



หลักสูตรโรงเรียนวัดแค พุทธศักราช ๒๕๖๗

ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๑ (ปรับปรุง ๒๕๖๐)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖



โรงเรียนวัดแค

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต ๑
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนวัดแค พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นแผนแนวทางหรือข้อกำหนดของการจัดการศึกษาของโรงเรียนวัดแคที่จะใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตาม มาตรฐานที่กำหนด มุ่งส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มี ปัญญา มีความสุข มี ศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ โดยมุ่งหวังให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา อีกทั้งมีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต และมีคุณภาพได้มาตรฐานสากลเพื่อการแข่งขันในยุคปัจจุบัน

ดังนั้นหลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนวัดแค พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ จึงประกอบด้วยสาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลาง สาระความรู้ที่เกี่ยวข้องกับชุมชนท้องถิ่น และสาระสำคัญที่สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติม โดยจัดเป็นสาระการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐานตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นรายปีในระดับประถมศึกษา และกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ของสถานศึกษาตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนวัดแค

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้	๑
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๒
สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๓
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๔
คุณภาพผู้เรียน	๕
มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๖
คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๓๕
โครงสร้างรายวิชา	๔๑
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	๙๑
ภาคผนวก	๙๔
อภิธานศัพท์	๙๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้

กระบวนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบและการประเมินผล อีกทั้งยังมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ในด้านสุขภาพและการกีฬาได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดแค พุทธศักราช ๒๕๖๗ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดแค พุทธศักราช ๒๕๖๗ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิตซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้ เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมไม่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะ ปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำเนินสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นสุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬาและความมีน้ำใจนักกีฬา

• **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริหารสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

• **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแล้วยะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่อเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	-	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒.อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	-	พ ๑.๑ ป.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป. ๒	๑.อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	พ ๑.๑ ป.๒/๑ อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	-	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒.อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	-	พ ๑.๑ ป.๒/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓.อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๒/๓ อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	-	ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑.อธิบายลักษณะและ การเจริญเติบโต ของร่างกาย มนุษย์	พ ๑.๑ ป.๓/๑ อธิบายลักษณะและการ เจริญเติบโต ของร่างกายมนุษย์	-	ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มี ความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - หน้าที่ - ส่วนสูง
	๒.เปรียบเทียบการ เจริญเติบโตของตน เองกับเกณฑ์มาตร ฐาน	-	พ ๑.๑ ป.๓/๒ เปรียบเทียบการเจริญ เติบโตของตนเองกับ เกณฑ์มาตรฐาน	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
	๓.ระบุปัจจัยที่มีผล ต่อการเจริญเติบโต	พ ๑.๑ ป.๓/๓ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต	-	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
ป. ๔	๑.อธิบายการเจริญ เติบโตและพัฒนา การของร่างกาย และจิตใจตามวัย	พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโต และพัฒนาการของ ร่างกายและจิตใจตามวัย	-	• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่าง กาย และจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)
	๒.อธิบายความสำ คัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มี ผลต่อสุขภาพการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มี ผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการ	-	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่ มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๓.อธิบายวิธีดูแล กล้ามเนื้อกระดูก และข้อให้ทำ	-	พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ	วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	งานอย่างมีประสิทธิภาพ			
	๔.อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	-	-	วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป. ๕	๑.อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	-	ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	๒.อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	-	พ ๑.๑ ป.๕/๒ อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	๑.อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	-	ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	๒.อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบ	-	พ ๑.๑ ป.๖/๒ อธิบายวิธีการดูแลรักษา	วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	พันธฺ์ระบบไหล เวียนโลหิตและ ระบบหายใจให้ทำ งานตามปกติ		ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหล เวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑.ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	พ ๒.๑ ป.๑/๑ ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	-	สมาชิกในครอบครัวความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒.บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	-	พ ๒.๑ ป.๑/๒ บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓.บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	พ ๒.๑ ป.๑/๓ บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	-	ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป. ๒	๑.ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๑ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	-	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒.บอกความสำคัญของเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๒/๒ บอกความสำคัญของเพื่อน	-	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ)
	๓.ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	พ ๒.๑ ป.๒/๓ ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	-	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔.อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็น	-	พ ๒.๑ ป.๒/๔ อธิบายความภาคภูมิใจ	ความภาคภูมิใจในเพศหญิงหรือเพศชาย

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	เพศหญิงหรือเพศชาย		ในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	
ป. ๓	๑.อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	พ ๒.๑ ป.๓/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	-	• ความสำคัญของครอบครัวความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	-	พ ๒.๑ ป.๓/๒ อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	๓.บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	-	• พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป. ๔	๑.อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	-	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒.แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	-	พ ๒.๑ ป.๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓.ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ป.๔/๓ ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	-	วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป. ๕	๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	-	พ ๒.๑ ป.๕/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒.อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	พ ๒.๑ ป.๕/๒ อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	-	ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓.ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๕/๓ ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	-	พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคัดแย้งในครอบครัว
ป. ๖	๑.อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	-	- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น - ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
				- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พ ๒.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	-	• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การ ติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	-	ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้ายขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จัป โยน ตะเคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	-	พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๑ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	-	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าววิ่งตามทิศทางที่กำหนดและแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	-	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	อุปกรณ์ประกอบ			
ป. ๓	๑.ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	พ ๓.๑ ป.๓/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	-	- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดัด ขว้าง โยนและรับ - วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมนัดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๓/๒ เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมนัดเตล็ด	-	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมนัดเตล็ด
ป. ๔	๑.ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๑ ป.๔/๑ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	-	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒.ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบ	พ ๓.๑ ป.๔/๒ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	-	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	จังหวะ			
	๓.เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	พ ๓.๑ ป.๔/๓ เล่นเกมเลียนแบบและ กิจกรรมแบบผลัด	-	• เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔.เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	พ ๓.๑ ป.๔/๔ เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด	-	• กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮนด์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. ๕	๑.จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	พ ๓.๑ ป.๕/๑ จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	-	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหารยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒.เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	พ ๓.๑ ป.๕/๒ เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	-	• เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓.ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุล	พ ๓.๑ ป.๕/๓ ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	-	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุล
	๔.แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ป.๕/๔ แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	-	• ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕.เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	-	พ ๓.๑ ป.๕/๕ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่แบบมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์
	๖.อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	พ ๓.๑ ป.๕/๖ อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	-	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๖	๑.แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	พ ๓.๑ ป.๖/๑ แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	-	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสานในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัดกายบริหารประกอบเพลงยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่องและการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๖/๒ จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นกีฬา	-	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ในการเล่นเกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	และนำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น		
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด	-	พ ๓.๑ ป.๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ป.๖/๔ ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	-	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	-	พ ๓.๑ ป.๖/๕ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำ การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติอย่างสนุกสนาน	-	การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	๒.ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	พ ๓.๒ ป.๑/๒ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	-	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	-	พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	-	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป. ๓	๑.เลือกออกกำลังกายการเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและ	-	พ ๓.๒ ป.๓/๑ เลือกออกกำลังกายการเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และ	แนวทางการเลือกออกกำลังกายการเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ข้อจำกัดของตนเอง		ข้อจำกัดของตนเอง	
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	พ ๓.๒ ป.๓/๒ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกมการเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	-	- การออกกำลังกาย เกมและการเล่นพื้นเมือง - กฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นพื้นเมือง
ป. ๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบและมี ความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น	-	พ ๓.๒ ป.๔/๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ
	๒.ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	พ ๓.๒ ป.๔/๒ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	-	การปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป. ๕	๑.ออกกำลังกาย อย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	พ ๓.๒ ป.๕/๑ ออกกำลังกาย อย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	-	- หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการเล่นพื้นเมือง

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่าง	-	พ ๓.๒ ป.๕/๒ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภท
	๓. สม่่าเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	พ ๓.๒ ป.๕/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	-	บุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอการสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่น กีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เล่น	พ ๓.๒ ป.๕/๔ ปฏิบัติตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกมและกีฬาไทย กีฬาสากล	-	- กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่น กีฬา ไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๕. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	-	-	- สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกมและ กีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	พ ๓.๒ ป.๖/๑ อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	-	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	พ ๓.๒ ป.๖/๒ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	-	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	พ ๓.๒ ป.๖/๓ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	-	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	พ ๓.๒ ป.๖/๔ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	-	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	พ ๓.๒ ป.๖/๕ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	-	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	-	พ ๓.๒ ป.๖/๖ เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจ นักกีฬาในการเล่นและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑.ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	-	พ ๔.๑ ป.๑/๑ ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒.บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	พ ๔.๑ ป.๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	-	- ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีไข้ - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓.ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	พ ๔.๑ ป.๑/๓ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	-	วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	๑.บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	พ ๔.๑ ป.๒/๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	-	- ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒.เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	พ ๔.๑ ป.๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	-	อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๒/๓ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	-	ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	พ ๔.๑ ป.๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	-	- อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ - อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	-	พ ๔.๑ ป.๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป. ๓	๑.อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	-	พ ๔.๑ ป.๓/๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	๒.จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	พ ๔.๑ ป.๓/๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	-	อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓.เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	-	พ ๔.๑ ป.๓/๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	- การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔.แสดงการแปรปรวนให้สะอาดอย่างถูกวิธี	พ ๔.๑ ป.๓/๔ แสดงการแปรปรวนให้สะอาดอย่างถูกวิธี	-	การแปรปรวนให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหียงอกและคอพื้น)
	๕.สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	-	พ ๔.๑ ป.๓/๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	-	- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	-	- สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิทกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ซินชม สนุก สุขสบาย - ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. วิเคราะห์ข้อมูล บนฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	พ ๔.๑ ป.๔/๓ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลาก อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ เพื่อการเลือก บริโภค	-	การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและ ปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการ ตรวจสอบ สมรรถภาพทางกาย	-	พ ๔.๑ ป.๔/๔ ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผล การตรวจสอบ สมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรม ที่เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติตน ตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ	-	พ ๔.๑ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็น ความสำคัญของการปฏิบัติ ตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุข บัญญัติ แห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูล ข่าวสารเพื่อใช้สร้าง เสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ สร้างเสริมสุขภาพ	-	- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทาง สุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริม สุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อ โฆษณาในการ ตัดสินใจเลือกซื้อ อาหาร และ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่างมีเหตุผล	-	พ ๔.๑ ป.๕/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้อ อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ ดูแล สุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	พ ๔.๑ ป.๕/๔ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	-	- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	-	พ ๔.๑ ป.๕/๕ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป.๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสีจแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๑ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีจแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	-	- ความสำคัญของสีจแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสีจแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีจแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค และเสนอแนวทางการ ป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	-	พ ๔.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค และเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	-	พ ๔.๑ ป.๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงรับผิดชอบต่อสุขภาพ	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ภาพของส่วนรวม		ภาพของส่วนรวม	
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	พ ๔.๑ ป.๖/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	-	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	พ ๕.๑ ป.๑/๑ ระบุ สิ่ง ที่ ทำ ให้ เกิด อันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	-	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุ และการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๑/๒ บอกสาเหตุและการ ป้องกันอันตรายที่เกิด จากการเล่น	-	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่ บ้าน และโรงเรียน	-	พ ๕.๑ ป.๑/๓ แสดงคำพูดหรือท่าทาง ขอความช่วยเหลือจาก ผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูด และ ท่าทาง การขอความช่วยเหลือ
ป. ๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	-	พ ๕.๑ ป.๒/๑ ปฏิบัติตนในการป้องกัน อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทาง น้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน	-	-	• ยาสามัญประจำบ้าน

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. และใช้ยาตามคำแนะนำ	พ ๕.๑ ป.๒/๓ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและ วิธีการป้องกัน	-	- ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๔. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน	พ ๕.๑ ป.๒/๔ ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	-	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๕. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	-	พ ๕.๑ ป.๒/๕ อธิบายสาเหตุ อันตรายวิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๖. อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	-	-	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป. ๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	-	พ ๕.๑ ป.๓/๑ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจาก บุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อ	พ ๕.๑ ป.๓/๒ แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและ	-	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่ง ต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	เกิดเหตุร้าย หรือ อุบัติเหตุ	แหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ		
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๓/๓ แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	-	- การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป. ๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้อย่างถูกวิธี	พ ๕.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้อย่างถูกวิธี	-	- ความสำคัญของการใช้ยา - หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิดสารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	-	พ ๕.๑ ป.๔/๒ แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิดสารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	- วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	-	พ ๕.๑ ป.๔/๓ วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน
ป. ๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	พ ๕.๑ ป.๕/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	-	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
				- สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	พ ๕.๑ ป.๕/๒ วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	-	ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มี ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	-	พ ๕.๑ ป.๕/๓ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ	-	พ ๕.๑ ป.๕/๔ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	-	พ ๕.๑ ป.๕/๕ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตราย จากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป. ๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกายจิตใจ และสังคม	พ ๕.๑ ป.๖/๑ วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	-	- ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความ	-	พ ๕.๑ ป.๖/๒ ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

ชั้น	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ปลอดภัยจาก ธรรมชาติ			
	๓. วิเคราะห์ สาเหตุของการ ติดสารเสพติด และชักชวนให้ ผู้อื่นหลีกเลี่ยง สารเสพติด	-	พ ๕.๑ ป.๖/๓ วิเคราะห์สาเหตุของการ ติดสารเสพติดและชักชวน ให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพอวัยวะภายนอก ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันที่มีต่อกัน บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในท้องถิ่น เช่น เกมจ้ำจี้ เกมงูกินหาง แมงมุมขยุ้มหลังคา เป่ายิ้งฉุบ โพงพาง และรี้ริ้วซาวสาร

มีทักษะในการเล่นและปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ บอกลักษณะและวิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยกับตนเอง ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายและการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและโรงเรียน อันตรายจากการเล่นและการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย

เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถคิดวิเคราะห์และเกิดความตระหนักในคุณค่า มีเจตคติที่ดีในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งมีนิสัยในการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑ ป.๑/๑	พ ๑.๑ ป.๑/๒
พ ๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๓	พ ๒.๑ ป.๑/๒
พ ๓.๑ ป.๑/๑	พ ๓.๑ ป.๑/๒
พ ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒	พ ๔.๑ ป.๑/๑
พ ๔.๑ ป.๑/๒, ป.๑/๓	พ ๕.๑ ป.๑/๓
พ ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒	
รวม ๖ มาตรฐาน ๑๐ ตัวชี้วัด	รวม ๕ มาตรฐาน ๕ ตัวชี้วัด
รวมทั้งหมด ๖ มาตรฐาน ๑๕ ตัวชี้วัด	

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว บอกความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย เข้าใจบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองและสมาชิกในครอบครัว

นักเรียนมีทักษะในการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดในท้องถิ่นของตนเอง เช่น กาฬปักไข่ วึ่งกะลา ซี่ม้าก้านกล้วย มอญซ่อนผ้า และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ ออกกำลังกาย เล่นเกมและปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่มได้อย่างสนุกสนาน บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ที่หาได้ง่ายภายในท้องถิ่นของตนเอง รู้วิธีป้องกันและปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ ปฏิบัติตนในการป้องกัน อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ สามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ ป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ

เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถคิดวิเคราะห์และเกิดความตระหนักในคุณค่า มีเจตคติที่ดีในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งมีนิสัยในการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๓	พ ๑.๑ ป.๒/๒
พ ๒.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓	พ ๒.๑ ป.๒/๔
พ ๓.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒	พ ๓.๒ ป.๒/๑
พ ๓.๒ ป.๒/๒	พ ๔.๑ ป.๒/๕
พ ๔.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔	พ ๕.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๕
พ ๕.๑ ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔	
รวม ๖ มาตรฐาน ๑๕ ตัวชี้วัด	รวม ๕ มาตรฐาน ๖ ตัวชี้วัด
รวมทั้งหมด ๖ มาตรฐาน ๒๑ ตัวชี้วัด	

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถระบุลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย การเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัว วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

มีทักษะควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทางและแบบบังคับ ทิศทางในการเล่นแบบเปิดเตล็ด เช่น ขี่ม้าส่งเมือง เกมหลักชัย เสือข้ามห้วย ต่จับ เลื้อยออกก้างกายการละเล่นพื้นเมือง เล่นเกม และปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงได้เหมาะสมกับตนเอง อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค อาหารหลัก ๕ หมู่ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ แสดงวิธีการปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณใน การแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถคิดวิเคราะห์และเกิดความตระหนักในคุณค่า มีเจตคติที่ดีในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งมีนิสัยในการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๓	พ ๑.๑ ป.๓/๒
พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๓	พ ๒.๑ ป.๓/๒
พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒	พ ๓.๒ ป.๓/๑
พ ๓.๒ ป.๓/๒	พ ๔.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๓, ป.๓/๕
พ ๔.๑ ป.๓/๒, ป.๓/๔	พ ๕.๑ ป.๓/๑
พ ๕.๑ ป.๓/๒, ป.๓/๓	
รวม ๖ มาตรฐาน ๑๑ ตัวชี้วัด	รวม ๕ มาตรฐาน ๗ ตัวชี้วัด
รวมทั้งหมด ๖ มาตรฐาน ๑๘ ตัวชี้วัด	

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

นักเรียนมีความรู้ ความจำ เข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย ความสำคัญ และวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อของร่างกาย คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีในครอบครัว แสดง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ และวิธีปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

นักเรียนมีทักษะควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ภายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เล่น เกมเลียนแบบ กิจกรรมแบบผลัดและกีฬาพื้นฐาน วิเคราะห์ผลการพัฒนาและคุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม กีฬา พื้นฐาน ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นและกีฬา สามารถระบุและอธิบายสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นที่ส่งผลต่อ สุขภาพ ส่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ชายทะเลในท้องถิ่น แม่น้ำลำคลองในท้องถิ่น ป่าในท้องถิ่น สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น โรงงานอุตสาหกรรมในท้องถิ่น ลักษณะชุมชนที่อยู่อาศัย สภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลาก อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพ ทางกาย อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้อย่างถูกวิธี แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการ ป้องกัน เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่น กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่น ชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถคิดวิเคราะห์และเกิดความตระหนักใน คุณค่า มีเจตคติที่ดีในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งมีนิสัยในการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการ ดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒	พ ๑.๑ ป.๔/๓
พ ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๓	พ ๒.๑ ป.๔/๒
พ ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔	พ ๓.๒ ป.๔/๑
พ ๓.๒ ป.๔/๒	พ ๔.๑ ป.๔/๔
พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓	พ ๕.๑ ป.๔/๒, ป.๔/๓
พ ๕.๑ ป.๔/๑	
รวม ๖ มาตรฐาน ๑๓ ตัวชี้วัด	รวม ๖ มาตรฐาน ๖ ตัวชี้วัด
รวมทั้งหมด ๖ มาตรฐาน ๑๙ ตัวชี้วัด	

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

นักเรียนมีความรู้และเข้าใจถึงความสำคัญและวิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

นักเรียนมีทักษะการจัดรูปแบบและควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและแบบผลัดในการเล่นเกม นำไปสู่กีฬาที่เลือก ออกกำลังกายและเล่นเกมอย่างมีรูปแบบ ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจในการเล่น เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มีน้ำใจนักกีฬา เล่นกีฬาไทยในท้องถิ่นอย่างสม่ำเสมอ เช่น หมากรอกไทย หมากรุกไทย วิ่งชักธง ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถคิดวิเคราะห์และเกิดความตระหนักในคุณค่า มีเจตคติที่ดีในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งมีนิสัยในการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑ ป.๕/๑	พ ๑.๑ ป.๕/๒
พ ๒.๑ ป.๕/๒, ป.๕/๓	พ ๒.๑ ป.๕/๑
พ ๓.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๖	พ ๓.๑ ป.๕/๕
พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๓, ป.๕/๔	พ ๓.๒ ป.๕/๒
พ ๔.๑ ป.๕/๔, ป.๕/๒	พ ๔.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๓, ป.๕/๕
พ ๕.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒	พ ๕.๑ ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕
รวม ๖ มาตรฐาน ๑๕ ตัวชี้วัด	รวม ๖ มาตรฐาน ๑๐ ตัวชี้วัด
รวมทั้งหมด ๖ มาตรฐาน ๒๕ ตัวชี้วัด	

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

นักเรียนมีความรู้ ความจำ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญและวิธีดูแลรักษาระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การติดเชื้อเอชไอวี

นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง ความสมดุล และทักษะกลไกในการเล่นกีฬาและนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติ อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน เล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม และปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬา และกิจกรรมนันทนาการที่เล่น แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาลักษณะที่ส่งผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาลักษณะที่ส่งผลต่อสุขภาพ ปัญหาคุณภาพน้ำเสื่อมโทรมในท้องถิ่น มลพิษทางอากาศในท้องถิ่น ปัญหายยะในท้องถิ่น สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด อธิบายแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เชิงประเพณีและวัฒนธรรมในท้องถิ่น เช่น พระสมุทธารเจดีย์ ป้อมพระจุลจอมเกล้า ป้อมผีเสื้อสมุทร พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านขุนสมุทรจีน พิพิธภัณฑ์เรือหลวงแม่กลอง เป็นต้น

เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกายการเล่นกีฬา การเล่นเกม กีฬา การปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถคิดวิเคราะห์และเกิดความตระหนักในคุณค่า มีเจตคติที่ดีในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งมีนิสัยในการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑ ป.๖/๑	พ ๑.๑ ป.๖/๒
พ ๒.๑ ป.๖/๑	พ ๒.๑ ป.๖/๒
พ ๓.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๔	พ ๓.๑ ป.๖/๓, ป.๖/๕
พ ๓.๒ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕	พ ๓.๒ ป.๖/๖
พ ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๔	พ ๔.๑ ป.๖/๒, ป.๖/๓
พ ๕.๑ ป.๖/๑	พ ๕.๑ ป.๖/๒, ป.๖/๓
รวม ๖ มาตรฐาน ๑๓ ตัวชี้วัด	รวม ๖ มาตรฐาน ๙ ตัวชี้วัด
รวมทั้งหมด ๖ มาตรฐาน ๒๒ ตัวชี้วัด	

โครงสร้างรายวิชา

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง จำนวน ๒ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	อวัยวะภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๑,ป. ๑/๒	๑. ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) ๒. การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ผม ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	๑ เรื่อง ตำแหน่งของอวัยวะภายนอก ๒ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาเส้นผม ๓ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาตา ๔ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาหู ๕ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาจมูก ๖ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาผิวหนัง ๗ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษามือนิ้วมือและเล็บ ๘ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาเท้าและนิ้วเท้า ๙ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาแขนและขา	๑๐	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๑๐ เรื่อง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาอวัยวะ ภายในช่องปาก		
๒	ความรักและ ความผูกพัน ในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๑/๑	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว	๑ เรื่อง สมาชิกในครอบครัว ๒ เรื่อง ครอบครัวที่ดีและมีความสุข ๓ เรื่อง ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว	๔	๕
สอบกลางภาค					-	๒๕
๓	ลักษณะทางเพศ และความภาคภูมิใจในตนเอง	พ ๒.๑ ป.๑/๒, ป.๑/๓	๑. สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) ๒. ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	๑ เรื่อง เพศและการแสดงออกทางเพศด้านร่างกาย ๒ เรื่อง เพศและการแสดงออกทางเพศด้านอารมณ์ ๓ เรื่อง เพศและการแสดงออกทางเพศด้านสังคมและลักษณะนิสัย ๔ เรื่อง เพศและการแสดงออกทางเพศด้านต่าง ๆ ๕ เรื่อง การสร้างจุดเด่น	๘	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๙ เรื่อง การเคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับที่ (๒) ๑๐ เรื่อง การเคลื่อนไหว ร่างกายขณะเคลื่อนที่ (๑)		
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑					๔๐	๑๐๐
๕	สนุกกับเกม เบ็ดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒	กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ๑. การออกกำลังกายและการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด ๒. กฎ กติกา ข้อตกลงในการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๑ เรื่อง กติกาการเล่นเกม และการฝึกการเล่นเกม คนขาเก ๒ เรื่อง การเล่นเกมคน ขาเก ๓ เรื่อง กติกาการเล่นเกม และการฝึกการเล่นเกม กาฟักไข่ ๔ เรื่อง การเล่นเกมกา ฟักไข่ ๕ เรื่อง กติกาการเล่นเกม และการฝึกการเล่นเกม ขึ้นเขา ลงน้ำ ๖ เรื่อง การเล่นเกมขึ้น เขา ลงน้ำ ๗ เรื่อง กติกาการเล่นเกม และการฝึกการเล่นเกม คนเก็บขยะ ๘ เรื่อง การเล่นเกมคน เก็บขยะ	๒๐	๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๙ เรื่อง กติกาการเล่นเกม และการฝึกการเล่นเกม ชักเย่อ ๑๐ เรื่อง การเล่นเกมชัก เย่อ ๑๑ เรื่อง กติกาการเล่น เกม และการฝึกการเล่น เกมจับหมู่ ๑๒ เรื่อง การเล่นเกมจับ หมู่ ๑๓ เรื่อง กติกาการเล่น เกม และการฝึกการเล่น เกมลิงชิงบอล ๑๔ เรื่อง การเล่นเกมลิง ชิงบอล ๑๕ เรื่อง การเล่นเกมเบ็ด เตล็ดที่ขึ้นชอบให้สนุก สนาน ๑๖ เรื่อง การเล่นเกม เบ็ดเตล็ดอย่างสร้างสรรค์ ๑๗ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติ ในการเล่นเบ็ดเตล็ด ๑๘ เรื่อง การเล่นเบ็ด เตล็ดให้ปลอดภัย ๑๙ เรื่อง ประโยชน์ของ การเล่น (๑)		

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๒๐ เรื่อง ประโยชน์ของ การเล่นเกม (๒)		
๖	การปฏิบัติตน ตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๑/๑	การปฏิบัติตนตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ	๑ เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อ ๑ และข้อ ๒ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติข้อ ๓ และข้อ ๔ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อ ๕ และข้อ ๖ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่ง ชาติ ข้อ ๗ และข้อ ๘ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติแห่ง ชาติ ข้อ ๙ และข้อ ๑๐ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตน ตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ	๖	๕
สอบกลางภาค					-	๒๕
๗	การปฏิบัติตนเมื่อ มีอาการเจ็บป่วย	พ ๔.๑ ป.๑/๒, ป.๑/๓	๑. ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง	๑ เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่อ เป็นไข้หวัด ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่อ มีอาการท้องเสีย ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่อ มีอาการผื่นคัน	๖	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			- ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ ๒. วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	๔ เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการฟกช้ำ ๕ เรื่อง การป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ๖ เรื่อง การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย		
๘	การป้องกันอันตรายที่บ้านและโรงเรียน	พ ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓	● สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน ● การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน ● อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น ● การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	๑ เรื่อง สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้าน ๒ เรื่อง การป้องกันอันตรายภายในบ้าน ๓ เรื่อง สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในโรงเรียน ๔ เรื่อง การป้องกันอันตรายภายในโรงเรียน ๕ เรื่อง สาเหตุของอันตรายจากการเล่น ๖ เรื่อง การป้องกันอันตรายจากการเล่น ๗ เรื่อง บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ ๘ เรื่อง คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	๘	๑๐
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒					๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง จำนวน ๒ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	อวัยวะภายใน ร่างกายที่สำคัญ	พ ๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒	๑. ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะ ภายในที่มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะ อาหาร ลำไส้ ฯลฯ) ๒. การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร	๑ เรื่อง อวัยวะภายใน ร่างกาย: สมอง หัวใจ ปอด ๒ เรื่อง อวัยวะภายใน ร่างกาย: ตับ ไต ๓ เรื่อง อวัยวะภายใน ร่างกาย: กระเพาะอาหาร ลำไส้	๓	๒
๒	ธรรมชาติของชีวิต มนุษย์	พ ๒.๑ ป.๒/๓	ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย	๑ เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของ มนุษย์: วัยทารก วัยก่อน เรียนวัยเรียน ๒ เรื่อง ช่วงวัยต่าง ๆ ของ มนุษย์: วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ ๓ เรื่อง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย	๓	๒
๓	บทบาทหน้าที่ ของสมาชิก ในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๑	บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่ น้อง	๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ ของตนเองในครอบครัว ๒ เรื่อง บทบาทหน้าที่ ของพ่อแม่ และผู้ปกครอง	๓	๒

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			- ญาติ	๓ เรื่อง บทบาทหน้าที่ ของพี่น้อง และญาติ		
สอบกลางภาค					-	๒๕
๔	พฤติกรรมทาง เพศ	พ ๒.๑ ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔	๑. ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ) ๒. พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี ๓. ความภาคภูมิใจในเพศหญิง และเพศชาย	๑ เรื่อง บทบาทหน้าที่ ของตนเองในครอบครัว ๒ เรื่อง พฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศ ๓ เรื่อง มารยาททาง สังคมที่เหมาะสมกับ กาลเทศะ: การพูด กิริยาท่าทาง ๔ เรื่อง มารยาททาง สังคมที่เหมาะสมกับ กาลเทศะ: การเล่น ๕ เรื่อง คุณค่าของการมี เพื่อน ๖ เรื่อง การปฏิบัติตน เป็นเพื่อนที่ดี	๖	๔
๕	การเคลื่อนไหว ร่างกายเบื้องต้น	พ ๓.๑ ป.๒/๑	ลักษณะและวิธีการของการ เคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่ กำหนดและแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ดี	๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวใน ชีวิตประจำวัน: การนั่ง การยืน การก้ม ๒ เรื่อง การเคลื่อนไหวใน ชีวิตประจำวัน: การเดิน การวิ่ง การกระโดด ๓ เรื่อง หลักการเคลื่อนไหว ร่างกายเบื้องต้น	๑๖	๒๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๔ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ : การยืนบิด ตัวและการยืนเขย่งปลาย เท้า ๕ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ : การยืน ทรงตัวขาเดียวและการ ก้มแตะ ๖ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ : การดึง การผลัก ๗ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเคลื่อนที่ : การ กระโดด ๘ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเคลื่อนที่ : การ กระโดดเขย่ง ๙ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเคลื่อนที่ : การก้าว ชิดก้าว		

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๑๐ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเคลื่อนที่ : การวิ่ง ซิกแซกหรือวิ่งสลับฟันปลา ๑๑ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้อุปกรณ์ประกอบ : การขว้าง ๑๒ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้อุปกรณ์ประกอบ : การคืบ ๑๓ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้อุปกรณ์ประกอบ : การตี ๑๔ เรื่อง กิจกรรมที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้อุปกรณ์ประกอบ : การเหวี่ยง ๑๕ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น ๑๖ เรื่อง ความปลอดภัย และประโยชน์ในการ ปฏิบัติกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกาย		

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๖	การออกกำลังกาย และกิจกรรมทาง กาย	พ ๓.๒ ป.๒/๑	๑. การออกกำลังกายและเล่น เกมเบ็ดเตล็ด ๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเล่นเกม	๑ เรื่อง การออกกำลังกาย ๒ เรื่อง รูปแบบการออก กำลังกาย ๓ เรื่อง การออกกำลังกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อส่วน ต่าง ๆ แข็งแรง ๔ เรื่อง การออกกำลังกาย เพื่อปรับเปลี่ยน ลักษณะท่าทาง ๕ เรื่อง การออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความ คล่องแคล่วว่องไว ๖ เรื่อง การออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ปอดและ หัวใจแข็งแรง ๗ เรื่อง ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย ๘ เรื่อง กิจกรรมทางกาย การบริหารร่างกาย ๙ เรื่อง กิจกรรมทางกาย การบริหารข้อเท้า เท้า ขา ข้อมือ ไหล่และช่วง แขน	๙	๑๐
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑					๔๐	๑๐๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๗	สนุกกับการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๒	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	๑ เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ๒ เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมน้ำขึ้นน้ำลง ๓ เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมปาเป้า (๑) ๔ เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมปาเป้า (๒) ๕ เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมกลิ้งลูกบอล ลอดช่องแคบ (๑) ๖ เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด: เกมกลิ้งลูกบอล ลอดช่องแคบ (๒) ๗ เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมวิ่งเปี้ยว (๑) ๘ เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมวิ่งเปี้ยว (๒) ๙ เรื่อง สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด : เกมชักเย่อ (๑)	๑๕	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๑๐ เรื่อง สนุกกับการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด : เกมชัก เย่อ (๒) ๑๑ เรื่อง สนุกกับการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด : เกมเล่น ดนตรีสมมุติ (๑) ๑๒ เรื่อง สนุกกับการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด : เกมเล่น ดนตรีสมมุติ (๒) ๑๓ เรื่อง สนุกกับการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด : เกมตุ๊กตา ล้มลุก (๑) ๑๔ เรื่อง สนุกกับการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด : เกมตุ๊กตา ล้มลุก (๒) ๑๕ เรื่อง ประโยชน์ของ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด		
๘	การสร้างเสริม สุขภาพที่ดี	พ ๔.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓	๑. ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย ๒. อาหารที่มีประโยชน์และไม่มี ประโยชน์ ๓. ของใช้และของเล่นที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพ	๑ เรื่อง ลักษณะของการ มีสุขภาพที่ดี ๒ เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพที่ดี ๓ เรื่อง อาหารที่มี ประโยชน์ ๔ เรื่อง อาหารที่ไม่มี ประโยชน์	๖	๔

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๕ เรื่อง การหลีกเลี่ยง ของใช้ที่มีผลเสียต่อ สุขภาพ ๖ เรื่อง การหลีกเลี่ยง ของเล่นที่มีผลเสียต่อ สุขภาพ		
สอบกลางภาค					-	๒๕
๙	การดูแลตนเอง เมื่อเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	พ ๔.๑ ป.๒/๔, ป.๒/๕	๑. อาการและวิธีป้องกันการ เจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ ๒. อาการและวิธีป้องกันการ บาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ . วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและ บาดเจ็บ	๑ เรื่อง การดูแลตนเอง เมื่อเป็นโรคตาแดง ๒ เรื่อง การดูแลตนเอง เมื่อเป็นโรคท้องเสีย ๓ เรื่อง การดูแลตนเอง เมื่อถูกของมีคมบาด ๔ เรื่อง การดูแลตนเอง เมื่อหกล้ม ๕ เรื่อง การดูแลตนเอง เมื่อแมลงสัตว์กัดต่อย	๕	๑๐
๑๐	ยาสามัญประจำ บ้าน	พ ๕.๑ ป.๒/๒	ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็น และลักษณะอาการ	๑ เรื่อง ยาสามัญประจำ บ้าน ๒ เรื่อง ยาสามัญประจำ บ้านแผนปัจจุบัน : ยาใช้ ภายนอก ๓ เรื่อง ยาสามัญประจำ บ้านแผนปัจจุบัน: ยาใช้ ภายใน ๔ เรื่อง คำแนะนำในการ ใช้ยาสามัญประจำบ้าน	๔	๘

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑๑	สารเสพติดและ สารอันตราย ใกล้ตัว	พ ๕.๑ ป.๒/๓	สารเสพติดและสารอันตราย ใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน	๑ เรื่อง สารเสพติด : บุหรี ๒ เรื่อง สารเสพติด : เครื่องดื่มผสม แอลกอฮอล์ ๓ เรื่อง สารอันตรายใกล้ ตัว : คาเฟอีน ๔ เรื่อง สารอันตรายใกล้ ตัว : สารระเหย	๔	๘
๑๒	การป้องกัน อุบัติเหตุ และอัคคีภัย	พ ๕.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๔, ป.๒/๕	๑. อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก ๒. สัญลักษณ์และป้ายเตือนของ สิ่งของหรือสถานที่ที่เป็น อันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์ และป้ายเตือน ๓. อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิด อัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนี ไฟ	๑ เรื่อง อุบัติเหตุจากการ เดินทางทางบก (๑) ๒ เรื่อง อุบัติเหตุจากการ เดินทางทางบก (๒) ๓ เรื่อง อุบัติเหตุจากการ เดินทางทางน้ำ ๔ เรื่อง อัคคีภัย (๑) ๕ เรื่อง อัคคีภัย (๒) ๖ เรื่อง สัญลักษณ์และ ป้ายเตือนสิ่งของหรือ สถานที่ที่อันตราย	๖	๕
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒					๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง จำนวน ๒ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโต ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓	๑. ลักษณะการเจริญเติบโตของ ร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่าง กันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง ๒. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญ เติบโตของเด็กไทย ๓. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญ เติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	๑ เรื่อง ลักษณะและการ เจริญเติบโตของร่างกาย มนุษย์ ๒ เรื่อง ลักษณะและการ เจริญเติบโตของเด็กวัย เรียน ๓ เรื่อง การเปรียบเทียบ การเจริญเติบโตของ ตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐาน ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อ การเจริญเติบโต ๕ เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อให้มีลักษณะและการ เจริญเติบโตตามวัย	๕	๔
๔	การเคลื่อนไหว ร่างกาย ขั้นพื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๓/๑	๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ อยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบ ใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการ บังคับทิศทาง เช่น ดิด ขว้าง โยน และรับ ๒. วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหว ร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง	๑ เรื่อง การควบคุม ท่าทางการเคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับที่ใน ท่าก้มงอตัวด้านหน้าย่อ ยืดและยืนเขย่งกางแขน ๒ เรื่อง การควบคุม ท่าทางการเคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับที่ใน ท่าก้มแตะ ยืนเหยียดตัว และการยืนบิดตัว	๙	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๓ เรื่อง การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ในท่าเดินต่อเท้าและเดินถอยหลัง ๔ เรื่อง การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเคลื่อนที่ ในท่ากระโดดไปข้างหน้า และกระโดดพับขาให้ส้นเท้าแตะกัน ๕ เรื่อง การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ในท่าเดินไขว้ไปข้างหน้า และถอยหลัง ๖ เรื่อง การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ประกอบการเล่นลูกบอลเข้าประตู ๗ เรื่อง การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ประกอบ การเล่นลูกบอลลงตะกร้า		

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๘ เรื่อง การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ประกอบการเล่นฟุตบอลกับคู่และยืนโยนและรับลูกบอลกับคู่ ๙ เรื่อง การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ประกอบ และประโยชน์ของการควบคุมการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง		
๕	เล่นเกมสนุกสร้าง สุขทางใจ	พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเปิดเตล็ด ๑. แนวทางการเลือกออกกำลังกายการเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ๒. การออกกำลังกาย เกม และการเล่นพื้นเมือง ๓. กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นพื้นเมือง	๑ เรื่อง การเล่นเกมสลับที่ สลับกลุ่ม (๑) ๒ เรื่อง การเล่นเกมสลับที่ สลับกลุ่ม (๒) ๓ เรื่อง การเล่นเกมตีบอลชิงบ้าน (๑) ๔ เรื่อง การเล่นเกมตีบอลชิงบ้าน (๒) ๕ เรื่อง การเล่นเกมขี่ม้าโยนบอล (๑) ๖ เรื่อง การเล่นเกมขี่ม้าโยนบอล (๒) ๗ เรื่อง การเล่นเกมรับ-ส่งบอลโยนลงตะกร้า (๑)	๑๑	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๘ เรื่อง การเล่นเกมรับ- ส่งบอลโยนลงเตะกร้า (๒) ๙ เรื่อง การเล่นเกม โพงพาง (๑) ๑๐ เรื่อง การเล่นเกม โพงพาง (๒) ๑๑ เรื่อง หลักสำคัญและ ประโยชน์ของการเล่นเกม		
สอบกลางภาค					-	๒๕
๘	การป้องกัน โรคติดต่อ	พ ๔.๑ ป.๓/๑	การติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค	๑ เรื่อง ความหมายของ โรคติดต่อ ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ ๓ เรื่อง โรคตาแดง ๔ เรื่อง โรคไข้เลือดออก ๕ เรื่อง โรคหัด ๖ เรื่อง โรคอีสุกอีใส	๖	๖
๙	อาหารหลัก ๕ หมู่ และธงโภชนาการ	พ ๔.๑ ป.๓/๒, ป.๓/๓	๑. อาหารหลัก ๕ หมู่ ๒. การเลือกกินอาหารที่ เหมาะสม - ความหลากหลายของ ชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของ อาหาร (ตามธงโภชนาการ)	๑ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ ๒ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ (หมู่ที่ ๑ โปรตีน) ๓ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ (หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรต) ๔ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ (หมู่ที่ ๓ ผัก และหมู่ ที่ ๔ ผลไม้)	๖	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๕ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ (หมู่ที่ ๕ น้ำมันหรือไขมัน) ๖ เรื่อง ธงโภชนาการ		
๑๐	ทันตสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๓/๔	การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี(ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)	๑ เรื่อง ความสำคัญของฟัน ๒ เรื่อง ลักษณะของฟัน ๓ เรื่อง การแปรงฟันอย่างถูกวิธี	๓	๕
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑					๔๐	๑๐๐
๒	คุณค่าของ ครอบครัวและ เพื่อน	พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒	๑. ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละ ครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา ๒. วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	๑ เรื่อง ความสำคัญของ ครอบครัว ๒ เรื่อง ความแตกต่าง ของครอบครัว ๓ เรื่อง วิธีการสร้างความ สัมพันธ์ภาพในครอบครัว ๔ เรื่อง วิธีการสร้างความ สัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน	๔	๒
๓	การล่วงละเมิด ทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๓	๑. พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูก ล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) ๒. วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทาง เพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)	๑ เรื่อง พฤติกรรมที่ทำให้ เกิดการล่วงละเมิดทาง เพศ (๑) ๒ เรื่อง พฤติกรรมที่ทำให้ เกิดการล่วงละเมิดทาง เพศ (๒)	๔	๓

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๓ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่การ ล่องละเมิดทางเพศ (๑) ๔ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่การ ล่องละเมิดทางเพศ (๒)		
๖	การออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒	๑. แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุด ด้อยและข้อจำกัดของแต่ละ บุคคล ๒. การออกกำลังกาย เกม และ การเล่นพื้นเมือง ๓. กฎ กติกา และข้อตกลงใน การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นพื้นเมือง	๑ เรื่อง รูปแบบการออก กำลังกาย ๒ เรื่อง การออกกำลังกาย ๓ เรื่อง แข่งขันวิ่ง ๔ เรื่อง เต็นแอโรบิก ๕ เรื่อง หลักในการเลือก ออกกำลังกาย ๖ เรื่อง การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมเข้า จังหวะ ๗ เรื่อง การเคลื่อนไหว ตามจังหวะ ๘ เรื่อง การฝึกกาย บริหาร ๙ เรื่อง การฝึกกาย บริหารประกอบเพลง ไตรรงค์ ๑๐ เรื่อง ประโยชน์ของ การออกกำลังกายด้วย กิจกรรมเข้าจังหวะ	๑๐	๑๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
สอบกลางภาค					-	๒๕
๗	การสร้างเสริม และทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	พ ๔.๑ ป.๓/๕	การสร้างเสริมสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรม นันทนาการ	๑ เรื่อง องค์ประกอบของ ร่างกายและความอดทน ของระบบหายใจและ ระบบไหลเวียนโลหิต ๒ เรื่อง ความอ่อนตัวและ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ๓ เรื่อง ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ๔ เรื่อง การทดสอบ สมรรถภาพทางกายของ ระบบหายใจและระบบ ไหลเวียนโลหิต ๕ เรื่อง การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ความอ่อนตัวของร่างกาย ๖ เรื่อง การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงและความ อดทน ๗ เรื่อง การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ด้วยการออกกำลังกาย (๑) ๘ เรื่อง การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	๑๐	๑๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				ด้วยการออกกำลังกาย (๒) ๙ เรื่อง การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายด้วย การทำกิจกรรมนันทนาการ ๑๐ เรื่อง การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายด้วย การพักผ่อน		
๑๑	ความปลอดภัย จากอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	พ ๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒	๑. วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง ๒. การขอความช่วยเหลือจาก บุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิด เหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	๑ เรื่อง อุบัติเหตุ ๒ เรื่อง ความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน ๓ เรื่อง ความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในโรงเรียน ๔ เรื่อง ความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในการ เดินทาง ๕ เรื่อง การขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	๕	๕
๑๒	การปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บ จากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๓/๓	การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	๑ เรื่อง สาเหตุของการ บาดเจ็บจากการเล่น ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาล บาดแผลถลอก ๓ เรื่อง การปฐมพยาบาล บาดแผลฟกช้ำ ๔ เรื่อง การปฐมพยาบาล เลือดกำเดาไหล	๗	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๕ เรื่อง การปฐมพยาบาล บาดแผลถูกของแหลมคม บาดหรือที่มดตำ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาล อาการข้อเคล็ด ๗ เรื่อง การห้ามเลือด		
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒					๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง จำนวน ๒ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ที่เหมาะสมตาม วัย	พ ๑.๑ ป.๔/๑	● การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี)	๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ๓ เรื่อง พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับพัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ ๕ เรื่อง พัฒนาการทางด้านสังคม ๖ เรื่อง พัฒนาการทางด้านสติปัญญา	๖	๕
๒	ระบบอวัยวะที่มี ผลต่อการเจริญ เติบโตและพัฒนา การของร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๔/๒, ป.๔/๓	๑. ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ๒. วิถีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูก และขอให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	๑ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ	๔	๓

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๓ เรื่อง ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ ๔ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้ระบบกระดูกและข้อต่อทำงานได้ตามปกติ		
๓	คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๔/๑	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	๑ เรื่อง คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ๓ เรื่อง คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน ๔ เรื่อง วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน	๔	๒
๔	พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในสังคมพหุวัฒนธรรม	พ ๒.๑ ป.๔/๒, ป.๔/๓	๑. พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย ๒. วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	๑ เรื่อง คุณค่าของวัยรุ่น ๒ เรื่อง การวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชน ๓ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อในสังคมพหุวัฒนธรรม ๔ เรื่อง การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	๔	๕
สอบกลางภาค					-	๒๕
๕	การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิต	พ ๓.๑ ป.๔/๑	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ	๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (๑)	๘	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
	ประจำวัน		ผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียด ตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง คบม้า และ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก	๒ เรื่อง การเคลื่อนไหว เบื้องต้น (๒) ๓ เรื่อง การเคลื่อนไหว ร่างกายแบบอยู่กับที่ (๑) ๔ เรื่อง การเคลื่อนไหว ร่างกายแบบอยู่กับที่ (๒) ๕ เรื่อง การเคลื่อนไหว ร่างกายแบบเคลื่อนที่ (๑) ๖ เรื่อง การเคลื่อนไหว ร่างกายแบบเคลื่อนที่ (๒) ๗ เรื่อง การเคลื่อนไหว ร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ ประกอบ (๑) ๘ เรื่อง การเคลื่อนไหว ร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ ประกอบ (๒)		
๖	กายบริหาร ประกอบจังหวะ	พ ๓.๑ ป.๔/๒	● กายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ	๑ เรื่อง ท่าทางพื้นฐาน ประกอบจังหวะ ๒ เรื่อง รูปแบบการ เคลื่อนไหวของกิจกรรม เข้าจังหวะ ๓ เรื่อง ท่ากายบริหาร ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๔ เรื่อง เพลงรัก เมืองไทย	๙	๑๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๕ เรื่อง การฝึกท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย (๑) ๖ เรื่อง การฝึกท่ากายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย (๒) ๗ เรื่อง การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลงระบำชาวไพร (๑) ๘ เรื่อง การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลงระบำชาวไพร (๒) ๙ เรื่อง เทคนิคการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง		
๗	การเล่นเกมและ กิจกรรมทางกาย	พ ๓.๑ ป.๔/๓ พ ๓.๒ ป.๔/๑	๑. เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด ๒. การออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น ๓. การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ๔. คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ	๑ เรื่อง การเล่นเกมไก่ชนและเกมสไปเดอร์แมน ๒ เรื่อง การเล่นเกมหมาไล่แมวและเกมกระต่ายขาเดียว ๓ เรื่อง กิจกรรมแบบพลัดส่งบอลขึ้นฟ้าและวิ่งพลัดเที่ยวรอบโลก ๔ เรื่อง กิจกรรมแบบพลัดเลี้ยงลูกบอลซิกแซ็กและเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก	๕	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๕ เรื่อง การเล่นเกมและ กิจกรรมทางกายที่มีผล ต่อสุขภาพ		
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑					๔๐	๑๐๐
๘	การเล่นกีฬา พื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๔/๔ พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒	๑. กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย ๒. การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น ๓. การวิเคราะห์ผลพัฒนาการ ของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตาม ตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ๔. คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อ สุขภาพ ๕. การปฏิบัติตามกฎ กติกาการ เล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่ เล่น	๑ เรื่อง กฎ กติกา และ ทักษะการเล่นกีฬาท่วง ข้ามตาข่าย ๒ เรื่อง การวางแผนและ การเล่นกีฬาห่วงข้ามตา ข่าย ๓ เรื่อง กฎ กติกา และ ทักษะการเล่นกีฬาแฮร์ บอล ๔ เรื่อง ทักษะการเล่น กีฬาแฮร์บอล ๕ เรื่อง การวางแผน และ การเล่นกีฬาแฮร์บอล ๖ เรื่อง กฎ กติกา และ ทักษะการเล่นกีฬา แฮนด์บอล ๗ เรื่อง ทักษะการเล่น กีฬาแฮนด์บอล ๘ เรื่อง การวางแผนและ การเล่นกีฬาแฮนด์บอล	๙	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๙ เรื่อง คุณค่าของการ เล่นกีฬาและหลักในการ เล่นกีฬา		
๙	การสร้างเสริม และทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	พ ๔.๑ ป.๔/๔	๑. การทดสอบสมรรถภาพทาง กาย ๒. การปรับปรุงสมรรถภาพทาง กายตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	๑ เรื่อง องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย ๒ เรื่อง ลักษณะของผู้ที่มี สมรรถภาพทางกายที่ดี ๓ เรื่อง ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ๔ เรื่อง กิจกรรมสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย ๕ เรื่อง ฝึกการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย (๑) ๖ เรื่อง ฝึกการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย (๒) ๗ เรื่อง การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ๘ เรื่อง การปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย	๘	๑๐
๑๐	ความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๑	๑. ความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ๒. การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูก สุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ	๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ ๒ เรื่อง ปัญหาสิ่งแวดล้อม และผลกระทบต่อ สุขภาพ ๓ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อม	๕	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				ล้อมที่บ้านให้ถูกสุข ลักษณะ ๔ เรื่อง การจัดสิ่งแวดล้อม ล้อมที่โรงเรียนให้ถูก สุขลักษณะ ๕ เรื่อง การดูแลรักษา สิ่งแวดล้อมในที่สาธารณะ		
๑๑	สภาวะทาง อารมณ์ที่ส่งผลต่อ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๒	๑. สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เปื่อ หน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่น ชม สนุก สุขสบาย ๒. ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ	๑ เรื่อง ลักษณะของ อารมณ์ ๒ เรื่อง การจัดการกับ อารมณ์	๒	๕
สอบกลางภาค					-	๒๕
๑๒	ฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๓	● การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลาก อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้อ อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ ๒ เรื่อง ประโยชน์ของ การอ่านฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ๓ เรื่อง เครื่องหมาย เตือนอันตราย	๔	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๔ เรื่อง เครื่องหมาย มาตรฐานผลิตภัณฑ์ สุขภาพ		
๑๓	ยาและสารเสพติด ให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๓	๑. ความสำคัญของการใช้ยา ๒. หลักการใช้ยา ๓. ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	๑ เรื่อง ความสำคัญของ ยาและประเภทของยา ๒ เรื่อง หลักการใช้ยา อย่างถูกวิธี ๓ เรื่อง สารเสพติดให้ โทษ ๔ เรื่อง สารเสพติดให้ โทษ (บุหรี่) ๕ เรื่อง สารเสพติดให้ โทษ (สุรา)	๕	๕
๑๔	การปฐมพยาบาล	พ ๕.๑ ป.๔/๒	● วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	๑ เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจากการ ใช้ยาผิด ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจาก สารพิษและสารเคมี ๓ เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจาก แมลงสัตว์กัดต่อย ๔ เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อเกิดแผลฟกช้ำ บวม ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อเกิดบาดแผลถลอก	๗	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๖ เรื่อง การปฐมพยาบาล เมื่อเลือดกำเดาไหล ๗ เรื่อง ประโยชน์ของ การปฐมพยาบาล		
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒					๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง จำนวน ๒ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ปัสสาวะ	พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒	๑. ความสำคัญของระบบย่อย อาหารและระบบขับถ่ายที่มีผล ต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ๒. วิถีดูแลรักษาระบบย่อย อาหารและระบบขับถ่ายให้ ทำงานตามปกติ	๑ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร ๒ เรื่อง วิถีดูแลระบบย่อย อาหารให้ทำงานตามปกติ ๓ เรื่อง ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ ๔ เรื่อง วิถีดูแลระบบ ขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงาน ตามปกติ	๔	๕
๒	ครอบครัวที่ หลากหลาย	พ ๒.๑ ป.๕/๒	ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัว- ขยาย การนับถือญาติ)	๑ เรื่อง ครอบครัวที่ อบอุ่น ๒ เรื่อง การปฏิบัติตน เป็นสมาชิกของครอบครัว	๒	๓
๓	การเปลี่ยนแปลง ทางเพศและ สุขอนามัยทาง เพศ	พ ๒.๑ ป.๕/๑	๑. การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง ๒. การวางตัวที่เหมาะสมกับ เพศตามวัฒนธรรมไทย	๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางเพศ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนใน การดูแลรักษาสุขอนามัย ทางเพศ ๓ เรื่อง การวางตัวที่ เหมาะสม ๔ เรื่อง พฤติกรรมทาง เพศ	๔	๔

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๔	การแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งใน ครอบครัว และ กลุ่มเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๕/๓	พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่ พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งในครอบครัว	๑ เรื่อง การแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งในครอบครัว ๒ เรื่อง การแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน	๒	๒
สอบกลางภาค					-	๒๕
๕	การพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๓, ป.๕/๔	๑. การจัดรูปแบบการ เคลื่อนไหวร่างกายแบบ ผสมผสานและ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่ กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น ๒. การเคลื่อนไหวในเรื่องการ รับแรง การใช้แรง และความ สมดุล ๓. ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่น กีฬา	๑ เรื่อง หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย ๒ เรื่อง การบริหารร่างกายประกอบเพลงเราสู้ ๓ เรื่อง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน: ม้วนตัว ๔ เรื่อง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน: ล้อเกวียน ๕ เรื่อง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน: หกบกและหกสาม เส้า ๖ เรื่อง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน: การต่อตัวบนหลัง กีฬา	๖	๖
๖	การออกกำลังกาย การเล่นเกม และ กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๕/๒, ป.๕/๖ พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๓, ป.๕/๔	๑. เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรม แบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ-ส่ง สิ่งของ ขว้าง และวิ่ง ๒. หลักการและกิจกรรม นันทนาการ ๓. หลักการและรูปแบบการ ออกกำลังกาย ๔. การออกกำลังกายและการ	๑ เรื่อง หลักการออกกำลังกาย ๒ เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกาย ๓ เรื่อง การเล่นแบบ เบ็ดเตล็ด และการเล่นเกมที่นำไปสู่กีฬา ๔ เรื่อง การเล่นแบบ ผลัด	๘	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			เล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และ การละเล่นพื้นเมือง ๕. กฎ กติกาในการเล่นเกมนักกีฬา ไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬา ที่เล่น ๖. วิธีการรุกและวิธีป้องกันใน การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ที่เล่น ๗. สิทธิของตนเองและผู้อื่นใน การเล่นเกมและกีฬา ๘. ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นเกมและกีฬา	๕ เรื่อง การละเล่น พื้นเมือง ๖ เรื่อง ประเภทของ กิจกรรมนันทนาการ ๗ เรื่อง กิจกรรม นันทนาการ: การเล่น หมากฮอส ๘ เรื่อง ประโยชน์ของ กิจกรรมนันทนาการ		
๗	การเล่นกีฬาเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพ	พ ๓.๑ ป.๕/๔, ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔	๑. ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่น กีฬา ๒. การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬา สากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เท เบิลเทนนิส วูวายน้ำ ๓. การเล่นกีฬาไทยและกีฬา สากล ประเภทบุคคลและทีมที่ เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ ๔. การสร้างทางเลือกในวิธี ปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่าง หลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	๑ เรื่อง ประเภทของ กรีฑา ๒ เรื่อง การฝึกวิ่ง ๑๐๐ เมตร ๓ เรื่อง การวิ่ง ๑๐๐ เมตร ๔ เรื่อง การจับไม้ตีลูกเท เบิลเทนนิส ๕ เรื่อง ทักษะเบื้องต้นใน การตีลูกเทเบิลเทนนิส ๖ เรื่อง กฎ กติกาการ แข่งขันเทเบิลเทนนิส	๑๔	๑๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			๕. กฎ กติกา ในการเล่น เกมกีฬาไทยและกีฬาสากลตาม ชนิดกีฬาที่เล่น ๖. วิธีการรุกและวิธีป้องกันใน การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ที่เล่น ๗. สิทธิของตนเองและผู้อื่นใน การเล่นเกมและกีฬา ๘. ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นเกมและกีฬา	๗ เรื่อง ทักษะเบื้องต้น ของการเล่นกีฬาฟุตบอล (๑) ๘ เรื่อง ทักษะเบื้องต้น ของการเล่นกีฬาฟุตบอล (๒) ๙ เรื่อง กฎ กติกา การ เล่นฟุตบอล (๑) ๑๐ เรื่อง กฎ กติกา การ เล่นฟุตบอล (๒) ๑๑ เรื่อง การเล่นกีฬา ฟุตบอล ๑๒ เรื่อง ทักษะพื้นฐานที่ จำเป็นในการเล่นตะกร้อ วง ๑๓ เรื่อง การเล่นตะกร้อ วงเล็ก ๑๔ เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อป้องกันอันตรายจาก การเล่นกีฬาและ ประโยชน์ของการเล่น กีฬา		
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑					๔๐	๑๐๐
๘	การทดสอบและ ปรับปรุง	พ ๔.๑ ป.๕/๕	๑. การทดสอบสมรรถภาพทาง กาย	๑ เรื่อง กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย : ยืนกระโดดไกล	๑๒	๑๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
	สมรรถภาพทาง กาย		๒. การปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	๒ เรื่อง กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย : ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที ๓ เรื่อง กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย : วิ่ง เก็บของ ๔ เรื่อง กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย : งอ ตัวข้างหน้า ๕ เรื่อง กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย : วิ่ง ๕๐ เมตร ๖ เรื่อง การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบ ๗ เรื่อง กิจกรรมสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย : ยืนเตะเท้า ๘ เรื่อง กิจกรรมสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย: ดึงข้อ ๙ เรื่อง กิจกรรมสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย : วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร (วิ่งไป-กลับ)		

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๑๐ เรื่อง กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย : วิ่งสลับฟันปลา ๑๑ เรื่อง กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย : ย่อนั่งขาฉาก ๑๒ เรื่อง กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย : เดินทรงตัว		
๙	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๕/๑	ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	๑ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๒ เรื่อง ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๓ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๓	๕
๑๐	การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค	พ ๔.๑ ป.๕/๔	การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ	๑ เรื่อง โรคไข้หวัด ๒ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ ๓ เรื่อง โรคไข้เลือดออก ๔ เรื่อง โรคลมพิษ ๕ เรื่อง โรคฟันผุ ๖ เรื่อง โรคปริทันต์หรือเหงือกอักเสบ	๗	๘

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๗ เรื่อง การดูแลรักษา และป้องกันโรคฟันผุและ โรคปริทันต์		
๑๑	ข้อมูลข่าวสารเพื่อ การสร้างเสริม สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๒	๑. แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูล ข่าวสารทางสุขภาพ ๒. การใช้ข้อมูลข่าวสารในการ สร้างเสริมสุขภาพ	๑ เรื่อง แหล่งและวิธีค้นหา ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ ๒ เรื่อง การใช้ข้อมูล ข่าวสารในการสร้างเสริม สุขภาพ	๒	๒
สอบกลางภาค					-	๒๕
๑๒	การเลือกซื้อ อาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๓	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแล สุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)	๑ เรื่อง การวิเคราะห์สื่อ โฆษณาที่เกินความเป็น จริง ๒ เรื่อง การตรวจสอบ ข้อเท็จจริงของสื่อโฆษณา ๓ เรื่อง การเลือกซื้อ อาหาร ๔ เรื่อง การเลือกซื้อนม และผลิตภัณฑ์จากนม ๕ เรื่อง การเลือกซื้อ อาหารกระป๋องและน้ำดื่ม บรรจุขวด ๖ เรื่อง การเลือกซื้อ เครื่องสำอาง ๗ เรื่อง ประโยชน์ของ การเลือกซื้อเครื่องสำอาง	๗	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑๓	ยาและสารเสพติด ให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓	๑. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ ๒. ผลกระทบของการใช้ยาและ สารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ๓. การปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากการใช้ยา ๔. การหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อการใช้สารเสพติด (๑) ๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อการใช้สารเสพติด (๒) ๓ เรื่อง ผลกระทบของ การใช้สารเสพติด ๔ เรื่อง การหลีกเลี่ยงสาร เสพติด ๕ เรื่อง อันตรายจากการ ใช้ยา ๖ เรื่อง ผลกระทบจาก การใช้ยาในทางที่ผิด ๗ เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจาก การใช้ยา	๗	๕
๑๔	อิทธิพลของสื่อที่มี ต่อพฤติกรรม สุขภาพ	พ ๕.๑ ป.๕/๔	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	๑ เรื่อง อิทธิพลของสื่อที่ มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ๒ เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมสุขภาพ	๒	๕
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒					๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง จำนวน ๒ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	ความสำคัญของ ระบบการทำงาน ภายในร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒	๑. ความสำคัญของระบบ สืบพันธุ์ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโต และ พัฒนาการ ๒. วิถีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบ หายใจให้ทำงานตามปกติ	๑ เรื่อง ความสำคัญของ ระบบสืบพันธุ์ ๒ เรื่อง การทำงานของ ระบบสืบพันธุ์ ๓ เรื่อง ความสำคัญของ ระบบไหลเวียนโลหิต ๔ เรื่อง การทำงานของ ระบบไหลเวียนโลหิต ๕ เรื่อง ความสำคัญของ ระบบหายใจ ๖ เรื่อง การทำงานของ ระบบหายใจ	๖	๕
๒	การสร้างและ รักษาสัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๑	๑. ความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ๒. ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงาน กลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่าง บุคคล - ความรับผิดชอบ	๑ เรื่อง ความสำคัญของการ สร้างและรักษา สัมพันธ์ภาพ ๒ เรื่อง การสร้างและ รักษาสัมพันธ์ภาพกับ เพื่อน ๓ เรื่อง การสร้างและ รักษาสัมพันธ์ภาพกับ บุคคลอื่น	๔	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๔ เรื่อง ปัจจัยที่ช่วยให้ การทำงานกลุ่มประสบ ความสำเร็จ		
๓	พฤติกรรมทาง เพศของวัยรุ่น	พ ๒.๑ ป.๖/๒	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การ มีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงที่ อาจนำไปสู่การมีเพศ สัมพันธ์ ๒ เรื่อง รู้เท่าทัน พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ๓ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ ป้องกัน ๔ เรื่อง การตั้งครรภ์ไม่ พร้อมและการยุติการ ตั้งครรภ์ ๕ เรื่อง การวางตัวอย่าง เหมาะสมในวัยเรียน ๖ เรื่อง การป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์	๖	๔
๔	สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๓	๑. ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อสุขภาพ ๒. ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผล ต่อสุขภาพ ๓. การป้องกันและแก้ไขปัญห าสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ๔. พฤติกรรมที่แสดงออกถึง	๑ เรื่อง ผลกระทบของ ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีต่อ สุขภาพ ๒ เรื่อง ปัญหาภาวะโลกร ้อน ๓ เรื่อง พฤติกรรมที่แสดง ความรับผิดชอบต่อสุข	๔	๔

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ของส่วนรวม	ภาพของสมาชิกในบ้าน ๔ เรื่อง พฤติกรรมที่แสดง ความรับผิดชอบต่อคน ในโรงเรียนและพฤติกรรม ที่แสดงความรับผิดชอบต่อ ของคนในชุมชน		
สอบกลางภาค					-	๒๕
๕	หลักการ เคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๖/๒	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับ แรงการใช้แรง และความสมดุล กับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นและกีฬา	๑ เรื่อง การเคลื่อนไหว ตามหลักการทาง วิทยาศาสตร์ ๒ เรื่อง หลักการ เคลื่อนไหวของร่างกาย ๓ เรื่อง ผักปฏิบัติกร เคลื่อนไหวของร่างกาย ๔ เรื่อง การปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของ ตนเองและผู้อื่น	๔	๗
๖	กิจกรรมทางกาย และการเคลื่อนไหวประกอบ เพลง	พ ๓.๑ ป.๖/๑ พ ๓.๒ ป.๖/๑	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบ ผลัดในลักษณะผสมผสานใน การร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหาร ประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ที่ใช้ทำต่อเนื่องและการต่อตัว ทำง่าย ๆ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสมรรถภาพ	๑ เรื่อง กิจกรรมแบบ ผลัด ๒ เรื่อง กิจกรรมแบบ ผลัด กิจกรรมวิบาก ๓ เรื่อง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ๔ เรื่อง การฝึกยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐาน ๕ เรื่อง การแปรขบวน ประกอบเพลงมาร์ช: ๑	๘	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			ทางกายและการสร้างเสริม บุคลิกภาพ	๖ เรื่อง การแปรขบวน ประกอบเพลงมาร์ช: ๒ ๗ เรื่อง หลักการออก กำลังกาย ๘ เรื่อง การออกกำลัง กายแบบแอโรบิก		
๗	กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๖/๕ พ ๓.๒ ป.๖/๒, ป.๖/๖	การนำความรู้และหลักการของ กิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็น ฐานการศึกษาหาความรู้ ๑. การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการ วางแผน ๒. การเพิ่มพูนทักษะการออก กำลังกายและการเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ ๓. การสร้างความสามัคคีและ ความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่น เกมและกีฬา	๑ เรื่อง ประเภทและ ประโยชน์ของกิจกรรม นันทนาการ ๒ เรื่อง การเล่นเกมนำไป สู่กีฬา ๓ เรื่อง กิจกรรมนันทนา การที่ช่วยพัฒนา ความคิด: เกมซูโดกุ ๔ เรื่อง กิจกรรมนันทนา การที่ช่วยพัฒนา ความคิด: หมากรุกไทย	๔	๕
๘	การทดสอบและ สร้างเสริม สมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๔	๑. วิธีทดสอบสมรรถภาพทาง กาย ๒. การสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑ เรื่อง องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย ๒ เรื่อง การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย (๑) ๓ เรื่อง การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย (๒) ๔ เรื่อง การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ	๔	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑					๔๐	๑๐๐
๙	โรคติดต่อที่สำคัญ ในประเทศไทย	พ ๔.๑ ป.๖/๒	๑. โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดใน ปัจจุบัน ๒. ผลกระทบที่เกิดจากการ ระบาดของโรค ๓. การป้องกันการระบาดของ โรค	๑ เรื่อง ความหมายและ ผลกระทบจากการระบาดของ ของโรคติดต่อ ๒ เรื่อง สาเหตุและการ ติดต่อของโรคไข้หวัดนก ๓ เรื่อง การแสดงอาการ ของโรคไข้หวัดนก ๔ เรื่อง แนวทางการ ป้องกันโรคไข้หวัดนก ๕ เรื่อง สาเหตุและการ ติดต่อของโรคไข้เลือดออก ๖ เรื่อง อาการของโรค ไข้เลือดออก ๗ เรื่อง แนวทางการ ป้องกันโรคไข้เลือดออก ๘ เรื่อง สาเหตุและการ ติดต่อของโรคไข้หวัดใหญ่ ๙ เรื่อง อาการของโรค ไข้หวัดใหญ่ ๑๐ เรื่อง แนวทางการ ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่	๑๐	๑๕
๑๐	ภัยธรรมชาติ	พ ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒	๑. ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรง ของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่าง	๑ เรื่อง อุทกภัย ๒ เรื่อง วาตภัย ๓ เรื่อง แผ่นดินไหว ๔ เรื่อง สึนามิ	๕	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			กาย จิตใจ และสังคม ๒. การปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	๕ เรื่อง ผลกระทบจาก ความรุนแรงของภัย ธรรมชาติ		
สอบกลางภาค					-	๒๕
๑๑	สารเสพติดให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๖/๓	๑. สาเหตุของการติดสารเสพติด ๒. ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๑ เรื่อง สารเสพติด อันตรายในวัยรุ่น ๒ เรื่อง สาเหตุของการ ติดสารเสพติด ๓ เรื่อง ผลเสียของการ ติดสารเสพติด ๔ เรื่อง การป้องกันตนเอง ให้ห่างไกลจากสารเสพติด ๕ เรื่อง ทักษะการสื่อสาร ให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๕	๕
๑๒	การออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ป.๖/๓, ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕,	๑. การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน เปตอง วาเลย์บอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง ๒. การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความ สามารถในการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายและเล่นกีฬา ๑. การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมที่ชื่นชอบ	๑ เรื่อง กีฬาประเภท บุคคล ๒ เรื่อง กรีฑาประเภท ลาน: กระโดดไกล (๑) ๓ เรื่อง กรีฑาประเภท ลาน: กระโดดไกล (๒) ๔ เรื่อง การกระโดด ๕ เรื่อง การลอยตัวใน อากาศ และการลงสู่พื้น ๖ เรื่อง การฝึกกระโดด ไกล	๒๐	๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
		ป.๖/๖	๒. การประเมินทักษะการเล่น กีฬาของตน ๓. กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ๔. กลวิธีการรุก การป้องกันใน การเล่นกีฬา ๕. สร้างความสามัคคีและความ มีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกม และกีฬา	๗ เรื่อง กีฬาประเภททีม: วอลเลย์บอล ๘ เรื่อง การเสิร์ฟ ๙ เรื่อง การเล่นลูกสอง มือล่าง ๑๐ เรื่อง การเล่นลูกมือ บน ๑๑ เรื่อง การตบลูก วอลเลย์บอล ๑๒ เรื่อง การแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล ๑๓ เรื่อง การเล่นกีฬา ไทย: ตะกร้อวง ๑๔ เรื่อง ตะกร้อวง ทำ ข้างเท้าด้านใน ๑๕ เรื่อง ตะกร้อวง ทำ หลังเท้า ๑๖ เรื่อง ตะกร้อวง ทำ เข้า ๑๗ เรื่อง ตะกร้อวง ทำ โหม่ง ๑๘ เรื่อง การแข่งขัน ตะกร้อวง ๑๙ เรื่อง การประเมิน ทักษะและข้อควรปฏิบัติ ในการเล่นกีฬา		

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ และตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	แผนการจัดการเรียนรู้	เวลา เรียน (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
				๒๐ เรื่อง การเล่นเกมกีฬา อย่างปลอดภัยและ ประโยชน์ของการเล่น กีฬา		
สอบปลายภาค					-	๓๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒					๔๐	๑๐๐

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและการประเมินผลการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ซึ่งต้องดำเนินควบคู่กันไป การบูรณาการการวัดและการประเมินผลกับการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน หลายประการ อาทิ ได้ข้อมูลย้อนกลับที่จะช่วยติดตาม กำกับ ดูแลความก้าวหน้าของผู้เรียน นำผลมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสามารถและพัฒนาการเรียนรู้ ของตนเองอย่างต่อเนื่องและมีคุณธรรม สามารถค้นพบความรู้ใหม่ และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๔ มาตรา ๒๖ กำหนดชัดเจนให้สถานศึกษาจัดการ ประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรม พฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ควบคู่ไปกับกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับและ รูปแบบการศึกษา นั้น หมายถึงผู้สอนจะต้องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ของผู้เรียนด้วยการเก็บรวบรวม ข้อมูล เกี่ยวกับผู้เรียนจากหลายส่วน ก่อนที่จะตัดสินใจให้ระดับผลการเรียน

ดังนั้น เพื่อให้การวัดและประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ผู้สอนควรดำเนินการวัด และประเมินผลโดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

๑. เน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาการผู้เรียน (Formative Evaluation) และประเมินเพื่อตัดสินใจ ผลการเรียน (Summative Evaluation) ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ รวมทั้ง คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ หรือตามปรัชญาของวิชา โดยให้ความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงกระบวนการสอนของตนและปรับกระบวนการเรียนรู้ ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามจุดหมายของหลักสูตร

๒. เน้นการประเมินด้วยวิธีที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียน ตามสภาพจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์ที่เป็นจริง (Authentic Learning and Assessment) สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน (Student Performance) อย่างชัดเจน

๓. เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและการกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน

๔. เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อนและประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๕. เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องเน้นการพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียนความประพฤติการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้การร่วมกิจกรรมและการทดสอบ ตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มสาระและระดับชั้น

สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผล

จากปรัชญาและวิสัยทัศน์การเรียนรู้กลุ่มศึกษาและพลศึกษา คุณภาพของผู้เรียน รวมถึงมาตรฐานและสาระการเรียนรู้ตามช่วงชั้นที่กำหนดไว้ข้างต้น ผู้สอนจะต้องวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผลให้ละเอียด ครอบคลุม และชัดเจน เพื่อความเที่ยงตรงในการดำเนินงานและอธิบายผลการเรียนรู้ตามมาตรฐานที่คาดหวังของผู้เรียนแต่ละระดับชั้นได้

ผลการเรียนรู้ที่ผู้เรียนพึงได้รับจากกลุ่มศึกษาและพลศึกษาต้องครอบคลุมทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพและสมรรถภาพดังตัวอย่าง เช่น

ด้านความรู้ สามารถแบ่งออกเป็นความรู้เชิงเนื้อหา ความรู้เชิงกระบวนการ ความรู้เชิงบริบท

- ความรู้เชิงเนื้อหา เช่น ลักษณะของโรคชนิดต่างๆ พัฒนาการตามวัยของมนุษย์ ความสำคัญของการพักผ่อนและนันทนาการ กติกาการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ รูปแบบการออกกำลังกาย หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางารชนิดของกีฬา หลักการดูแลสุขภาพ หลักวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหว เป็นต้น
- ความรู้เชิงกระบวนการ เช่น ระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายมนุษย์การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง ตามหลักวิทยาศาสตร์ วิธีทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียด วิธีดำรงชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นต้น
- ความรู้เชิงบริบท เช่น การมีสติการรู้จักและเข้าใจตนเอง การสื่อสารเกี่ยวกับ สุขภาพ ข้อมูลสารสนเทศ ด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นต้น

ด้านทักษะ เนื่องจากหลักสูตรเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง วิธีการวัดและประเมิน จึง ควรวัดความสามารถในการทำงาน และการแสดงออกของผู้เรียนภายใต้สถานการณ์และเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยวัดทั้งกระบวนการ (Process) และผลงาน (Product) ที่ผู้เรียนกระทำและแสดงออก เช่น การเลือกบริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพ การ จัดการกับอารมณ์และความเครียด การฝึกจิต การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ การเล่นเกม การเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เป็นต้น

ด้านคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ การวัดและประเมินผลการเรียนด้านคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมของผู้เรียนต้องกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดภาคเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของผู้เรียน จึง ควรใช้วิธีการวัดและประเมินที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบ และประเมินตนเองเป็นสำคัญ ร่วมกับเพื่อน ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง เช่น สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร การควบคุมอารมณ์ การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ความเชื่อมั่นในตนเอง

การมีวินัย การปฏิบัติตาม กฎระเบียบ กติกา รักการออกกำลังกาย มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดี มีภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ผู้สอนสามารถเลือกวิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ได้หลายวิธี ดังนี้

๑. การสังเกตพฤติกรรมและความสามารถในการปฏิบัติ ใช้การสังเกตผลการเรียนรู้ที่กำหนดออกมาเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมแล้วบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร (Record)

๒. การทดสอบ เช่น การทดสอบความสามารถในการปฏิบัติด้วยแบบทดสอบทักษะต่างๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางจิต การทดสอบความรู้ความเข้าใจ

๓. การวัด เช่น การวัดเจตคติ คุณธรรม/จริยธรรม ค่านิยม บุคลิกภาพ การปรับตัวด้วยแบบวัดต่างๆ

๔. การสัมภาษณ์ เช่น การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อทราบข้อมูลทั่วไป การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ (Inventory)

๕. การสำรวจ เช่น แบบสอบถามข้อมูลต่างๆ อาจเป็นด้านความรู้ เจตคติ และด้านอื่น ๆ รวมทั้งความรู้หรือความคิดเห็น ความประทับใจ

ภาคผนวก

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

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

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการ ผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเพื่อ การประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหน รถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

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

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการ เคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐาน ของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไป พร้อม ๆ กันการดูแลเบื้องต้น (First Care) การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการ พัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็น การผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังใจแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ซี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระป๋องกระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำ หรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอลเทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมิน เปรียบเทียบ ว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบ สมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่ม เพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่าน ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงและความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Heath Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่ เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญาที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่วเคยชินจนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผนความเห็น ใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ได้มารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากขึ้นน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกันอยู่ร่วมกันและมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัยเคารพกฎกติกา 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 ในด้านการป้องกันการสร้างเสริมการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพอันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิดการตัดสินใจการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุม สภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้ สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทยจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้ามโดยเฉพาะกับ ผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกันยับยั้งชั่งใจและควบคุมตนเอง เพื่อไม่ให้คิดผิดทางไม่หลงลืมไม่เครียดไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬา ได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกาย ในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูงแรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพ่นน้ำหนัก เป็นต้น

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

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พุทธศักราช ๒๕๕๑ ปรับปรุง ๖๑ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉินในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่าสมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะ ปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness) สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกายนับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดีความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

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

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

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของ กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย 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. ปูองกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกายและทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการและความไม่มี โรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญสามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจนซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะ ได้พลังงานมา

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงานโดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

