



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๒๙ (กะทู้)
ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๒๙ (กะทู้)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาภูเก็ต
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้จัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อที่จะทดสอบความรู้ความสามารถของนักเรียนว่ามีความรู้ความสามารถในการศึกษาและพัฒนาการของนักเรียนด้านความรู้ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หลักสูตรฉบับนี้ซึ่งเป็นเอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๒๘ (กะทู้) ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๑) เพื่อเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนและกระบวนการจัดการเรียนรู้ในการจัดการเรียนการสอนให้ตรงตามมาตรฐานตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโดยพิจารณาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๑ หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๒๘ (กะทู้) ๒๕๖๗ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

- วิสัยทัศน์ หลักการ จุดหมาย
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- สาระและมาตรฐานการเรียนรู้
- คุณภาพผู้เรียน
- ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
- คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน
- โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
- กำหนดการสอนรายวิชาพื้นฐาน

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาและจัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดีหวังอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ประกาศโรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๒๙ (กะทู้)	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
วิสัยทัศน์	๑
หลักการ	๑
จุดมุ่งหมาย	๑
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๒
ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา	๓
เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา	๓
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๔
คุณภาพผู้เรียน	๕
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	๖
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	๖
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว	๘
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	๑๑
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	๑๖
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต	๑๙
โครงสร้างเวลาเรียนระดับประถมศึกษา	๓๗
คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน	๓๘
โครงสร้างรายวิชา	๔๔
โครงสร้างกำหนดการจัดเวลาเรียน	๖๐
การวัดและประเมินผล	๗๘
อภิธานศัพท์	๘๖

วิสัยทัศน์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติมีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน ให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
๒. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชนที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสดำเนินการศึกษาอย่างเสมอภาค และมีคุณภาพ
๓. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
๔. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
๕. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
๖. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดีมีปัญญา มีความสุขมีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษา ขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๒. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
๓. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
๔. มีความรักชาติมีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลกยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
๕. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

โรงเรียนไทยรัฐวิทยา๒๙(กะทู้)มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสารเป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจความรู้สึกและทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคมรวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไข ปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ หมายถึง มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย นิยมไทย ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนาเคารพเทิดทูนศาสนาแสดงความจงรักภักดีเทิดทูนพระเกียรติและพระราชกรณียกิจของ พระมหากษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสมและตรงต่อความเป็นจริงประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ทั้งกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่นรวมถึงตลอดทั้งต่อหน้าที่การงานและคำมั่นสัญญา ความประพฤติที่ตรงไปตรงมาและจริงใจในสิ่งที่ถูกที่ควร ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม รวมไปถึงการไม่คิดคดทรยศ ไม่คดโกงและไม่หลอกลวงนอกจากนี้แล้วความซื่อสัตย์สุจริตยังรวมไปถึงการรักษาคำพูดหรือคำมั่นสัญญาและการปฏิบัติหน้าที่การงานของตนเองด้วยความรับผิดชอบและด้วยความซื่อสัตย์ไม่แสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเองและพวกพ้องด้วยการใช้อำนาจหน้าที่โดยมิชอบซึ่งความซื่อสัตย์สุจริตนี้จะดำเนินไปด้วยความตั้งใจจริงเพื่อทำหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จลุล่วง ด้วย ความระมัดระวัง และเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม
๓. มีวินัย หมายถึง การควบคุมความประพฤติให้ถูกต้องและเหมาะสมกับจรรยาบรรณ ขอบบังคับ ข้อตกลง กฎหมายและศีลธรรมการรู้จักควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามข้อตกลง ข้อบังคับ ระเบียบแบบแผน และขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามย่อมนำมาซึ่งความสงบสุขในชีวิตของตนเองความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคมและประเทศชาติ
๔. ใฝ่เรียนรู้ หมายถึง การค้นคว้าหาความรู้หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

๕. อยู่อย่างพอเพียง หมายถึง การมีความพอดีในการบริโภคใช้ทรัพยากรและเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คำนึงถึงฐานะและเศรษฐกิจ คิดก่อนใช้จ่ายตามความเหมาะสมรู้จักการเพิ่มพูนทรัพย์ด้วยการเก็บและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ดูแลรักษาบุญทรัพย์ของตนเอง มีการเก็บออมเงินไว้ตามสมควร

๖. มุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง การศึกษาเรียนรู้เพื่อหาข้อเท็จจริงซึ่งอาจพัฒนาไปสู่ความจริงในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ หรือต้องการหาคำตอบเพื่อนำคำตอบที่ได้นั้นมาใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เช่น การยกระดับความรู้การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำมาสรุปเป็นความจริงได้

๗. รักความเป็นไทย หมายถึง เข้าใจหวงแหนความเป็นไทยซึ่งถือเป็นต้นทุนทางสังคมทำให้ทุกศาสนาสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติโดยต้องมีการดำเนินชีวิตโดยกายสุจริต วาจาสุจริต และมีโนสุจริตเป็นคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความมีกิริยามารยาท การปรับตัว ความตรงต่อ เวลา ความสุภาพ การมีสัมมาคารวะ การพูดจาไพเราะ และ อ่อนน้อมถ่อมตน

๘. มีจิตสาธารณะ หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าหรือการให้คุณค่าแก่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งสาธารณะที่ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นเจ้าของหรือเป็นสิ่งที่คนในสังคมเป็นเจ้าของร่วมกันเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้จากความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แสดงออกมา ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการใช้หรือการกระทำที่จะทำให้เกิดความชำรุดเสียหายต่อส่วนรวมที่ใช้ประโยชน์ร่วมกันของกลุ่มการถือเป็นหน้าที่ที่จะมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาของส่วนรวมในวิสัยที่ตนสามารถทำได้ และการเคารพสิทธิในการใช้ของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา

เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา

รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬาสาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิถีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

ชีวิตและครอบครัว

ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเล่นในรูปร่างแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเล่น กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา

สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

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

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

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

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะ ภายนอก	การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป. ๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะ ภายใน	การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของ เด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
ป. ๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี)
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ	ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบ สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและ ระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ	ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบ สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	สมาชิกในครอบครัว ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจ ในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป.๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับ เพศ	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป.๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป. ๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป. ๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่ม เพื่อน	พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	<p>ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p> <p>ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม <p>การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ เอชดีส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชดีส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน

พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<p>ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน</p> <p>- แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา</p>
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<p>- แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ</p> <p>กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ</p> <p>- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</p>
ป.๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<p>ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหว ร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก</p> <p>แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวซิดกาว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง</p>
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<p>การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p>
ป.๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<p>การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว</p> <p>การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเทา เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีต ขวาง โยน และรับ เคลื่อนไหวร่างกายแบบมีทิศทาง</p>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด
ป. ๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่ง เปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกการบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ	การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมส์เลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	เกมส์เลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. ๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกการบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมส์นำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	เกมส์นำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เขี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขวาง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรงและความ สมดุล	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้ อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วายน้ำ
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ และการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทาต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าทาง ๑
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุง เพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง และเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. รวมกิจกรรมนันทนาการอย่าง น้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และ หลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษา หาความรู้เรื่องอื่นๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	การออกกำลังกาย และเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เบ็ดเตล็ด
ป. ๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการ เล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป.๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วย ตนเอง	การออกกำลังกาย เกม และการละเล่น พื้นเมือง กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลัง ภาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป. ๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป. ๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและ ตัดสินใจ	หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ และ การละเล่นพื้นเมือง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจ	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภท บุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่น กีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิด กีฬาที่เล่น	กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬา สากลตามชนิดกีฬาที่เล่น วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา
ป.๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้าง เสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออก กำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็น ระบบ	การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและ การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและ สามารถประเมินทักษะการเล่นของ ตนเป็นประจำ	การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภท ทีมที่ชื่นชอบ การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิด กีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความ ปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. การเล่นกีฬาด้วยความสามัคคีและมี น้ำใจนักกีฬา	การสร้างสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ ๔.๑
เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค
และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง	ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมี อาการเจ็บป่วย	วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มี ผลเสียต่อสุขภาพ	ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการ เจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยและบาดเจ็บ	วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป.๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการ ป้องกันการแพร่กระจายของโรค	การติดต่อและวิธีการป้องกันการ แพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละ หมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธง โภชนาการ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอ ฟัน)
	๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาด อย่างถูกวิธี	การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอ ฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้ตามคำแนะนำ	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และ กิจกรรมนันทนาการ
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะที่เอื้อต่อ สุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพ	สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือก บริโภค	การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการ ตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็น ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุข บัญญัติแห่งชาติ	ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุข บัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้าง เสริมสุขภาพ	แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทาง สุขภาพ การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริม สุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการ ตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และ ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแล สุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่ พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อย ในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไขเลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป.๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาล้างแวล้อมที่มีผลต่อ สุขภาพ	ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ สุขภาพ ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวล้อมที่มี ผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการ ระบาดของโรคและเสนอแนวทางการ ป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบใน ประเทศไทย	โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อ สุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง	วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและ โรงเรียน การป้องกันอันตรายภายในบ้านและ โรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกัน อันตรายที่เกิดจากการเล่น	อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความ ช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่ บ้านและโรงเรียน	การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. ๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกัน อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทาง บก	อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สาร อันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว- วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้าย เตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็น อันตราย	สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือ สถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธี ป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป. ๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	ความสำคัญของการใช้ยา หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และ การป้องกัน
ป. ๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา	ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป.๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	สาเหตุของการติดสารเสพติด ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

สรุปตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้น	ตัวชี้วัดทั้งหมด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	หมายเหตุ
ป.๑	๑๕	๑๐	๕	
ป.๒	๒๑	๑๕	๖	
ป.๓	๑๘	๑๑	๗	
ป.๔	๑๙	๑๓	๖	
ป.๕	๒๕	๑๕	๑๐	
ป.๖	๒๒	๑๓	๙	
รวม	๑๒๐	๗๗	๔๓	

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๑/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๑/๑ ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	พ ๒.๑ ป.๑/๒ บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง
	พ ๒.๑ ป.๑/๓ บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกรกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ
	พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	
	พ ๓.๒ ป.๑/๒ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๔	พ ๔.๑ ป.๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	พ ๔.๑ ป.๑/๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ
	พ ๔.๑ ป.๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าฯ สารเสพติด และความรุนแรง		
๕	พ ๕.๑ ป.๑/๑ ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	พ ๕.๑ ป.๑/๓ แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน
	พ ๕.๑ ป.๑/๒ บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	

รวม 15 ตัวชี้วัด 10 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 5 ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๒/๑ อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	พ ๑.๑ ป.๒/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน
	พ ๑.๑ ป.๒/๓ อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๒/๑ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๔ อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย
	พ ๒.๑ ป.๒/๒ บอกความสำคัญของเพื่อน	
	พ ๒.๑ ป.๒/๓ ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน
	พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	
	พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง		
๔	พ ๔.๑ ป.๒/๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	พ ๔.๑ ป.๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
	พ ๔.๑ ป.๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	
	พ ๔.๑ ป.๒/๓ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	
	พ ๔.๑ ป.๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	
	พ ๕.๑ ป.๒/๒ บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง		
๕	พ ๕.๑ ป.๒/๓ ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	พ ๕.๑ ป.๒/๑ ปฏิบัติตนในการป้องกัน อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก พ ๕.๑ ป.๒/๕ อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ
	พ ๕.๑ ป.๒/๔ ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	

รวม 21 ตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 6 ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๓/๑ อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ พ ๑.๑ ป.๓/๓ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	พ ๑.๑ ป.๓/๒ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๓/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง พ ๒.๑ ป.๓/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๒ อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๓/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง พ ๓.๑ ป.๓/๒ เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด พ ๓.๒ ป.๓/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	พ ๓.๒ ป.๓/๑ เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๔	-	พ ๔.๑ ป.๓/๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
๕	พ ๔.๑ ป.๓/๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	พ ๔.๑ ป.๓/๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
	พ ๔.๑ ป.๓/๔ แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	
๖	-	พ ๔.๑ ป.๓/๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๗	พ ๕.๑ ป.๓/๒ แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	พ ๕.๑ ป.๓/๑ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง
	พ ๕.๑ ป.๓/๓ แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	

รวม 18 ตัวชี้วัด 11 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 7 ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
	พ ๑.๑ ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	พ ๒.๑ ป.๔/๓ ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๔/๑ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๒ ป.๔/๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมี ความสามารถในการวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและ แบบปฏิบัติของผู้อื่น
	พ ๓.๑ ป.๔/๒ ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	
	พ ๓.๑ ป.๔/๓ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	
	พ ๓.๑ ป.๔/๔ เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด	
	พ ๓.๒ ป.๔/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๔		พ ๔.๑ ป.๔/๔ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง		
๕	พ ๕.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	พ ๕.๑ ป.๔/๒ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด
	พ ๔.๑ ป.๔/๓ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
๖	พ ๔.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ ๕.๑ ป.๔/๓ วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน
	พ ๔.๑ ป.๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	

รวม 19 ตัวชี้วัด 13 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 6 ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๕/๒ อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๕/๒ อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	พ ๒.๑ ป.๕/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม
	พ ๒.๑ ป.๕/๓ ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๕/๑ จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	พ ๓.๑ ป.๕/๕ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด
	พ ๓.๑ ป.๕/๒ เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	
	พ ๓.๑ ป.๕/๓ ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรง และความสมดุล	
	พ ๓.๑ ป.๕/๔ แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	
	พ ๓.๑ ป.๕/๖ อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๔	พ ๓.๒ ป.๕/๑ ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	พ ๓.๒ ป.๕/๒ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	พ ๓.๒ ป.๕/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	
	พ ๓.๒ ป.๕/๔ ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๕	พ ๔.๑ ป.๕/๔ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	พ ๔.๑ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
๖	พ ๔.๑ ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล
๗	-	พ ๔.๑ ป.๕/๕ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง		
๘	พ ๕.๑ ป.๕/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
	พ ๕.๑ ป.๕/๒ วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	พ ๕.๑ ป.๕/๓ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด พ ๕.๑ ป.๕/๔ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
๙	-	พ ๕.๑ ป.๕/๕ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
รวม 25 ตัวชี้วัด 15 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 10 ตัวชี้วัดปลายทาง		

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๖

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๖/๒ อธิบายวิธีการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติด เชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๖/๑ แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับ ผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	พ ๓.๑ ป.๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด
	พ ๓.๑ ป.๖/๒ จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการ เคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และ นำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	
	พ ๓.๑ ป.๖/๔ ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	
๔	-	พ ๓.๑ ป.๖/๕ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษา หาความรู้เรื่องอื่น ๆ

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	
๕	พ ๓.๒ ป.๖/๑ อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	พ ๓.๒ ป.๖/๖ เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา
	พ ๓.๒ ป.๖/๒ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	
	พ ๓.๒ ป.๖/๓ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ	
	พ ๓.๒ ป.๖/๔ ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	
	พ ๓.๒ ป.๖/๕ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
	มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	
๖	พ ๔.๑ ป.๖/๑ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของ ส่วนรวม
๗	พ ๔.๑ ป.๖/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	พ ๔.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑	ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	
๘	พ ๕.๑ ป.๖/๑ วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	พ ๕.๑ ป.๖/๒ ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ
๙	-	พ ๕.๑ ป.๖/๓ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

รวม 22 ตัวชี้วัด 13 ตัวชี้วัดระหว่างทาง 9 ตัวชี้วัดปลายทาง

โครงสร้างเวลาเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียน ดังนี้

กลุ่มสาระการเรียนรู้/ กิจกรรม	สัดส่วนเวลาเรียน ชั่วโมง/สัปดาห์					
	ระดับประถมศึกษา					
รายวิชาพื้นฐาน	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา ๑
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
 เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาลักษณะ หน้าที่ และการดูแล อวัยวะภายนอก ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง อวัยวะภายในช่องปากที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย สมาชิกและความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ลักษณะความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ และกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เช่น การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด การออกกำลังกาย การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติการบอกลักษณะอาการเจ็บป่วยและวิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับตนเอง การระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียนและวิธีการป้องกัน การบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่นและป้องกันการแสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านหรือโรงเรียน โดยการใช้ทักษะกระบวนการ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปรายสรุปเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนทำให้มีทักษะในด้านการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล เพื่อให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพ ฝ่าเรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ต่อกฎ กติกาต่าง ๆ มีวินัยในตนเองในการรักษาสุขภาพตลอดจนรักความเป็นไทยโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศ และวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจนักกีฬา อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒

พ ๒.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒ , ป๑/๓

พ ๓.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒

พ ๓.๒ ป๑/๑ , ป๑/๒

พ ๔.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒ , ป๑/๓

พ ๕.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒ , ป๑/๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา ๒
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
 เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาลักษณะหน้าที่และการดูแล้วยวะภายใน เช่น สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด ภาวะอาหาร ลำไส้
 ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย การระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว
 ความสำคัญของเพื่อน การระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในตนเอง
 (ในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย) การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่
 ละแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและการร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่
 ึ่งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์การบอกลักษณะของการมีสุขภาพดีการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์การระบุของ
 ึ่งใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพการอธิบายอาการและวิธีการป้องกันตลอดจนการปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการ
 การเจ็บป่วยและบาดเจ็บสาเหตุวิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
 ชื่อยาสามัญประจำบ้านและการใช้ยาตามความจำเป็นและตามลักษณะอาการการระบุโทษของสารเสพติดและสารอัน
 ตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกันสัญลักษณ์ป้ายเตือนและความหมายสัญลักษณ์ป้ายเตือนและสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็น
 อันตรายการระบุสาเหตุ อันตราย และวิธีการป้องกันอันตรายจากอัคคีภัยโดยใช้ทักษะกระบวนการ คิด
 วิเคราะห์สังเคราะห์อภิปรายปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลรักษา
 สุขภาพได้อย่างถูกต้องเพื่อให้เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพใฝ่เรียนรู้มีวินัยในตนเองเข้าร่วมกิจกรรมทางก
 ายละก็หาร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป. ๒/๑, ป. ๒/๒, ป. ๒/๓

พ ๒.๑ ป. ๒/๑, ป. ๒/๒, ป. ๒/๓, ป. ๒/๔

พ ๓.๑ ป. ๒/๑, ป. ๒/๒

พ ๓.๒ ป. ๒/๑, ป. ๒/๒

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

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

รวมทั้งหมด ๒๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา ๓
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
 เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาการเจริญเติบโตของร่างกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล เกณฑ์มาตรฐาน และ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอาหารการออกกำลังกายการพักผ่อนความสำคัญและความแตกต่างวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การป้องกันตนจากการล่องละเมิดทางเพศ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทางการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองการเล่นเกมที่เหมาะสมการใช้ข้อมูลเพิ่มเติมทักษะกลไกระเบียบกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การละเล่นและการละเล่นที่บ้าน การติดต่อและวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรคอาหารหลัก๕หมู่การแปรงฟันสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพวิธีการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน การเดินทาง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ การบาดเจ็บจากการเล่นและวิธีการปฐมพยาบาลโดยใช้ทักษะกระบวนการ คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปรายปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎ ระเบียบ กติกาต่างๆมีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทยมีน้ำใจเป็นนักกีฬาสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการและกีฬา ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป. ๓/๑, ป.๓/๒, ป. ๓/๓

พ ๒.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓

พ ๓.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒

พ ๓.๒ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒

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

พ ๕.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓

รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องสุขภาพ และเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะอารมณ์และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาและหลักการใช้อย่างถูกวิธี วิธีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ปฏิบัติ แสดงคำพูดหรือท่าทาง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการ ปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดการเล่นกีฬา พื้นฐานตามกฎ กติกาการเล่น สมรรถภาพทางกาย

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา และการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒ ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒

พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา ๕
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
 เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญและการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง และการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย และระบุพฤติกรรม ที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิเคราะห์ปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด และผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด และวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาใน การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อยใน ชีวิตประจำวัน

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบและปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา และมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา และการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ สามารถตัดสินใจและนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยม ที่เหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป. ๕/๒

พ ๒.๑ ป.๕/๑, ป. ๕/๒, ป. ๕/๓

พ ๓.๑ ป.๕/๑, ป. ๕/๒, ป. ๕/๓, ป. ๕/๔, ป. ๕/๕, ป. ๕/๖

พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป. ๕/๒, ป. ๕/๓, ป. ๕/๔

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

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

รวมทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา ๖
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายความสำคัญและวิธีการดูแลระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ เห็นความสำคัญของการสร้างและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร ป้องกันและแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของ โควิด และเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อ และมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากธรรมชาติ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง จำแนกหลักการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกมส์ เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุงวิธีการปฏิบัติของตนและผู้อื่น เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ตามผลการประเมินจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ฝึกเล่นเกมส์ที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองได้ และปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล และกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ สามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป. ๖/๑, ป. ๖/๒

พ ๒.๑ ป. ๖/๑, ป. ๖/๒

พ ๓.๑ ป. ๖/๑, ป. ๖/๒, ป. ๖/๓, ป.๖/๔, ป. ๖/๕

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

พ ๔.๑ ป. ๖/๑, ป. ๖/๒, ป. ๖/๓, ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป. ๖/๑, ป. ๖/๒, ป. ๖/๓

รวมทั้งหมด ๒๒ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑

เวลา ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
๑	ร่างกายของเรา	พ ๑.๑ ป.๑/๑ ป. ๑/๒	อวัยวะภายนอกทุกส่วนต่างมีหน้าที่สำคัญ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นเราควรดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้ตามปกติ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย	๓	
๒	ฟันของเรา	พ ๑.๑ ป.๑/๑ ป. ๑/๒	อวัยวะในช่องปากเป็นอวัยวะภายนอกที่มีความสำคัญต่อการพูดและการรับประทานอาหาร ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาความสะอาดอย่างถูกวิธี	๓	
๓	ครอบครัวของเรา	พ ๒.๑ ป.๑/๑	การแสดงความรักและความผูกพัน ต่อกันของสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	๒	
๔	เข้าใจตนเอง	พ ๒.๑ ป.๑/๒	ทุกคนมีสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจ ในตนเอง หากยอมรับและเข้าใจ ในตนเองจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข	๓	
๕	ฉันเป็นใคร	พ ๒.๑ ป.๑/๓	การยอมรับและเข้าใจลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และลักษณะนิสัย จะช่วยให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	๒	
๖	สุขภาพของเรา	พ ๔.๑ ป.๑/๑	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	๘	
๗	อาการเจ็บป่วยที่ควร รู้	พ ๔.๑ ป.๑/๒ ป. ๑/๓	การบอกอาการเจ็บป่วยของตนเองได้ ถูกต้อง และปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย มีผลต่อการดูแลสุขภาพของตนเองในปัจจุบัน	๔	
๘	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ ๕.๑ ป.๑/๑ ป. ๑/๓	การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธี ป้องกันอันตรายจากการเล่นทำให้เรารู้จักเล่นอย่างระมัดระวัง	๘	

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
๙	อันตรายจากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๑/๒	การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธี ป้องกัน อันตรายจากการเล่นทำให้เรารู้จักเล่น อย่างระมัดระวัง		
๑๐	การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่	พ ๓.๑ ป.๑/๑	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการ ควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพใน การควบคุมร่างกายได้ดี	๗	
๑๑	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่	พ ๓.๑ ป.๑/๑	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการ ควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพใน การควบคุมร่างกายได้ดี	๕	
๑๒	การเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบอุปกรณ์	พ ๓.๑ ป.๑/๑	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบอุปกรณ์ เป็นการฝึกปฏิบัติ ที่ ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว และมีทักษะ ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับ กล้ามเนื้อ สามารถควบคุมร่างกายได้ดี	๕	
๑๓	การเล่นบทบาทสมมุติ	พ ๓.๑ ป.๑/๒	การเล่นบทบาทสมมุติเป็นกิจกรรม ทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๗	
๑๔	การเล่นเกมหรรษา	พ ๓.๑ ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑ ป.๑/๒	การออกกำลังกายในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตาม กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น	๑๐	
๑๕	กิจกรรมพาเพลิน	พ ๓.๑ ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑ ป.๑/๒	การละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมทางกายที่ ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ในการ เล่นจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ กฎ กติกา และข้อตกลง	๑๐	
รวมเวลาเรียน				๘๐	

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑

เวลา ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	หมาย เหตุ
๑	อวัยวะภายใน	พ ๑.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒	อวัยวะภายในมีความสำคัญต่อระบบการทำงานของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างถูกวิธี เพื่อให้อวัยวะทำงานได้อย่างเป็นปกติ และมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย	๕	
๒	ธรรมชาติของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๒/๓	การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ดังนั้นในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ ควรดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง และรู้จักดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	๒	
๓	ครอบครัวอบอุ่น	พ ๒.๑ ป.๒/๑	ครอบครัวจะเกิดความอบอุ่น หากสมาชิกในครอบครัวเข้าใจบทบาทหน้าที่ และปฏิบัติตนตามหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม	๓	
๔	หนึ่งมิตรชิดใกล้	พ ๒.๑ ป.๒/๒	เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา การให้ความสำคัญและปฏิบัติตนต่อเพื่อนที่ดีจะทำให้อยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างมีความสุข	๓	
๕	เข้าใจตนเอง	พ ๒.๑ ป.๒/๓ ป.๒/๔	เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นแต่ละเพศจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศ และมีความภูมิใจในเพศของตนเอง	๔	
๖	สุขภาพของเรา	พ ๔.๑ ป.๒/๑	การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิต ที่ร่าเริงแจ่มใส และมีความปลอดภัยในชีวิต จะส่งผลให้เราเป็นคนที่มีสุขภาพดี	๔	
๗	อาหารดีมีประโยชน์	พ ๔.๑ ป.๒/๒	อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์	๕	
หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	หมาย เหตุ
๘	ของใช้และของเล่น	พ ๔.๑ ป.๒/๓	ของใช้และของเล่นภายในบ้านบางชนิด อาจทำให้เกิดอันตรายและส่งผลเสียต่อ	๕	

			สุขภาพได้ ผู้ใช้จึงควรเลือกใช้และเพิ่มความระมัดระวังในการเล่นเพื่อให้เกิดความปลอดภัยมากที่สุด		
๙	การบาดเจ็บและเจ็บป่วย	พ.๔.๑ ป.๒/๔ ป.๒/๕	เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บต่างๆ เกิดขึ้น ควรปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี จะช่วยลดความรุนแรงของอาการป่วยของโรคและการบาดเจ็บได้	๘	
๑๐	อุบัติเหตุและการป้องกัน	พ.๕.๑ ป.๒/๑	อุบัติเหตุทางน้ำและทางบกเกิดจากสาเหตุหลายอย่าง จึงต้องมีวิธีการป้องกันอย่างถูกต้อง	๖	
๑๑	สัญลักษณ์และป้ายเตือน	พ.๕.๑ ป.๒/๔	สัญลักษณ์และป้ายเตือน มีไว้สำหรับแจ้งให้ทราบถึงอันตรายและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ทุกคนพึงปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อความปลอดภัยในชีวิต	๒	
๑๒	อัคคีภัย	พ.๕.๑ ป.๒/๕	อัคคีภัยเป็นภัยที่เกิดจากไฟ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการป้องกันและการหนีไฟที่ถูกต้อง	๔	
๑๓	ยาน้ำรู้	พ.๕.๑ ป.๒/๒	ยาที่ใช้ในชีวิตประจำวันมีหลายประเภท ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักใช้ยาอย่างถูกวิธีและลักษณะอาการของโรค จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยและรักษาโรคได้	๓	
๑๔	ภัยร้ายทำลายชีวิต	พ.๕.๑ ป.๒/๓	สารเสพติดและสารเคมีบางชนิดเป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงควรหลีกเลี่ยงสารเสพติดและรู้จักวิธีใช้สารเคมีให้ถูกต้อง	๕	
๑๕	เตรียมความพร้อม	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๑	การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดความพร้อมและมีความปลอดภัย	๒	
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
๑๖	ขยับร่างกาย	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๑	การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เป็นทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ช่วยเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี	๔	

๑๗	เคลื่อนไหวร่างกาย	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๑	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนไหวที่เป็น ทักษะพื้นฐานของการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาอื่นๆ ช่วยในการสร้างเสริม สุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมี ประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี	๕	
๑๘	สนุกกับอุปกรณ์	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๑	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบต้องอาศัยการทำงานที่สัมพันธ์ กันของอวัยวะในร่างกาย	๓	
๑๙	เกมแสนสนุก	พ.๓.๑ ป.๒/๒ พ.๓.๒ ป.๒/๑ ป.๒/๒	การเล่นเกมที่เด็ดเด็ด เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและความ สามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งการเล่นจะต้อง ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น	๗	
รวมเวลาเรียน				๘๐	

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
เวลา ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	หมาย เหตุ
๑	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์	พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒ ป.๓/๓	เมื่อเจริญเติบโตขึ้น คนเราจะมีลักษณะ รูปร่าง น้ำหนัก และส่วนสูงแตกต่างกันไป การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้ทราบว่าตนเอง มีการเจริญเติบโตเป็นไปตามวัยหรือไม่และ เราจำเป็นต้องได้รับปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโตอย่างเหมาะสม เพื่อให้มี ลักษณะและการเจริญเติบโตตามวัย	๕	
๒	คุณค่าของครอบครัว และเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒	๑. ความแตกต่างของครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกของครอบครัว มีความคิด ความเชื่อและพฤติกรรม ที่แตกต่างกัน การอยู่ในครอบครัว ที่อบอุ่น จะทำให้สมาชิกในครอบครัว มีความสุขใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างปกติ ๒. การจะใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว และกลุ่มเพื่อนอย่างมีความสุข จำเป็น ต้องอาศัยการสร้างสัมพันธภาพหรือมี ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	๕	
๓	การถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๓	การถูกล่วงละเมิดทางเพศทำให้เกิด ผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ การรู้จักปฏิบัติตนให้เหมาะสม กับเพศและวัย รู้จักการปฏิเสธเมื่อ อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจ ช่วยให้ ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๔	

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	หมาย เหตุ
๔	การเคลื่อนไหวร่างกาย ขั้นพื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๓/๑	การควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหว ด้วยท่าทางที่ถูกต้อง จะทำให้ทำกิจกรรม ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมี บุคลิกภาพที่ดี	๗	
๕	เล่นเกมสนุกสร้างสุข ทางใจ	พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒	การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง เป็นกิจกรรมที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง และเกิดความ สนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งควรเลือก เล่นเกมที่เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพ ร่างกาย และควรเล่นเกมตามกฎกติกา เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการเล่น	๑๒	
๖	การออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒	การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใส ซึ่งควรเลือกให้ เหมาะสมกับเพศ และวัยของตนเอง การ ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะเป็น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยเรียน ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง สร้างความ สนุกสนานเพลิดเพลิน และยังเป็นการฝึก ระเบียบวินัยอีกด้วย	๗	
๗	การสร้างเสริมและ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ป.๓/๕	การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี จะช่วยให้ เราสามารถเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เราจึงควรหมั่น ทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทาง กายเป็นประจำเพื่อปรับปรุงแก้ไขด้านที่ บกพร่องเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่ สมบูรณ์	๑๔	

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	หมาย เหตุ
๘	การป้องกันโรคติดต่อ	พ ๔.๑ ป.๓/๑	โรคติดต่อ สามารถป้องกันได้โดย การเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค อย่างถูกต้องและหากเจ็บป่วย ด้วยโรคติดต่อ ควรรู้จักปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้ เชื้อโรคแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น	๔	
๙	อาหารหลัก ๕ หมู่ และธงโภชนาการ	พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒	อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ตามวัยและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้กลับคืนเป็นปกติ เราจึงต้องได้รับ อาหารอย่างเหมาะสมและเพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย	๖	
๑๐	ทันตสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๓/๔	ฟันเป็นอวัยวะที่ช่วยในการบดเคี้ยวอาหาร ทำให้ออกเสียงพูดได้ชัดเจนรวมทั้งทำให้ ใบหน้ามีความสวยงามเราจึงจำเป็นต้อง ดูแลรักษาฟันให้แข็งแรงด้วยการแปรงฟัน อย่างถูกวิธี เพื่อให้มีฟันไว้ใช้ยาวนาน	๔	
๑๑	ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการ เดินทาง	พ ๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒	อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ในทุกสถานที่ทุกเวลา การรู้จักปฏิบัติตนด้วยความ ไม่ประมาท และทำตามกฎระเบียบที่วาง ไว้ จะช่วยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ และ หากมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นควรรีบขอความ ช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เพื่อลดความ รุนแรงของอุบัติเหตุ	๘	
๑๒	การปฐมพยาบาลเมื่อ บาดเจ็บจากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๓/๓	เมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นควรรีบทำ การปฐมพยาบาลอย่างถูกต้อง เพื่อลด ความเจ็บปวดและรุนแรงของอาการ บาดเจ็บ	๔	
รวมเวลาเรียน				๘๐	

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
เวลา ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเรา	พ ๑.๑ ป.๔/๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับ การเปลี่ยนแปลง ของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม	๓	
๒	กล้ามเนื้อและกระดูก	พ ๑.๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ มีความ สำคัญในการช่วยพยุงร่างกายให้คงรูปและเคลื่อนไหวได้ และส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ เราจึงควรดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ถูกวิธีเพื่อให้สามารถทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ	๕	
๓	คนดีที่ทุกคนรัก	พ ๒.๑ ป.๔/๑	การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่ดี จะทำให้เป็นที่รักของทุกคน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	๓	
๔	พฤติกรรมทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	วัฒนธรรมไทยนั้นเน้นให้ชายและหญิงปฏิบัติตนต่อกันอย่างเหมาะสม และรู้จักวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ	๓	
๕	สิ่งแวดล้อมรอบตัว	พ ๔.๑ ป.๔/๑	สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะจะทำให้มีสุขภาพที่ดี	๓	
๖	อารมณ์กับสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๒	สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะส่งผลต่อสุขภาพ จึงควรเสริม สภาวะทางอารมณ์ด้านบวก เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี	๒	
๗	อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๓	ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตัดสินใจเลือกบริโภค เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	๘	
๘	การใช้ยา	พ ๕.๑ ป.๔/๑	การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้	๔	
หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน

๙	การปฐมพยาบาล	พ ๕.๑ป.๔/๒	การปฐมพยาบาลผู้เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาล	๑๐	
๑๐	โทษของบุหรีและสุรา	พ ๕.๑ป.๔/๓	การสูบบุหรีและการดื่มสุรามีผลเสีย ต่อสุขภาพ เราจึงควรรู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง	๓	
๑๑	เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์	พ ๓.๑ป.๔/๑	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพ ในการทำงาน	๔	
๑๒	จังหวะเพลินใจ	พ ๓.๑ป.๔/๒	การปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารประกอบจังหวะเพลง จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหว และตรงตามจังหวะเพลง	๓	
๑๓	เกมหรรษา	พ ๓.๑ป.๔/๓ พ ๓.๒ป.๔/๑	การเล่นเกมส์แบบและกิจกรรมแบบผลัดจะต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นเกมตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	๑๔	
๑๔	แฮนด์บอล	พ ๓.๑ป.๔/๔ พ ๓.๒ป.๔/๑ ป.๔/๒	การเล่นแฮนด์บอล ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมีทักษะต่างๆ ในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแฮนด์บอลตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	๔	
หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑๕	แชร์บอล	พ ๓.๑ป.๔/๔ พ ๓.๒ป.๔/๑ ป.๔/๒	การเล่นแชร์บอล ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมีทักษะในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย	๓	

			และเล่นกีฬาแชร์บอล ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม		
๑๖	ห่วงข้ามตาข่าย	พ ๓.๑ ป.๔/๔ พ ๓.๒ ป.๔/๑ ป.๔/๒	การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการเล่นกีฬาพื้นฐานที่ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่ายตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	๔	
๑๗	สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๔/๔	การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง	๔	
รวมตลอดภาค				๘๐	

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
เวลา ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบในร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย จึงควร ดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อให้การเจริญเติบโตและ พัฒนาการเป็นไปตามวัย	๓	
๒	เพศศึกษา	พ ๒.๑ ป.๕/๑	การเจริญเติบโตทางร่างกายทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และ วางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	๓	
๓	ครอบครัวและ เพื่อน	พ ๒.๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓	ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทยเป็นครอบครัวที่ อบอุ่น การมีพฤติกรรม ที่พึงประสงค์จะช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	๘	
๔	สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๕/๑	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผล ให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์	๘	
๕	ข่าวสารสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๒	ข้อมูลสุขภาพมีประโยชน์ต่อการดูแลและสร้าง เสริมสุขภาพ จึงต้องสืบค้นจากแหล่งข้อมูลที่ เชื่อถือได้	๒	
๖	สื่อโฆษณา อาหาร และผลิตภัณฑ์ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๓	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรมีหลักในการพิจารณาเลือกซื้อที่ถูกต้องและมี เหตุผลในการตัดสินใจ จึงจะส่งผลดีต่อร่างกาย	๖	
๗	โรคควรรู้	พ ๔.๑ ป.๕/๔	อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคส่งผลต่อ ชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราจึงควรรู้วิธีป้องกันตนเอง จากโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน จะช่วยลด ความรุนแรงของโรค และการแพร่ระบาดของโรค ได้	๘	
๘	สารเสพติด	พ ๕.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓	สารเสพติดเป็นสารอันตรายที่มีหลายประเภท และ ส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม	๘	

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๙	ข้อควรระวังเกี่ยวกับยา	พ ๕.๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓	การใชยารักษาโรครอาจทำให้เกิดอันตรายตอผูใชได ดังนั้นจึงตองใชยาอยางถูกวิธีเพื่อความปลอดภย	๓	
๑๐	สื่อกับตัวเรา	พ ๕.๑ ป.๕/๔	สื่อตางๆ มีอิทธิพลตอพฤติกรรมกรมการดูแลสุขภาพ ของเรา ดังนั้นเราจึงควรเลือกใชสื่ออยางเหมาะสม	๕	
๑๑	เคลื่อนไหวร่างกาย และยืดหยุนชั้น พื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๓	การเคลื่อนไหวร่างกายและยืดหยุน ชั้นพื้นฐาน เป็นการฝึกทักษะและควบคุมการ เคลื่อนไหวในการรับแรง การใชแรง และความ สมดุล	๔	
๑๒	กายบริหาร	พ ๓.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๔	การเคลื่อนไหวร่างกายใหเข้ากับจังหวะจะทําใหผู ฝึกเกิดความแข็งแรง และเกิดความพลิตเพลิน	๒	
๑๓	เกมและกิจกรรม ทางกาย	พ ๓.๑ ป.๕/๒ ป.๕/๔ พ ๓.๒ ป.๕/๑ ป.๕/๓ ป.๕/๔	การเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย ช่วยสงเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะการคิด และยังทําใหเกิดความสนุกสนาน ดังนั้นการปฏิบัติ กิจกรรมดังกลาวจะตองปฏิบัติตามกฎ กติกาของ การเล่น เพื่อความปลอดภย	๘	
๑๔	กีฬา	พ ๓.๑ ป.๕/๔ ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๒ ป.๕/๓ ป.๕/๔ พ ๕.๑ ป.๕/๕	กีฬา เป็นกิจกรรมที่ตองใชทักษะการเคลื่อนไหว ร่างกาย และมีกฎ กติกา ในการเล่น ผูเล่นจึงตองฝึกใหเกิดทักษะและปฏิบัติ ตามกฎ กติกา การเล่นตามชนิดกีฬาใหถูกต้อง และมีน้ำใจนักกีฬา	๗	
๑๕	กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๕/๖	กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรม ที่ทําในเวลาว่างและทําใหเกิดความสนุกสนาน พลิตเพลิน เป็นการใช เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	๒	
๑๖	สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๕/๕	สมรรถภาพทางกายที่ดียอมมีผลตอการทำงานที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายจะทําใหเรา สามารถปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เพื่อ ประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้นด้วย	๓	
รวมตลอดภาค				๘๐	

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
เวลา ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	ระบบอวัยวะในร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ มีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ ให้ทำงานได้ตามปกติ	๖	
๒	สัมพันธภาพกับผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๑	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก ในครอบครัว และเพื่อน จะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถ อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	๔	
๓	พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๖/๒	การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ล้วนแต่มีสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เราจึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อจะได้ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมดังกล่าว	๖	
๔	สิ่งแวดล้อมรอบตัว	พ ๔.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๓	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวม สามารถทำได้โดยการเสนอแนะแนวทางและแสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	๔	
๕	โรคติดต่อ	พ ๔.๑ ป.๖/๒ ป.๖/๓	การแสดงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม สามารถทำได้โดยการวิเคราะห์ผลกระทบ และเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	๑๒	
๖	ภัยธรรมชาติ	พ ๕.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	ความรุนแรงของภัยธรรมชาติมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	๖	
๗	สารเสพติด	พ ๕.๑ ป.๖/๓	สารเสพติดเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เราจึงหลีกเลี่ยงและชักชวน ให้ผู้อื่นห่างไกลจากสารเสพติด	๓	

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘	การเคลื่อนไหวร่างกาย	พ ๓.๑ป.๖/๒ พ ๓.๒ป.๖/๑	การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการ สามารถนำหลักการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้แรง การรับแรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายมาปรับปรุง เพื่อเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	๔	
๙	กายบริหารประกอบเพลง	พ ๓.๑ป.๖/๑	กายบริหารประกอบเพลงเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับผู้อื่นแบบ ผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ โดยใช้จังหวะเพลงประกอบ	๔	
๑๐	ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	พ ๓.๑ป.๖/๑ ป.๖/๒	การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผลัดในลักษณะผสมผสานที่ต้องใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัว และความสมดุล ซึ่งผู้ปฏิบัติ ควรศึกษาหลักการฝึกยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย แล้วนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนเองและผู้อื่น	๔	
๑๑	ผลัดกันเล่นให้สนุก	พ ๓.๑ป.๖/๑ พ ๓.๒ป.๓/๒	กิจกรรมแบบผลัดและเกมนำไปสู่กีฬาเป็นการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่นต้องใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธีและเป็นระบบ	๗	
๑๒	กิจกรรมนันทนาการ	พ ๓.๑ป.๖/๕	การเข้าร่วมหรือปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ผู้ปฏิบัติสามารถนำความรู้และหลักการที่ได้ไปเป็นพื้นฐานในการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ ได้	๒	
๑๓	กรีฑา	พ ๓.๑ป.๖/๓ ป.๖/๔ พ ๓.๒ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๖	ในการเล่นกรีฑา ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกฎกติกาในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ และใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่น	๔	

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๔	วอลเลย์บอล	พ ๓.๑ป.๖/๓ ป.๖/๔ พ ๓.๒ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๕ ป.๖/๖	การเล่นวอลเลย์บอลเป็นการเล่นกีฬาสากล ประเภททีมที่มีอุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะวางแผนและ เพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและ การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ และถูกวิธี นำกลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นและมีน้ำใจนักกีฬา	๔	
๑๕	ตะกร้อ	พ ๓.๑ป.๖/๓ ป.๖/๔ พ ๓.๒ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๕ ป.๖/๖	ตะกร้อเป็นกีฬาไทยที่ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น รู้จักนำกลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นควรปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	๔	
๑๖	สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ป.๖/๔	การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่องจะทำให้สุขภาพแข็งแรง	๖	
รวมตลอดภาค				๘๐	

โครงสร้างกำหนดการจัดเวลาเรียน วิชาพื้นฐาน พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลาเรียนจำนวน ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๑		ร่างกายของเรา	อวัยวะภายนอก	๑
๒			การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	๑
๓			การดูแลรักษาอวัยวะของร่างกาย	๑
๔		ฟันของเรา	อวัยวะในช่องปาก	๑
๕			การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก	๑
๖			วิธีแปรงฟันให้สะอาด	๑
๗		ครอบครัวของเรา	ครอบครัวของเรา	๑
๘			ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว	๑
๙		เข้าใจตนเอง	จุดเด่น จุดด้อย (๑)	๑
๑๐			จุดเด่น จุดด้อย (๒)	๑
๑๑			พัฒนาจุดเด่นและปรับปรุงจุดด้อย	๑
๑๒		ฉันเป็นใคร	ลักษณะของเพศชายและเพศหญิง (๑)	๑
๑๓			ลักษณะของเพศชายและเพศหญิง (๒)	๑
๑๔		สุขภาพของเรา	สุขบัญญัติแห่งชาติ	๑
๑๕			การอาบน้ำและการสระผม	๑
๑๖			การดูแลรักษาสิ่งของเครื่องใช้	๑
๑๗			การรักษาฟันให้แข็งแรง (๑)	๑
๑๘			การรักษาฟันให้แข็งแรง (๒)	๑
๑๙			การล้างมือให้สะอาด	๑
๒๐			การเลือกรับประทานอาหาร	๑
๒๑			การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๑
๒๒		อาการเจ็บป่วยที่ควรรู้	ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น กับตนเอง	๑
๒๓			ลักษณะอาการเจ็บป่วย	๑
๒๔			โรคและอาการ	๑
๒๕			การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วย	๑
๒๖		ชีวิตที่ปลอดภัย	สาเหตุของอุบัติเหตุในโรงเรียน	๑
๒๗			วิธีป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน	๑
๒๘			วิธีขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน (๑)	๑
๒๙			วิธีขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุภายในบ้าน (๒)	๑
๓๐			สาเหตุของอุบัติเหตุในโรงเรียน	๑

ลำดับที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๓๑			วิธีป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน	๑
๓๒			วิธีขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน (๑)	๑
๓๓			วิธีขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน (๒)	๑
๓๔		อันตรายจากการเล่น	สาเหตุของอุบัติเหตุจากการเล่น	๑
๓๕			วิธีป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่น	๑
๓๖		อันตรายจากการเล่น	วิธีเล่นอย่างปลอดภัย	๑
๓๗		การเคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับที่	การเคลื่อนไหวร่างกาย	๑
๓๘			การเคลื่อนไหวร่างกายขึ้นพื้นฐาน	๑
๓๙			นั่งเหยียดมือแตะปลายเท้า และนั่ง รูปตัววี	๑
๔๐			ลุก-นั่ง และยืนบริหารกล้ามเนื้อคอ	๑
๔๑			ยืนเขย่งปลายเท้า ขึ้น-ลง และยืน บริหารเอว	๑
๔๒			ยืนบริหารข้อเท้า และก้มแตะปลายเท้าสลับกัน	๑
๔๓			การทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่	๑
๔๔			การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	๑
๔๕			วิ่งตรงไปข้างหน้า และวิ่งและหยุดตามคำสั่ง	๑
๔๖			กระโดดรอบตัว และกระโดดหมุนตัว	๑
๔๗			นอนพลิกตัวคว่ำหงายสลับกัน	๑
๔๘			การทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	๑
๔๙		การเคลื่อนไหว ร่างกายประกอบ อุปกรณ์	การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์	๑
๕๐			กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้า และเตะ ลูกบอลไปข้างหน้า	๑
๕๑			โยนลูกบอลสองมือ และโยนลูกบอล สลับมือ	๑
๕๒			เคลื่อนที่ตามจังหวะ	๑
๕๓			การทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์	๑
๕๔		การเล่นบทบาทสมมติ	การแสดงบทบาทสมมติ	๑
๕๕			การเลียนแบบท่าทางของคน	๑
๕๖			การเลียนแบบท่าทางของสัตว์	๑
๕๗			การเลียนแบบท่าทางของสิ่งของ	๑
๕๘			การเลียนแบบท่าทางของคน สัตว์ และสิ่งของ	๑

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๕๙			ประโยชน์ของการ เล่นบทบาทสมมุติ	๑
๖๐			การแสดงบทบาทสมมุติประกอบนิทาน : กระจ่าง กับเต่า	๑
๖๑		การเล่นเกมทรรษา	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดอย่างปลอดภัย	๑
๖๒			เกมเรื่อรถ (๑)	๑
๖๓			เกมเรื่อรถ (๒)	๑
๖๔			เกมลูกบอลพิซ (๑)	๑
๖๕			เกมลูกบอลพิซ (๒)	๑
๖๖			เกมเสือกินวัว (๑)	๑
๖๗			เกมเสือกินวัว (๒)	๑
๖๘			เกมเธออยู่ไหน ฉันอยู่นี่ (๑)	๑
๖๙			เกมเธออยู่ไหน ฉันอยู่นี่ (๒)	๑
๗๐			ประโยชน์ของการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๑
๗๑		กิจกรรมพาเพลิน	การละเล่นพื้นเมือง	๑
๗๒			การละเล่นงูกินหาง (๑)	๑
๗๓			การละเล่นงูกินหาง (๒)	๑
๗๔			การละเล่นลิงชิงหลัก (๑)	๑
๗๕			การละเล่นลิงชิงหลัก (๒)	๑
๗๖			การละเล่นกาปักไข่ (๑)	๑
๗๗			การละเล่นกาปักไข่ (๒)	๑
๗๘			คุณค่าการละเล่นพื้นเมือง	๑
๗๙			การละเล่นพื้นเมือง ในท้องถิ่น (๑)	๑
๘๐			การละเล่นพื้นเมือง ในท้องถิ่น (๒)	๑
รวม				๘๐

โครงสร้างกำหนดการจัดเวลาเรียน วิชาพื้นฐาน พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลาเรียนจำนวน ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๑		อวัยวะภายใน	อวัยวะภายนอก และอวัยวะภายใน	๑
๒			สมอง และหัวใจ	๑
๓			ตับ และไต	๑
๔			ปอด กระเพาะอาหาร และลำไส้	๑
๕			การดูแลรักษา อวัยวะภายใน	๑
๖		ธรรมชาติของมนุษย์	ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	๑
๗			หลักการดูแลสุขภาพร่างกาย	๑
๘		ครอบครัวอบอุ่น	บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	๑
๙			การปฏิบัติตนต่อสมาชิกในครอบครัว	๑
๑๐			ครอบครัวของเรา	๑
๑๑		หนึ่งมิตรชิดใกล้	ความสำคัญของเพื่อน	๑
๑๒			วิธีการปฏิบัติตน เป็นเพื่อนที่ดี	๑
๑๓			เพื่อนที่ดี	๑
๑๔		เข้าใจตนเอง	เพศหญิงและเพศชาย	๑
๑๕			ความภูมิใจในเพศของตนเอง	๑
๑๖			พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	๑
๑๗			เข้าใจเพศหญิงและเพศชาย	๑
๑๘		สุขภาพของเรา	ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี	๑
๑๙			สุขภาพกายและสุขภาพจิต	๑
๒๐			การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี	๑
๒๑			สุขภาพของตนเอง	๑
๒๒		อาหารดีมีประโยชน์	อาหารที่มีประโยชน์	๑
๒๓			อาหารที่ไม่มีประโยชน์	๑
๒๔			อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์	๑
๒๕			ข้อควรปฏิบัติในการกินอาหาร	๑
๒๖			กินอาหารดีมีประโยชน์	๑
๒๗		ของใช้และของเล่น	อันตรายจากของใช้ในบ้าน	๑
๒๘			การป้องกันอันตรายจากของใช้ในบ้าน	๑
๒๙			อันตรายจากของเล่น	๑

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๓๐			การป้องกันอันตรายจากของเล่น	๑
๓๑			การป้องกันอันตรายจากของใช้และของเล่น	๑
๓๒		การบาดเจ็บและ เจ็บป่วย	โรคไข้หวัด	๑
๓๓			โรคตาแดง	๑
๓๔			ท้องเสีย	๑
๓๕			การดูแลรักษาและป้องกันการเจ็บป่วย	๑
๓๖			การบาดเจ็บจากของมีคม	๑
๓๗			การบาดเจ็บจากการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย	๑
๓๘			การบาดเจ็บจากการพลัดตก หกล้ม	๑
๓๙			การปฐมพยาบาลเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	๑
๔๐		อุบัติเหตุและการ ป้องกัน	สาเหตุของอุบัติเหตุทางบก	๑
๔๑			การป้องกันตนเองขณะเดินทางตามถนน	๑
๔๒			การป้องกันตนเองขณะเดินทางด้วยรถโดยสาร ประจำทาง รถไฟ หรือรถไฟฟ้า	๑
๔๓			การป้องกันตนเองขณะขึ้นจักรยาน	๑
๔๔			อุบัติเหตุทางน้ำ	๑
๔๕			การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	๑
๔๖		สัญลักษณ์และป้าย เตือน	สัญลักษณ์และป้ายเตือน	๑
๔๗			การปฏิบัติตามสัญลักษณ์และป้ายเตือน	๑
๔๘		อัคคีภัย	สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย	๑
๔๙			อันตรายที่เกิดจากอัคคีภัย	๑
๕๐			การป้องกันการเกิดอัคคีภัย	๑
๕๑			การหนีไฟ	๑
๕๒		ยาน่ารู้	ยาสามัญประจำบ้าน	๑
๕๓			ข้อควรปฏิบัติในการใช้ยา	๑
๕๔			การใช้ยาสามัญประจำบ้านอย่างปลอดภัย	๑
๕๕		ภัยร้ายทำลายชีวิต	อันตรายของสารเสพติด	๑
๕๖			การป้องกันตนเองจากสารเสพติด	๑
๕๗			สบู่และผงซักฟอก	๑

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๕๘			ยาฆ่าแมลงและผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ	๑
๕๙			สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว	๑
๖๐		เตรียมความพร้อม	หลักการอบอุ่นร่างกาย	๑
๖๑		เตรียมความพร้อม	การอบอุ่นร่างกาย	๑
๖๒		ขยับร่างกาย	บิดลำตัว กระโดด แยกเท้าและตบมือ เหนือศีรษะ	๑
๖๓			กระโดดบิดลำตัว และกระโดดหมุนตัว	๑
๖๔			จับคู่ยืนแยกเท้าต้น และจับคู่ยืนเท้าชิดต้น	๑
๖๕			ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่	๑
๖๖		เคลื่อนที่ร่างกาย	เดินตามเส้น และเดินก้าวชิดก้าว	๑
๖๗			วิ่งซิกแซ็ก และวิ่งถอยหลัง	๑
๖๘			วิ่งเป็นวงกลม และ กระโดดเขย่ง	๑
๖๙			กระโดดเท้าคู่อยู่กับที่และเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ข้าง หลัง ข้างซ้าย และข้างขวาและเขย่งปลายเท้า กระโดด	๑
๗๐			ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	๑
๗๑		สนุกกับอุปกรณ์	คืบ ขว้าง ตี และกลิ้ง	๑
๗๒			โยน เหวี่ยง และปา	๑
๗๓			ทดสอบการเคลื่อนไหว ร่างกายแบบใช้ อุปกรณ์ ประกอบ	๑
๗๔		เกมแสนสนุก	เกมขว้างให้โดนเป้า	๑
๗๕			เกมกระโดดตามจุด	๑
๗๖			เกมขว้างบอลผลัด	๑
๗๗			เกมกระโดดลงห่วง	๑
๗๘			เกมคืบลูกบอล อ้อมหลัก	๑
๗๙			เกมคืบลูกบอลกระโดด	๑
๘๐			สาธิตการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๑
รวมเวลาเรียน				๘๐

โครงสร้างกำหนดการจัดเวลาเรียน วิชาพื้นฐาน พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลาเรียนจำนวน ๘๐ ชั่วโมง ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี ที่กำหนด สอน	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๑		การเจริญเติบโตตาม วัย	ลักษณะรูปร่าง	๑
๒			น้ำหนักและส่วนสูง	๑
๓			เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	๑
๔			ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต : กรรมพันธุ์	๑
๕			ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต : สิ่งแวดล้อม	๑
๖		ครอบครัวและเพื่อน ของฉัน	ความสำคัญของ ครอบครัว	๑
๗			ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว	๑
๘			การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	๑
๙			การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน	๑
๑๐		การล่องละเมียดทาง เพศ	การล่องละเมียดทางเพศ	๑
๑๑			ประเภทของการ ล่องละเมียดทางเพศ	๑
๑๒			พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่องละเมียดทางเพศ	๑
๑๓			วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่องละเมียด ทางเพศ	๑
๑๔		โรคควรรู้	ประเภทของโรค	๑
๑๕			การแพร่กระจายของโรคโดยทางตรง	๑
๑๖			การแพร่กระจายของโรคโดยทางอ้อม	๑
๑๗			วิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค	๑
๑๘		อาหารกับสุขภาพ	อาหารหลัก ๕ หมู่	๑
๑๙			การจำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	๑
๒๐			การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม	๑
๒๑			โภชนบัญญัติ ๙ ประการ	๑
๒๒			ธงโภชนาการ	๑
๒๓			การกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมตาม ธงโภชนาการ	๑
๒๔		การดูแลฟันของเรา	โครงสร้างของฟัน	๑
๒๕			หน้าที่ของฟันและการดูแลฟัน	๑

ลำดับ ที่	ว/ด/ป กำหนด สอน	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๒๖			อุปกรณ์ในการแปร่งฟันและการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี	๑
๒๗			การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	๑
๒๘		ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุ	สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน	๑
๒๙			วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน	๑
๓๐			อุบัติเหตุในโรงเรียน	๑
๓๑			สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในการเดินทาง	๑
๓๒			วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยขณะเดินทางด้วย เท้า	๑
๓๓		ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุ	วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยขณะโดยสารรถ ประจำทาง	๑
๓๔			วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยขณะโดยสาร รถไฟฟ้า	๑
๓๕			วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยขณะโดยสาร รถจักรยานยนต์และขี่รถจักรยาน	๑
๓๖			วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยขณะโดยสารเรือ	๑
๓๗			การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ	๑
๓๘			การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	๑
๓๙		การบาดเจ็บและการปฐม พยาบาล	การบาดเจ็บจากการเล่น	๑
๔๐			ลักษณะแผลฟกช้ำ โน ห้อเลือด	๑
๔๑			วิธีปฐมพยาบาล แผลฟกช้ำ โน ห้อเลือด	๑
๔๒			ลักษณะบาดแผลถลอก	๑
๔๓			วิธีปฐมพยาบาล บาดแผลถลอก	๑
๔๔			ลักษณะบาดแผลตัด	๑
๔๕			วิธีปฐมพยาบาลบาดแผลตัด	๑
๔๖			ลักษณะและสาเหตุของเลือดกำเดาไหล	๑
๔๗			วิธีปฐมพยาบาลเลือดกำเดาไหล	๑
๔๘			วิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	๑
๔๙		กิจกรรมเคลื่อนไหว	การเคลื่อนไหวร่างกาย	๑

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๕๐			หลักการปฏิบัติในการฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย	๑
๕๑			ย่อเข่า และเขย่ง	๑
๕๒			เหยียดแขนงอลำตัว และแกว่งตัว	๑
๕๓			เดินไขว้เท้า และเดินถอยหลัง	๑
๕๔			วิ่งด้วยปลายเท้า และกระโจน	๑
๕๕			การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์	๑
๕๖			ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกาย	๑
๕๗		เกมเบ็ดเตล็ด	การออกกำลังกาย	๑
๕๘			หลักการออกกำลังกาย	๑
๕๙			การอบอุ่นร่างกาย	๑
๖๐			เกมแข่งรถ	๑
๖๑			เกมบอลเรียกชื่อ	๑
๖๒			เกมตำรวจไล่จับขโมย	๑
๖๓			เกมกระโดด	๑
๖๔			การสาธิตการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	๑
๖๕		การละเล่นพื้นเมือง	การละเล่นพื้นเมือง	๑
๖๖			การละเล่นมอญซ่อนผ้า	๑
๖๗			การละเล่นโพงพาง	๑
๖๘			การละเล่นเสื่อข้ามห้วย	๑
๖๙			การสาธิตการละเล่นพื้นเมือง	๑
๗๐		สมรรถภาพทางกาย	กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	๑
๗๑		สมรรถภาพทางกาย	ยืนกระโดดไกล	๑
๗๒		สมรรถภาพทางกาย	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที	๑
๗๓		สมรรถภาพทางกาย	ดันพื้น ๓๐ วินาที	๑
๗๔		สมรรถภาพทางกาย	วิ่งเก็บของ	๑
๗๕		สมรรถภาพทางกาย	วิ่ง ๕๐ เมตร	๑
๗๖		สมรรถภาพทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑
๗๗		สมรรถภาพทางกาย	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๑
๗๘		สมรรถภาพทางกาย	กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๑
๗๙		สมรรถภาพทางกาย	กิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นเกมหรือกีฬา	๑
๘๐		สมรรถภาพทางกาย	การสาธิตกิจกรรม ออกกำลังกาย	๑
รวม				๘๐

โครงสร้างกำหนดการจัดเวลาเรียน วิชาพื้นฐาน พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลาเรียนจำนวน ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

ลำดับ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๑		การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของเรา	การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย	๑
๒			พัฒนาการทางด้านจิตใจ	๑
๓			การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของ ร่างกายและจิตใจ	๑
๔		กล้ามเนื้อและกระดูก	ประเภทของกล้ามเนื้อ	๑
๕			วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ	๑
๖			กระดูกและข้อต่อ	๑
๗			หน้าที่สำคัญของกระดูกและข้อต่อ	๑
๘			วิธีดูแลรักษากระดูกและข้อต่อ	๑
๙		คนดีที่ทุกคนรัก	การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับสมาชิกในครอบครัว	๑
๑๐			การปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อเพื่อน	๑
๑๑			การปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อสมาชิกในครอบครัวและ เพื่อน	๑
๑๒		พฤติกรรมทางเพศ	การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	๑
๑๓			การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่ เหมาะสม ในเรื่องเพศ	๑
๑๔			พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและปลอดภัย	๑
๑๕		สิ่งแวดล้อมรอบตัว	ปัญหาสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อสุขภาพ	๑
๑๖			วิธีปฏิบัติตนเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม	๑
๑๗			การจัดการบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ	๑
๑๘		อารมณ์กับสุขภาพ	สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	๑

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๑๙			การเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก	๑
๒๐		อาหารและผลิตภัณฑ์	การเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์	๑
๒๑			การเลือกซื้ออาหารประเภทผักและผลไม้	๑
สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๒๒			การเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋อง	๑
๒๓			การเลือกซื้อเครื่องปรุงรส และสัผสมอาหาร	๑
๒๔			การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และเครื่องสำอาง	๑
๒๕			หลักการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๑
๒๖			ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๑
๒๗			การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๑
๒๘		การใช้ยา	ประเภทของยา	๑
๒๙			หลักการใช้ยา	๑
๓๐		การใช้ยา (ต่อ)	วิธีเก็บรักษายา	๑
๓๑			การใช้ยาให้ปลอดภัย	๑
๓๒		การปฐมพยาบาล	การปฐมพยาบาล เมื่อรับประทานยาผิดหรือได้รับสารเคมี	๑
๓๓			การปฐมพยาบาล เมื่อถูกควั่นหรือ ไอพิช	๑
๓๔			การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์มีพิษต่อยหรือกัด	๑
๓๕			การปฐมพยาบาล เมื่อเกิดบาดแผล	๑
๓๖			การปฐมพยาบาลบาดแผลฟกช้ำ หัวโน และห้อเลือด	๑
๓๗			การปฐมพยาบาล คนกระตุกหัก	๑
๓๘			การปฐมพยาบาล เมื่อเป็นตะคริว	๑
๓๙			การปฐมพยาบาล ข้อเคล็ดหรือเท้าแพลง	๑
๔๐			การปฐมพยาบาล เมื่อเป็นลม	๑
๔๑			ประโยชน์ของการปฐมพยาบาล	๑
๔๒		โทษของบุหรี่และสุรา	โทษของบุหรี่	๑
๔๓			โทษของสุรา	๑
๔๔			การป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา	๑
๔๕		เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์	การเคลื่อนไหวร่างกาย	๑
๔๖			การเคลื่อนไหวอยู่กับที่แบบสัมพันธ์	๑
๔๗			การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ให้สัมพันธ์	๑
๔๘			การเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ ให้สัมพันธ์	๑

๔๙		จังหวะเพลินใจ	การเคลื่อนไหวตามจังหวะ	๑
สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลาเรียน (ชั่วโมง)
๕๐			กายบริหารประกอบเพลงรักเมืองไทย	๑
๕๑			กายบริหาร ประกอบเพลง	๑
๕๒		เกมทรรษา	เกมน้ำหยดไหล	๑
๕๓			เกมอวนจับปลา	๑
๕๔			เกมจับนกกา	๑
๕๕			เกมเปิดหรือไถ่	๑
๕๖			เกมแมลงปอกับ ยอดหญ้า	๑
๕๗			เกมเดินผลัดแบบปู	๑
๕๘			สาธิตการเล่นเกมเลียนแบบ	๑
๕๙			กระโดดเขย่ง แบบผลัด	๑
๖๐			วิ่งเก็บของแบบผลัด	๑
๖๑			เดินถือลูกบอล ไหว้ข้างหลัง	๑
๖๒			วิ่งข้ามเชือกลอดกลับ	๑
๖๓			วิ่งซิกแซ็ก	๑
๖๔			วิ่งวิบาก	๑
๖๕			สาธิตการปฏิบัติกิจกรรมแบบผลัด	๑
๖๖		แฮนด์บอล	องค์ประกอบและกติกาการเล่นแฮนด์บอล	๑
๖๗			ทักษะการเล่นแฮนด์บอล	๑
๖๘			การเล่นแฮนด์บอล	๑
๖๙		แชร์บอล (ต่อ)	การทดสอบการเล่นแฮนด์บอล	๑
๗๐			องค์ประกอบและกติกาการเล่นแชร์บอล	๑
๗๑			ทักษะการเล่น แชร์บอล	๑
๗๒			การเล่นแชร์บอล	๑
๗๓		ห่วงข้ามตาข่าย	อุปกรณ์ในการเล่นห่วงข้ามตาข่าย และกติกาการเล่นห่วงข้ามตาข่ายแบบ เล่นเดี่ยว	๑
๗๔			กติกาการเล่นห่วงข้ามตาข่ายแบบเล่นคู่	๑
๗๕			ทักษะการเล่นห่วงข้ามตาข่าย	๑
๗๖			การเล่นห่วง ข้ามตาข่าย	๑
๗๗		สมรรถภาพทางกาย	สมรรถภาพทางกาย	๑
๗๘			กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑
๗๙			การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑
๘๐			การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย	๑
รวมเวลาเรียน				๘๐

