.๓/๒	- รายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ - ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ	๓	๗
๒	โรคติดต่อ	พ.๔.๑ ม.๓/๒	- โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์โรคไข้วัดนก	๔	๗
๓	โรคไม่ติดต่อ	พ.๔.๑ ม.๓/๒ พ.๔.๑ ม.๓/๓	- โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง - ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	๔	๗
๔	วิธีป้องกันโรค	พ.๔.๑ ม.๓/๔ พ.๔.๑ ม.๓/๕	- การออกกำลังกาย - การพักผ่อน - การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๓	๖
๕	ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสถานการณ์	พ.๕.๑ ม.๓/๑ พ.๕.๑ ม.๓/๒ พ.๕.๑ ม.๓/๓ พ.๕.๑ ม.๓/๔ พ.๕.๑ ม.๓/๕	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสถานการณ์ - แนวทางป้องกันปัญหาการใช้ความรุนแรง - การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ - การใช้สารเสพติด - สื่อและอินเทอร์เน็ต - การเกิดอุบัติเหตุ - วิธีป้องกันสถานการณ์ต่างๆ	๕	๘

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	สัดส่วนคะแนน
๖	ทักษะพื้นฐาน	พ.๓.๑ ม.๓/๑ พ.๓.๑ ม.๓/๒ พ.๓.๑ ม.๓/๓ พ.๓.๒ ม.๓/๑ พ.๓.๒ ม.๓/๒ พ.๓.๒ ม.๓/๓ พ.๓.๒ ม.๓/๔ พ.๓.๒ ม.๓/๕	- การเคลื่อนไหว - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย	๓	๗
๗	การเล่นกีฬา	พ.๓.๑ ม.๓/๑ พ.๓.๑ ม.๓/๒ พ.๓.๑ ม.๓/๓ พ.๓.๑ ม.๓/๔ พ.๓.๒ ม.๓/๑ พ.๓.๒ ม.๓/๒ พ.๓.๒ ม.๓/๓ พ.๓.๒ ม.๓/๔ พ.๓.๒ ม.๓/๕	ทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ข้ามตาข่าย - การเตะข้างเท้าด้านใน - (ลูกแป) - การเตะหลังเท้า - การเล่นลูกเข้า - การโหม่ง - การเสิร์ฟลูก - กติกาการแข่งขัน - การเล่นเกม - การเป็นนักกีฬาที่ดี	๑๔	๒๐
๘	สมรรถภาพทางกาย	พ.๓.๑ ม.๓/๒ พ.๓.๑ ม.๓/๓ พ.๓.๒ ม.๓/๑ พ.๓.๒ ม.๓/๒ พ.๓.๒ ม.๓/๓ พ.๓.๒ ม.๓/๔ พ.๓.๒ ม.๓/๕ พ.๓.๒ ม.๓/๖ พ.๔.๑ ม.๓/๕	- ความหมายและประโยชน์ - องค์ประกอบของสมรรถภาพ - การทดสอบสมรรถภาพ	๒	๘
คะแนนระหว่างเรียน			หน่วยการเรียนรู้	๓๘	๗๐
			สอบกลางภาค	๑	๑๐
คะแนนปลายภาค			สอบปลายภาค	๑	๒๐
			รวมทั้งหมด	๔๐	๑๐๐

๕.แนวการจัดการเรียนรู้

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้รับการพัฒนา ครูผู้สอนจะต้องศึกษาผลเรียนรู้ / ตัวชี้วัดของหลักสูตร ตลอดจนคุณธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์วิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคลและจัดการเรียนรู้ตอบสนองตามความต้องการของผู้เรียน ความแตกต่างของผู้เรียน ครูต้องจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมทั้งภายในและนอกห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ครูต้องจัดเตรียมและใช้สื่อการเรียนรู้ต่างๆ ตลอดจนภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยี และแหล่งเรียนรู้ในชุมชน ตัวชี้วัดซึ่งมีความสำคัญในการนำมาใช้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้และเป็นแนวทางสำหรับผู้สอน ผู้เรียนใช้ในการตรวจสอบย้อนกลับว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือยัง การประเมินในชั้นเรียนซึ่งต้องอาศัยการประเมินผลย่อยเพื่อการพัฒนาและการประเมินผลรวมเพื่อสรุปการเรียนรู้ จะเป็นเครื่องมือสำคัญในการตรวจสอบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยผู้สอนต้องกำหนดเกณฑ์ที่ยอมรับได้ในการผ่านตัวชี้วัดทุกตัวให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา

๖.การวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้กำหนดสัดส่วนคะแนนระหว่างการเรียนกับคะแนนปลายปี/ปลายภาคโดยให้ความสำคัญของคะแนนระหว่างเรียนมากกว่าคะแนนปลายปี/ปลายภาค คือ ๘๐:๒๐ ครูผู้สอนต้องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหน่วยการเรียนรู้ด้วยวิธีการวัดที่หลากหลายจากแหล่งข้อมูลหลายๆแหล่งเพื่อให้ได้ผลการประเมินที่สะท้อนความรู้ความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียน โดยทำการวัดและประเมินผลอย่างต่อเนื่องไปพร้อมกับการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งสังเกตการพัฒนาการและความประพฤติของผู้เรียน สังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม โดยควรเน้นการประเมินตามสภาพจริง เช่น การประเมินการปฏิบัติงาน การประเมินจากโครงการ หรือการประเมินจากแฟ้มสะสมงาน ฯลฯ ควบคู่ไปกับการใช้การทดสอบแบบต่างๆ อย่างสมดุลทั้งนี้ต้องให้ความสำคัญกับการประเมินระหว่างเรียนมากกว่าการประเมินปลายปีหรือปลายภาค และใช้เป็นข้อมูลเพื่อประเมินการเลื่อนชั้นเรียนและการจบการศึกษาในระดับต่างๆ ซึ่งการตัดสินผลการเรียนผู้เรียนจะต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมดและมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดในการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๗.สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้ คือเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงกระบวนการเรียนรู้ ทักษะกระบวนการและคุณลักษณะตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเลือกใช้สื่อควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการและรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียน เช่น สื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยีและเครือข่ายการเรียนรู้ต่างๆที่มีในท้องถิ่น ผู้สอนสามารถจัดทำหรือเลือกใช้สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง การจัดทำ การเลือกใช้สื่อผู้สอนต้องคำนึงถึงสอดคล้องกับหลักสูตร ความสัมพันธ์กับมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ เป้าหมายของการจัดการเรียนรู้ การออกแบบการจัดกิจกรรมให้กับผู้เรียน ความถูกต้องของเนื้อหา การใช้ภาษาที่ถูกต้องรูปแบบการนำเสนอที่เข้าใจง่ายๆ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

ภาคผนวก

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อข่าย เหนือไหล่ หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่างๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่างๆ ที่สนใจ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลายๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

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

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลัดเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง 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)

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนิคมสร้างตนเองจังหวัดระยอง ๔

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นแล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม 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 องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังใจแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น รุ่งเปรี้ยว ชักเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆช้าๆสาร รุ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลารว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก 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 โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาจากกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่ได้รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกายความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิต ทรัพย์สินและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคล้อยตามในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่างๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่างๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่างๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชินจนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่างๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ได้มารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อยๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

1. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกันและมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

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 มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่างๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

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

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่างๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งจิตใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

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

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบัน นักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็น สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

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

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

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ 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 สีสันฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรีย์ภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ 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 โดยใช้สารอาหารที่รับประทาน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน