

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

รหัสวิชา พ11101

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เวลารวม 40 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก
1	ร่างกายของเรา	พ1.1 ป.1/1 ป.1/2	การเรียนรู้เรื่องลักษณะหน้าที่และวิธีดูแลรักษาของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	7	10
2	ครอบครัวดีมีสุข	พ2.1 ป.1/1 ป.1/2 ป.1/3	การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรัก ความผูกพันของครอบครัว ยอมรับและเข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง เป็นทักษะที่สำคัญในการดำเนินชีวิต	12	10
3	สนุกกับการเคลื่อนไหว	พ3.1 ป.1/1 ป.1/2 พ3.2 ป.1/1	การหาแนวทางพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตสมวัยและรู้วิธีการสร้างเสริมและปรับปรุง ส่งเสริมการเล่นพื้นบ้านตามท้องถิ่นของตำบลห้วยสัตว์ใหญ่ สมรรถภาพทางกายมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ เช่น การเล่นพื้นเมือง กิจกรรมประกอบเพลง	20	20
ภาคเรียนที่ 1 หน่วยที่ 1 – 3					
4	เกมแสนสนุก	พ3.1 ป.1/2 พ3.2 ป.1/1 ป.1/2	การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง และคำแนะนำในการออกกำลังกาย การเล่นเกมอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้มีสุนทรียภาพของการกีฬา	20	20

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก
5	สุขบัญญัติน่ารู้	พ4.1 ป.1/1 ป.1/2 ป.1/3	การปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมี อาการเจ็บป่วย และปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นทักษะ ในการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถ นำไปใช้ได้ถูกต้องในชีวิตประจำวัน การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและ พัฒนา สุขภาพของบุคคลใน ชุมชน เช่น สมุนไพรในท้องถิ่น รักษาโรค	9	10
6	อยู่อย่างปลอดภัย	พ5.1 ป.1/1 ป.1/2 ป.1/3	บอกสิ่งที่เป็นอันตรายทั้งที่บ้าน โรงเรียน รวมทั้งสาเหตุ วิธีการ ป้องกันและขอความช่วยเหลือเมื่อ เกิดเหตุร้าย จะช่วยป้องกันและ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงได้การ ป้องกันมลพิษจากสิ่งแวดล้อมใน ชุมชน เช่น การใช้สารยาฆ่าแมลง ควั่นจากการเผาขยะ การกำจัด ขยะใน ครั้วเรือน ขยะ recycle -การป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ ทางน้ำ	10	10
ภาคเรียนที่ 2 หน่วยที่ 4 - 6					
รวมระหว่างปี				78	80
สอบปลายปี				2	20
รวม				80	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 12101

รายวิชาวิชาสุขศึกษาพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	อวัยวะภายใน	พ 1.1 ป.2/1 ป.2/2	อวัยวะภายในมีความสำคัญต่อระบบการทำงานของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างถูกวิธี เพื่อให้อวัยวะทำงานได้อย่างเป็นปกติ และมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย	1	4
2	ธรรมชาติของมนุษย์	พ 1.1 ป.2/3	การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ดังนั้นในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ควรดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง และรู้จักดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	2	4
3	ครอบครัวอบอุ่น	พ 2.1 ป.2/1	ครอบครัวจะเกิดความอบอุ่น หากสมาชิกในครอบครัวเข้าใจบทบาทหน้าที่ และปฏิบัติตนตามหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม	2	4
4	หนึ่งมิตรชิดใกล้	พ 2.1 ป.2/2	เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา การให้ความสำคัญและปฏิบัติตนต่อเพื่อนที่ดีจะทำให้อยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างมีความสุข	2	4
5	เข้าใจตนเอง	พ 2.1 ป.2/3 ป.2/4	เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นแต่ละเพศจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศ และมีความภูมิใจในเพศของตนเอง	2	4
6	สุขภาพของเรา	พ 4.1 ป.2/1	การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ร่าเริงแจ่มใส และมีความปลอดภัยในชีวิต จะส่งผลให้เราเป็นคนที่มีสุขภาพดี	2	4

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
7	อาหารดีมี ประโยชน์	พ 4.1 ป.2/2	อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย การเลือก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะส่งผลให้ ร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์	2	4
8	ของใช้และของ เล่น	พ 4.1 ป.2/3	ของใช้และของเล่นภายในบ้านบางชนิดอาจทำ ให้เกิดอันตรายและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ผู้ใช้ จึงควรเลือกใช้และเพิ่มความระมัดระวังในการ เล่นเพื่อให้เกิดความปลอดภัยมากที่สุด	2	4
9	การบาดเจ็บ และเจ็บป่วย	พ 4.1 ป.2/4 , ป.2/5	เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บต่างๆ เกิดขึ้น ควรปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี จะช่วยลดความ รุนแรงของอาการป่วยของโรคและการบาดเจ็บ ได้	2	4
10	อุบัติเหตุและ การป้องกัน	พ 5.1 ป.2/1	อุบัติเหตุทางน้ำและทางบกเกิดจากสาเหตุ หลายอย่าง จึงต้องมีวิธีการป้องกันอย่างถูกต้อง	2	4
ภาคเรียนที่ 1 หน่วยที่ 1 – 10					
11	สัญลักษณ์และ ป้ายเตือน	พ.5.1 ป.2/4	สัญลักษณ์และป้ายเตือน มีไว้สำหรับแจ้งให้ ทราบถึงอันตรายและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ทุกคนพึงปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อความปลอดภัยใน ชีวิต	2	4
12	อัคคีภัย	พ.5.1 ป.2/5	อัคคีภัยเป็นภัยที่เกิดจากไฟ ซึ่งเป็นสาเหตุ สำคัญที่ทำให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้น จึงควรศึกษาวิธีการป้องกันและการหนีไฟที่ ถูกต้อง	2	4
13	ยานารู้	พ.5.1 ป.2/2	ยาที่ใช้ในชีวิตประจำวันมีหลายประเภท ซึ่งมี ทั้งคุณและโทษ ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักใช้ยาอย่าง ถูกวิธีและลักษณะอาการของโรค จะช่วยให้เกิด ความปลอดภัยและรักษาโรคได้	2	4

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
14	ภัยร้ายทำลาย ชีวิต	พ.5.1 ป.2/3	สารเสพติดและสารเคมีบางชนิดเป็นอันตรายต่อ ร่างกาย จึงควรหลีกเลี่ยงสารเสพติดและรู้จัก วิธีใช้สารเคมีให้ถูกต้อง	2	4
15	เตรียมความ พร้อม	พ.3.1 ป.2/1 พ.3.2 ป.2/1	การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อม ของร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกาย เกิดความพร้อมและมีความปลอดภัย	2	4
16	ขยับร่างกาย	พ.3.1 ป.2/1 พ.3.2 ป.2/1	การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เป็นทักษะพื้นฐานใน การเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ช่วยสร้างเสริม สุขภาพร่างกายให้แข็งแรงได้ดี	2	5
17	เคลื่อนที่ ร่างกาย	พ.3.1 ป.2/1 พ.3.2 ป.2/1	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เป็นทักษะ พื้นฐานของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อื่นๆ ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้ แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุม ร่างกายได้ดี	2	5
18	สนุกกับอุปกรณ์	พ.3.1 ป.2/1 พ.3.2 ป.2/1	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ต้องอาศัยการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะใน ร่างกาย	2	5

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
19	เกมแสนสนุก	พ.3.1 ป.2/2 พ.3.2 ป.2/1 , ป.2/2	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและความสามัคคีใน หมู่คณะ ซึ่งการเล่นเกมน้องต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น	3	5
ภาคเรียนที่ 2 หน่วยที่ 11-19					
รวมระหว่างปี				38	80
ปลายภาค				2	20
รวมตลอดปี				40	100

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ13101 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เวลา 40 ชั่วโมง

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเจริญเติบโต ตามวัย	พ 1.1 ป.3/1 ป.3/2	การเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละคนมีความ แตกต่างกัน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อ จะได้ปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญเติบโต อย่างสมวัย	3	10
2	ปัจจัยการ เจริญเติบโต	พ 1.1 ป.3/3	อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของ ร่างกาย	2	5
3	ครอบครัวและ เพื่อนของฉัน	พ 2.1 ป.3/1 ป.3/2	ความแตกต่างกันของแต่ละครอบครัวย่อมมีผล ต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว การ สร้างสัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อน ทำให้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข	4	5
4.	การล่องละเมียด ทางเพศ	พ 2.1 ป.3/3	การถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นความ รุนแรง ทางเพศที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากมีพฤติกรรม การป้องกันที่ ถูกต้องและเหมาะสมช่วย ตรวจสอบความถูกต้องของคำตอบ และการแก้ โจทย์ปัญหาการหาร ต้องวิเคราะห์โจทย์ และ แสดงวิธีทำเพื่อหาคำตอบ รวมทั้งต้อง ตรวจสอบความสมเหตุสมผลของคำตอบ	4	10
5	โรคควรรู้	พ 4.1 ป.3/1	ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้มีความหลากหลายและมีสัดส่วนปริมาณ ของอาหารที่เหมาะสม จะทำให้เรามีสุขภาพที่ ดีและเติบโตได้สมวัย	4	10

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
6	อาหารกับ สุขภาพ	พ 4.1 ป.3/2 ป.3/3	ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้มีความหลากหลายและมีสัดส่วนปริมาณของอาหารที่เหมาะสม จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีและเติบโตได้สมวัย	6	5
ภาคเรียนที่ 1 หน่วยที่ 1-6					
7	การดูแลฟัน ของเรา	พ 4.1 ป.3/4	ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้บดเคี้ยวอาหาร การแปรงฟันที่ถูกวิธีจะช่วยทำให้ฟันแข็งแรงและมีสุขภาพช่องปากที่ดี	4	5
8	ความปลอดภัย จากอุบัติเหตุ	พ 5.1 ป.3/1 ป.3/2	การปฏิบัติตามหลักการจะช่วยให้อปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง รวมทั้งสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	11	5
9	การบาดเจ็บ และการปฐม พยาบาล	พ 5.1 ป.3/3	การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อช่วยเหลือผู้ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นจะต้องทำอย่างถูกวิธี สะอาด และปลอดภัยจากเชื้อโรค	10	5
10	กิจกรรม เคลื่อนไหว	พ 3.1 ป.3/1	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกาย ได้ดี	8	5
11	เกมเบ็ดเตล็ด	พ 3.1 ป.3/2 พ 3.2 ป.3/1 ป.3/2	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมนเบ็ดเตล็ด เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้	8	5

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	หน้า หน้า คะแนน
			แข็งแรงซึ่งต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่น		
12	การละเล่น พื้นเมือง	พ 3.2 ป.3/1 ป.3/2	แผนภูมิแท่ง แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบและ ตารางสองทางเป็นวิธีการนำเสนอข้อมูลอย่าง หนึ่ง เพื่อความสะดวกในการอ่านข้อมูล ส่วน การอ่านข้อมูลจากแผนภูมิแท่ง แผนภูมิแท่ง เปรียบเทียบ และตารางสองทาง สามารถนำไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	9	5
13	สมรรถภาพทาง กาย	พ 3.2 ป.3/1 ป.3/2	การละเล่นพื้นเมืองจะต้องปฏิบัติตน ตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการเล่น เพื่อสร้าง เสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง	5	5
ภาคเรียนที่ 2 หน่วยที่ 7-13					
รวมระหว่างปี				39	80
ปลายภาค				1	20
รวมตลอดปี				40	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ14101

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
1	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเรา	พ 1.1 ป.4/1	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับ การเปลี่ยนแปลง ของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นได้ อย่างเหมาะสม	3	4
2	กล้ามเนื้อและกระดูก	พ 1.1 ป.4/2 ป.4/3	กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ มี ความ สำคัญในการช่วยพยุงร่างกายให้คงรูปและเคลื่อนไหวได้ และส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ เรา จึงควรดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ถูกวิธีเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	5	4
3	คนดีที่ทุกคนรัก	พ 2.1 ป.4/1	การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่ดีจะทำให้เป็นที่รักของทุกคนและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	3	4
4	พฤติกรรมทางเพศ	พ 2.1 ป.4/2 ป.4/3	วัฒนธรรมไทยเน้นให้ชายและหญิงปฏิบัติตนต่อกันอย่างเหมาะสม และรู้จักวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ	3	4

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
5	สิ่งแวดล้อมรอบตัว	พ 4.1 ป.4/1	สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะจะทำให้มีสุขภาพที่ดี	3	4
6	อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	พ 4.1 ป.4/3	ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตัดสินใจเลือกบริโภค เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	8	4
7	เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์	พ 3.1 ป.4/1	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพ ในการทำงาน	4	4
8	จังหวะเพลง	พ 3.1 ป.4/2	การปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารประกอบ จังหวะเพลง จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหว และตรงตามจังหวะเพลง	3	4

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
9	แฮนด์บอล	พ 3.1 ป.4/4 พ 3.2 ป.4/1 ป.4/2	การเล่นแฮนด์บอล ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมีทักษะต่างๆในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาแฮนด์บอลตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	4	4
10	แชร์บอล	พ 3.1 ป.4/4 พ 3.2 ป.4/1 ป.4/2	การเล่นแชร์บอล ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมีทักษะในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแชร์บอล ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	3	4
ภาคเรียนที่ 1 หน่วยที่ 1-10					
11	อารมณ์กับสุขภาพ	พ 4.1 ป.4/2	สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อสุขภาพ จึงควรเสริม สภาวะทางอารมณ์ด้านบวก เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี	2	5

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
12	การใช้ยา	พ 5.1 ป.4/1	การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้	4	6
13	การปฐมพยาบาล	พ 5.1 ป.4/2	การปฐมพยาบาลผู้เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิดสารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาล	9	6
14	โทษของบุหรี่และสุรา	พ 5.1 ป.4/3	การสูบบุหรี่และการดื่มสุรามีผลเสีย ต่อสุขภาพ เราจึงควรรู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง	3	5
15	เกมทฤษฎี	พ 3.1 ป.4/3 พ 3.2 ป.4/1	การเล่นเกมที่เลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัดจะต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย และเล่นเกมตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	13	6

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
16	ห่วงข้ามตาข่าย	พ 3.1 ป.4/4 พ 3.2 ป.4/1 ป.4/2	การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการเล่นกีฬาพื้นฐานที่ผู้เล่นต้องมีทักษะใน การเล่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่ายตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	4	6
17	สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ป.4/4	การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง	4	6
ภาคเรียนที่ 2 หน่วยที่ 11-17					
รวมระหว่างปี				78	80
ปลายภาค				2	20
รวมตลอดปี				80	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ15101

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
1	ระบบในร่างกาย	พ 1.1 ป.5/1 ป.5/2	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย จึงควรดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย	3	5
2	เพศศึกษา	พ 2.1 ป.5/1	การเจริญเติบโตทางร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	3	5
3	ครอบครัวและเพื่อน	พ 2.1 ป.5/2 ป.5/3	ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทยเป็นครอบครัวที่อบอุ่น การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	8	5
4	สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ 4.1 ป.5/1	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์	8	5

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
5	ข่าวสารสุขภาพ	พ 4.1 ป.5/2	ข้อมูลสุขภาพมีประโยชน์ต่อการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ จึงต้องสืบค้นจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้	2	5
6	สื่อโฆษณา อาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ	พ 4.1 ป.5/3	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรเป็นหลักในการพิจารณาเลือกซื้อที่ถูกต้องและมีเหตุผลในการตัดสินใจ จึงจะส่งผลดีต่อร่างกาย	5	5
7	ข้อควรระวังเกี่ยวกับยา	พ 5.1 ป.5/2 ป.5/3	การใช้ยารักษาโรคอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ได้ ดังนั้นจึงต้องใช้ยาอย่างถูกวิธีเพื่อความปลอดภัย	3	5
8	เกมและกิจกรรมทางกาย	พ 3.1 ป.5/2 ป.5/4 พ 3.2 ป.5/1 ป.5/3 ป.5/4	การเล่นเกมและกิจกรรมทางกายช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะการคิด และยังทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวจะต้องปฏิบัติตามกฎกติกาของการเล่น เพื่อความปลอดภัย	7	5
ภาคเรียนที่ 1 หน่วยที่ 1-8					

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
9	โรคควรรู้	พ 4.1 ป.5/4	อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรค ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน ดังนั้น เราจึงควรรู้วิธีป้องกันตนเอง จากโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน จะช่วยลดความรุนแรงของโรค และการแพร่ระบาดของโรคได้	8	5
10	สารเสพติด	พ 5.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3	สารเสพติดเป็นสารอันตรายที่มีหลายประเภท และส่งผลกระทบต่อผู้เสพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นจึงต้องรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด	8	5
11	สื่อกับตัวเรา	พ 5.1 ป.5/4	สื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของเรา ดังนั้นเราจึงควรเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม	4	5
12	เคลื่อนไหวร่างกายและยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	พ 3.1 ป.5/1 ป.5/3	การเคลื่อนไหวร่างกายและยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นการฝึกทักษะและควบคุมการเคลื่อนไหวในการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	5	5

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
13	การบริหาร	พ 3.1 ป.5/1 ป.5/4	การเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความแข็งแรง และเกิดความเพลิดเพลิน	2	5
14	กีฬา	พ 3.1 ป.5/4 ป.5/5 พ 3.2 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4 พ 5.1 ป.5/5	กีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกฎ กติกาในการเล่น ผู้เล่นจึงต้องฝึกให้เกิดทักษะและปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นตามชนิดกีฬาให้ถูกต้อง และมีน้ำใจนักกีฬา	7	5
15	กิจกรรมนันทนาการ	พ 3.1 ป.5/6	กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างและทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	2	5
16	สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ป.5/5	สมรรถภาพทางกายที่ดีย่อมมีผลต่อการทำงานที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายจะทำให้เราสามารถปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้นด้วย	3	5
ภาคเรียนที่ 2 หน่วยที่ 9-16					
รวมระหว่างปี				78	80
ปลายภาค				2	20
รวมตลอดปี				80	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ16101

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เวลา 80 ชั่วโมง

จำนวน 2.0 หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
1	ระบบอวัยวะในร่างกาย	พ 1.1 ป.6/1 ป.6/2	ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ มีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานได้ตามปกติ	6	6
2	สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	พ 2.1 ป.6/1	การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิก ในครอบครัวและเพื่อนจะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	4	5
3	พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	พ 2.1 ป.6/2	การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรล้วนแต่มีสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เราจึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อจะได้ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมดังกล่าว	6	6

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
4	สิ่งแวดล้อมรอบตัว	พ 4.1 ป.6/1 ป.6/3	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวม สามารถทำได้โดยการเสนอแนะแนวทางและแสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีเขียวสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	4	6
5	โรคติดต่อ	พ 4.1 ป.6/2 ป.6/3	การแสดงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนร่วมสามารถทำได้โดยการวิเคราะห์ผลกระทบ และเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	11	6
6	การเคลื่อนไหวร่างกาย	พ 3.1 ป.6/2 พ 3.2 ป.6/1	การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการ สามารถนำหลักการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้แรง การรับแรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายมาปรับปรุง เพื่อเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	4	6
7	กายบริหารประกอบเพลง	พ 3.1 ป.6/1	กายบริหารประกอบเพลงเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับผู้อื่นแบบ ผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ โดยใช้จังหวะเพลงประกอบ	4	5
ภาคเรียนที่ 1 หน่วยที่ 1-7					

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
8	ภัยธรรมชาติ	พ 5.1 ป.6/1 ป.6/2	ความรุนแรงของภัยธรรมชาติมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	6	4
9	สารเสพติด	พ 5.1 ป.6/3	สารเสพติดเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เราจึงหลีกเลี่ยงและชักชวน ให้ผู้อื่นห่างไกลจากสารเสพติด	3	4
10	ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	พ 3.1 ป.6/1 ป.6/2	การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผลัดในลักษณะผสมผสานที่ต้องใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัว และความสมดุล ซึ่งผู้ปฏิบัติควรศึกษาหลักการฝึกยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย แล้วนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนเองและผู้อื่น	4	4

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
11	ผลัดกันเล่นให้สนุก	พ 3.1 ป.6/1 พ 3.2 ป.3/2	กิจกรรมแบบผลัดและเกมนำไปสู่กีฬาเป็นการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่นต้องใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธีและเป็นระบบ	7	4
12	กิจกรรมนันทนาการ	พ 3.1 ป.6/5	การเข้าร่วมหรือปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ผู้ปฏิบัติสามารถนำความรู้และหลักการที่ได้ไปเป็นพื้นฐานในการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ ได้	2	4
13	กรีฑา	พ 3.1 ป.6/3 ป.6/4 พ 3.2 ป.6/3 ป.6/4 ป.6/6	ในการเล่นกรีฑา ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ และใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่น	4	5

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนักคะแนน
14	วอลเลย์บอล	พ 3.1 ป.6/3 ป.6/4 พ 3.2 ป.6/3 ป.6/4 ป.6/5 ป.6/6	การเล่นวอลเลย์บอลเป็นการเล่นกีฬาสากลประเภททีมที่มีอุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะวางแผนและเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและ การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบและถูกวิธี นำกลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นต้องปฏิบัติตามกฎกติกา โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น และมีน้ำใจนักกีฬา	4	5
15	ตะกร้อ	พ 3.1 ป.6/3 ป.6/4 พ 3.2 ป.6/3 ป.6/4 ป.6/5 ป.6/6	ตะกร้อเป็นกีฬาไทยที่ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น รู้จักนำกลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นควรปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	4	5
16	สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ป.6/4	การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่องจะทำให้สุขภาพแข็งแรง	5	5
ภาคเรียนที่ 2 หน่วยที่ 8-16					
รวมระหว่างปี				78	80
ปลายภาค				2	20
รวมตลอดปี				80	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21101

รายวิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	ความสำคัญของ ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อต่อวัยรุ่น	พ 1.1 ม.1/1 ม.1/2	ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อมี ความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่นจึงต้องดูแลรักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่ออย่าง ถูกวิธี เพื่อให้สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีประสิทธิภาพ	5	15
2	วัยรุ่นกับการ เจริญเติบโตตาม เกณฑ์มาตรฐาน	พ 1.1 ม.1/3 ม.1/4 ม.1/3	วัยรุ่นแต่ละคนจะมีภาวะการ เจริญเติบโตของร่างกายที่แตกต่างกัน จึงต้องมีแนวทางในการพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโตสมวัยและมีน้ำหนักอยู่ใน เกณฑ์มาตรฐาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีใน อนาคต	5	15
สอบระหว่างภาค				1	20
3	วัยรุ่นและ พัฒนาการทางเพศ	พ 2.1 ม.1/1	วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ ทางเพศอย่างรวดเร็วจึงต้องรู้จักวิธีการ ปรับตัวอย่างเหมาะสม	4	10
4	การป้องกันการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ	พ 2.1 ม.1/2	การใช้ทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์ ที่สอดคล้องและเหมาะสมจะสามารถ ป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	4	15
รวมเวลาระหว่างภาค				19	80
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21103

รายวิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	วัยรุ่นกับโภชนาการ เพื่อสร้างเสริม สุขภาพ	พ 4.1 ม.1/1 ม.1/2	ปัญหาภาวะโภชนาการจะเกิดจากการ รับประทานอาหารที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพจึงควรวิเคราะห์ภาวะโภชนาการ ของตนเองเพื่อเลือกรับประทานอาหารที่มี คุณค่าและเหมาะสมกับวัย	4	15
2	สมรรถภาพ ทางกาย	พ 4.1 ม.1/4	การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกาย ควรพิจารณาถึงผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายอย่างถูกวิธีของแต่ละ บุคคล เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง	4	15
สอบระหว่างภาค				1	20
3	การปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	พ 5.1 ม.1/1	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เบื้องต้นอย่างถูกวิธี จะทำให้ผู้ป่วยมีความ ปลอดภัยก่อนส่งต่อถึงบุคลากรทาง การแพทย์	5	10
4	มหันตภัยจากสาร เสพติด	พ 5.1 ม.1/2 ม.1/3	วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทาง เพศอย่างรวดเร็ว จึงต้องรู้จักวิธีการปรับตัว อย่างเหมาะสม	3	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
5	การป้องกันภัยจาก สารเสพติด	พ 5.1 ม.1/2 ม.1/4	การใช้ทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ สอดคล้องและเหมาะสม จะสามารถป้องกัน การถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	2	10
รวมเวลาระหว่างภาค				19	80
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ22101

รายวิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.2/1 ม.2/2	พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการ อบรมเลี้ยงดู เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น	3	10
2	เพศกับวัยรุ่น	พ 2.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3	การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการ มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้ สามารถป้องกันตนเองเรื่องเพศได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม	4	10
3	ความเสมอภาคทาง เพศ	พ 2.1 ม.2/4	ความเสมอภาคทางเพศ มีความสำคัญต่อ การดำรงชีวิตในสังคม ช่วยให้สามารถวางตัว ได้อย่างเหมาะสมกับเพศตรงข้าม และ สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมไทย ตลอดจนช่วยหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ทางเพศ ที่เกิดขึ้นในสังคม	3	10
สอบระหว่างภาค				1	20
4	การพัฒนา สมรรถภาพทาง กาย	พ 4.1 ม.2/7	การทดสอบสมรรถภาพทางกายช่วยให้แต่ ละบุคคลสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และ ช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับ ร่างกาย	5	15

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
5	สุขภาพกายและ สุขภาพจิต	พ 4.1 ม.2/4	สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ กัน จึงต้องสร้างความสมดุลระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนในการสร้างเสริม สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีได้	3	15
รวมเวลาระหว่างภาค				19	80
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ22102

รายวิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	อารมณ์และ ความเครียด	พ 4.1 ม.2/5 ม.2/6	การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ อารมณ์และความเครียด ตลอดจนมี วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างเหมาะสม ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มี สุขภาพจิตสดชื่นแจ่มใส	4	10
2	การเลือกใช้บริการ สุขภาพใน ชีวิตประจำวัน	พ 4.1 ม.2/1	สถานบริการสุขภาพมีขีดความสามารถ ในการให้บริการแตกต่างกัน จึงควร ประเมินปัญหาสุขภาพของตนเองก่อน พิจารณาเลือกสถานบริการสุขภาพที่ เหมาะสมและมีคุณภาพ เพื่อให้ได้รับการ บริการสุขภาพที่ดีและเหมาะสม	3	10
3	เทคโนโลยีทาง สุขภาพและ ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์	พ 4.1 ม.2/2 ม.2/3	ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีใน ปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านดีและ ด้านเสีย การรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างชาญ ฉลาดจะช่วยให้ปลอดภัยและใช้ประโยชน์ได้ อย่างเต็มประสิทธิภาพ และจะต้องรู้จัก วิเคราะห์และเลือกรูปแบบการให้บริการทาง การแพทย์และสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อให้เกิด ประโยชน์ต่อตนเอง	4	10
สอบระหว่างภาค				1	20
4	การช่วยเหลือฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด	พ 5.1 ม.2/1	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดนั้น มี วิธีการหลายรูปแบบ ซึ่งจะต้องอาศัยปัจจัยที่ เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริม ให้การบำบัดฟื้นฟู ประสบความสำเร็จ	3	15

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
5	การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์ เสี่ยงต่ออันตราย	พ 5.1 ม.2/2 ม.2/3	พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงส่งผล ให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน จึงควร หลีกเลี่ยงและใช้ทักษะในการป้องกันตนเองที่ เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	4	15
รวมเวลาระหว่างภาค				19	80
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ23101

รายวิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	วัยและการ เปลี่ยนแปลง	พ 1.1 ม.3/1	การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต จะทำให้เราเข้าใจพัฒนาการของแต่ละ ด้านในแต่ละช่วงวัยของชีวิต	4	10
2	อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคม ต่อพัฒนาการของ วัยรุ่น	พ 1.1 ม.3/2 ม.3/3	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม และสื่อโฆษณาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของ วัยรุ่น	3	10
3	อนามัยเจริญพันธุ์ และการตั้งครรภ์	พ 2.1 ม.3/1 ม.3/2	คุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่อบอุ่น โดยมีพื้นฐานมาจากความเข้าใจเรื่องอนามัย แม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และการ ปฏิบัติตนที่เหมาะสม นอกจากนี้การศึกษา วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ยังช่วยให้ เราเข้าใจ และรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และการเลี้ยงดูทารก ได้	3	10
สอบระหว่างภาค				1	20
4	การสร้าง สัมพันธภาพใน ครอบครัว	พ 2.1 ม.3/3	การสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัว จะต้อง วิเคราะห์สาเหตุความขัดแย้งที่เกิดขึ้นใน ครอบครัว และร่วมกันหา แนวทางการ ป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวอย่าง เหมาะสมแข็งแรงให้กับร่างกาย	3	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
5	อาหารที่เหมาะสม กับวัย	พ 4.1 ม.3/1	การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับ วัย ควรคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทาง โภชนาการ	3	10
6	โรคและการป้องกัน	พ 4.1 ม.3/2	การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยมี สาเหตุมาจากการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อ และ โรคไม่ติดต่อ จึงต้องมีการป้องกันโรคอย่าง ถูกต้อง	2	10
รวมเวลาระหว่างภาค				19	80
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ23102

รายวิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	การสร้างเสริม สุขภาพในชุมชน	พ 4.1 ม.3/3	ชุมชนแต่ละชุมชนล้วนมีปัญหา สุขภาพที่แตกต่างกัน การมีส่วนร่วมใน การดูแลสุขภาพจึงนับเป็นสิ่ง สำคัญที่จะช่วยให้การแก้ปัญหา มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	3	15
2	การพัฒนา สมรรถภาพ ทางกายเพื่อ สุขภาพ	พ 4.1 ม.3/4 ม.3/5	การวางแผนการปฏิบัติตนในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควร พิจารณาถึงผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายของแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่ การพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่ง เป็นที่มาของการมีสุขภาพกายและ สุขภาพใจที่ดี	6	15
สอบระหว่างภาค				1	20
3	พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพและความ รุนแรง	พ 5.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4	หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัย เสี่ยงต่อสุขภาพหรือมีพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ ย่อมส่งผลกระทบต่อ ครอบครัวและชุมชน การศึกษาทำ ความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรง ต่างๆ จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้ อย่างมีความสุขและปลอดภัย	4	15
4	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.3/5	การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี จะ สามารถช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อน	5	15

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
			ได้รับการรักษาจากบุคลากรทาง การแพทย์		
รวมเวลาระหว่างภาค				19	80
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21103

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	มาออกกำลังกาย กันเถอะ	พ 3.1 ม.1/1 พ 3.2 ม.1/1	การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงจนเกิด เป็นวิถีชีวิตที่ทำให้มีสุขภาพดี ควรมีการฝึก ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่จะนำไปสู่การ พัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	4	20
2	กีฬาแชร์บอล	พ 3.1 ม.1/2 พ 3.2 ม.1/2 ม.1/3 ม.1/4 ม.1/5 ม.1/6	การเลือกออกกำลังกาย การเล่นกีฬา(แชร์ บอล) ตามความถนัดทั้งประเภทบุคคลและทีม จะต้องมีการวางแผนการรุก การป้องกัน การ ปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ข้อตกลง การทำงานเป็น ทีม ตลอดจนรู้จักวิเคราะห์ความแตกต่าง ระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น ตามชนิดกีฬาที่เล่น	14	40
รวมเวลาระหว่างภาค				18	60
สอบกลางภาค, สอบปลายภาค				2	20, 20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ21104

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	นันทนาการ สร้างสัมพันธ์	พ 3.1 ม.1/1 ม.1/3	การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง เสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และนำความรู้ไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นได้ จะต้องมียุทธศาสตร์การเล่นที่ท้าทายและสนุกสนาน และทักษะพื้นฐานอย่างสม่ำเสมอ	4	20
2	กีฬาบอลเลย์บอล	พ 3.1 ม.1/2 พ 3.2 ม.1/2 ม.1/3 ม.1/4 ม.1/5 ม.1/6	การเลือกออกกำลังกาย การเล่นกีฬาบอลเลย์บอล ตามความถนัดทั้งประเภทบุคคลและทีม จะต้องมีการวางแผนการรุก การป้องกัน การปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ข้อตกลง และการทำงานเป็นทีม ตลอดจนรู้จักวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่นตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	14	40
รวมเวลาระหว่างภาค				18	60
สอบกลางภาค, สอบปลายภาค				2	20, 20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ22103

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	สุขภาพดีด้วยการ ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	พ 3.1 ม.2/1 ม.2/3 พ 3.2 ม.2/1	การออกกำลังกายเป็นการใช้กล้ามเนื้อและ อวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการ เคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ การเล่นกีฬานอกจากต้องพัฒนาทักษะเทคนิค การเล่นจนเกิดความชำนาญแล้ว ผู้เล่นจำเป็น จะต้องพัฒนาทักษะกลไกไปพร้อมๆ กัน ซึ่งทุก คนสามารถสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับ ตนเองเป็นประจำ	4	20
2	กีฬากระป๋อง	พ 3.1 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4 ม.2/5	การเล่นกีฬากระป๋อง ตามรูปแบบ วินัยในการ ฝึก กลวิธีการเล่น การวางแผนการรุก การ ป้องกัน กฎ กติกา และข้อตกลง การเล่น และ สามารถนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นระบบ	14	40
รวมเวลาระหว่างภาค				18	60
สอบกลางภาค, สอบปลายภาค				2	20, 20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ22104

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	นันทนาการกับ ชีวิตประจำวัน	พ 3.1 ม.2/4	นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มนุษย์เข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจและก่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถนำประสบการณ์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีระบบ	4	20
2	กีฬาฟุตบอล	พ 3.1 ม.2/2 พ 3.2 ม.2/2 ม.2/3 ม.2/4 ม.2/5	การเล่นกีฬาฟุตบอล ตามรูปแบบ วินัย ในการฝึก กลวิธีการเล่น การวางแผนการรุก การป้องกัน กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น และสามารถนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นระบบ	14	40
รวมเวลาระหว่างภาค				18	60
สอบกลางภาค, สอบปลายภาค				2	20, 20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ23103

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 1

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	การออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริม สุขภาพ	พ 3.1 ม.3/2	การสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบ เป็นแนวทางหนึ่งในการ ยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และควรนำ หลักการ ความรู้และทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้	4	20
2	กีฬาเซปักตะกร้อ	พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5	การพัฒนาสุขภาพของตนเองทำได้โดย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเซปัก ตะกร้อ เป็นประจำ ในการเล่นกีฬา ควร ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง มีน้ำใจ นักกีฬา รวมทั้งการนำเอากลวิธีการรุก การป้องกันมาใช้และสามารถประยุกต์ แนวคิดที่ได้จากการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม ได้	14	40
รวมเวลาระหว่างภาค				18	60
สอบกลางภาค, สอบปลายภาค				2	20, 20
รวมตลอดภาค				20	100

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ23104

รายวิชาพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ภาคเรียนที่ 2

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา	น้ำหนัก คะแนน
1	การจัดกิจกรรม นันทนาการ	พ 3.1 ม.3/3	กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้ ในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ก่อให้เกิด ความสุข เราควรมีกิจกรรมนันทนาการที่ ชอบอย่างน้อย 1 กิจกรรม และสามารถ นำไปจัดกิจกรรมนันทนาการให้ผู้อื่น ซึ่ง ควรเลือกอย่างสร้างสรรค์ เป็นไปด้วย ความสมัครใจ เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ	4	20
2	กีฬาบาสเกตบอล	พ 3.1 ม.3/1 พ 3.2 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5	การพัฒนาสุขภาพของตนเองทำได้โดย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา บาสเกตบอล เป็นประจำในการเล่นกีฬา ควรปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง มีน้ำใจนักกีฬา รวมทั้งการนำเอากลวิธีการ รุก การป้องกันมาใช้และสามารถประยุกต์ แนวคิดที่ได้จากการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม ได้	14	40
รวมเวลาระหว่างภาค				18	60
สอบกลางภาค, สอบปลายภาค				2	20, 20
รวมตลอดภาค				20	100