โครงสร้างกำหนดการจัดเวลาเรียน วิชาพื้นฐาน พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เวลาเรียนจำนวน ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

ลำดับ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๑		ระบบในร่างกาย	ระบบย่อยอาหาร	๑
๒			ระบบขับถ่าย	๑
๓			การดูแลระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่าย	๑
๔		เพศศึกษา	การเปลี่ยนแปลงทางเพศ	๑
๕			การดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ	๑
๖			การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	๑
๗		ครอบครัวและเพื่อน	ครอบครัว	๑
๘			ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	๑
๙			ปัญหาในครอบครัว	๑
๑๐			พฤติกรรมในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัว	๑
๑๑			เพื่อน	๑
๑๒			ความขัดแย้งกับเพื่อน	๑
๑๓			พฤติกรรมในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อน	๑
๑๔			ครอบครัวและเพื่อน	๑
๑๕		สุขบัญญัติแห่งชาติ	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อ ๑	๑
๑๖			การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อ ๒	๑
๑๗			การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อ ๓	๑
๑๘			การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อ ๔	๑
๑๙			การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อ ๕	๑
๒๐			การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อ ๖	๑
๒๑			การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ข้อ ๗-๑๐	๒
๒๒			ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ	๒
๒๓		ข่าวสารสุขภาพ	ข้อมูลสุขภาพและแหล่งข้อมูล	๒
๒๔			การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ	๒
๒๕		สื่อโฆษณา อาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	สื่อโฆษณากับการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๒
๒๖			หลักการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๒

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลาเรียน (ชั่วโมง)
๒๗			การเลือกซื้ออาหารสด	๑
๒๘			การเลือกซื้ออาหารแห้ง	๑
๒๙			การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง	๑
๓๐			การเลือกซื้อเครื่องสำอาง	๑
๓๑		โรคควรรู้	โรคไข้หวัดใหญ่	๑
๓๒			โรคไข้เลือดออก	๑
๓๓		โรคควรรู้ (ต่อ)	โรคพิษสุนัข	๑
๓๔			Covid - ๑๙	๑
๓๕			โรคภูมิแพ้ผิวหนัง	๑
๓๖			โรคผดผื่นคัน	๑
๓๗			โรคกลาก โรคเกลื้อน	๑
๓๘			การดูแลรักษาและป้องกันโรค	๑
๓๙		สารเสพติด	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	๑
๔๐			ผลกระทบของการใช้สารเสพติด	๑
๔๑			ประเภทของสารเสพติด	๑
๔๒			บุหรี	๑
๔๓			สุรา	๑
๔๔			สารระเหย	๑
๔๕			ยาบ้า(แอมเฟตามีน)	๑
๔๖			การหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๑
๔๗		ข้อควรรู้เกี่ยวกับยา	อันตรายจากการใช้ยา	๑
๔๘			ผลกระทบของการใช้ยา	๑
๔๙			การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา	๑
๕๐		สื่อกับตัวเรา	อินเทอร์เน็ต	๑
๕๑			เกมคอมพิวเตอร์	๑
๕๒			รายการโทรทัศน์	๑
๕๓			อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	๑
๕๔		เคลื่อนไหวร่างกาย และยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐาน	หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย	๑
๕๕			ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา	๑
๕๖			นั่งงอเข่าม้วนหน้าและนั่งงอเข่า ม้วนหลัง	๑

ลำดับที่	วัน/เดือน/ปี	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เรื่อง	เวลาเรียน (ชั่วโมง)
๕๗			หกสามเส้าเข่างอ ล้อเกวียน และการต่อตัวแบบ ๒ คน	๑
๕๘			ทดสอบยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	๑
๕๙		กายบริหาร	กายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี (๑)	๑
๖๐			กายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี (๒)	๑
๖๑		เกมและกิจกรรมทางกาย	หลักการออกกำลังกาย	๑
๖๒			เกมเบ็ดเตล็ด : เกมแข่งต่อแถว	๑
๖๓			เกมนำไปสู่กีฬา : เกมเตะบอลวงกลม	๑
๖๔			เกมนำไปสู่กีฬา : เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง	๑
๖๕			กิจกรรมแบบผลัด : เกมโยนบอล	๑
๖๖			กิจกรรมแบบผลัด : เกมส่งบอลลอดถ้ำ	๑
๖๗			การละเล่นพื้นเมือง : วิ่งเปี้ยว	๑
๖๘		กรีฑา	กีฬา	
๖๙			กีฬาไทย : ทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อ	๑
๗๐			กีฬาไทย : ตะกร้อเตะชน	๑
๗๑			กีฬาสากล : กรีฑา	๑
๗๒			กีฬาสากล : ทักษะการเล่นฟุตบอล	๑
๗๓			กีฬาสากล : กฎ กติกา การเล่นฟุตบอล	๑
๗๔			กีฬาสากล : การเล่นฟุตบอล	๑
๗๕		กิจกรรมนันทนาการ	ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ	๑
๗๖			การเลือกกิจกรรมนันทนาการ	๑
๗๗		ทดสอบสมรรถภาพ	กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑
๗๘			การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑
๗๙			การปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย	๑
๘๐			ทดสอบปลายภาค	๑
รวมเวลาเรียน				๘๐

โครงสร้างกำหนดการจัดเวลาเรียน วิชาพื้นฐาน พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลาเรียนจำนวน ๘๐ ชั่วโมง ปีการศึกษา ๒๕๖๖

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๑		ระบบอวัยวะในร่างกาย	ระบบหายใจ	๑
๒			การดูแลระบบหายใจ	๑
๓			ระบบไหลเวียนโลหิต	๑
๔			การดูแลระบบไหลเวียนโลหิต	๑
๕			ระบบสืบพันธุ์	๑
๖			การดูแลระบบสืบพันธุ์	๑
๗		สัมพันธภาพกับผู้อื่น	การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	๑
๘			การปฏิบัติตนในการสร้างสัมพันธภาพ ในครอบครัว	๑
๙			การสร้างสัมพันธภาพ กับเพื่อน	๑
๑๐			ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ทีมงานกลุ่มประสบความสำเร็จ	๑
๑๑		พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์	๑
๑๒			พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ (๑)	๑
๑๓			พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ (๒)	๑
๑๔			ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรรภ์ ก่อนวัยอันควร (๑)	๑
๑๕			ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรรภ์ ก่อนวัยอันควร (๒)	๑
๑๖			การหลีกเลี่ยงและป้องกันการมีเพศสัมพันธ์	๑
๑๗		สิ่งแวดล้อมรอบตัว	ปัญหาสิ่งแวดล้อม ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	๑
๑๘			ปัญหาสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียน	๑
๑๙			การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๑
๒๐			พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมในการรักษาสิ่งแวดล้อม	๑
๒๑		โรคติดต่อ	โรคอหิวาตกโรค	๑
๒๒			การป้องกันโรคอหิวาตกโรค	๑
๒๓			โรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่	๑
๒๔			การป้องกัน โรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่	๑
๒๕			โรคไข้หวัดนก	๑

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๒๖		โรคติดต่อ (ต่อ)	การป้องกัน โรคไข้หวัดนก	๑
๒๗			โรคไข้ไทฟอยด์	๑
๒๘			การป้องกันโรค ไข้ไทฟอยด์	๑
๒๙			โรคฉี่หนู	๑
๓๐			การป้องกันโรคฉี่หนู	๑
๓๑			โรคเอดส์	๑
๓๒			พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ของส่วนรวมในการป้องกันโรคติดต่อ	๑
๓๓		ภัยธรรมชาติ	รู้จักภัยธรรมชาติ	๑
๓๔			ภัยธรรมชาติที่พบ ในประเทศไทย (๑)	๑
๓๕			ภัยธรรมชาติที่พบ ในประเทศไทย (๒)	๑
๓๖			ผลกระทบที่เกิดจากภัยธรรมชาติ	๑
๓๗			การเตรียมความพร้อมเพื่อความปลอดภัยจากภัย ธรรมชาติ	๑
๓๘			การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	๑
๓๙		สารเสพติด	สาเหตุของการติดสารเสพติด	๑
๔๐			ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยง สารเสพติด (๑)	๑
๔๑			ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยง สารเสพติด (๒)	๑
๔๒		การเคลื่อนไหวร่างกาย	หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย (๑)	๑
๔๓			หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย (๒)	๑
๔๔			หลักการ ออกกำลังกาย	๑
๔๕			ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	๑
๔๖		กายบริหารประกอบ เพลง	กายบริหารประกอบเพลงกราวกีฬา (๑)	๑
๔๗			กายบริหารประกอบเพลงกราวกีฬา (๒)	๑
๔๘			กายบริหารประกอบเพลงจับมือกันไว้ (๑)	๑
๔๙			กายบริหารประกอบเพลงจับมือกันไว้ (๒)	๑
๕๐		ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	ความปลอดภัย ขณะฝึกยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐาน	๑
๕๑			ตัวอย่างการฝึกยืดหยุ่นแบบต่างๆ	๑
๕๒			การปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน (๑)	๑
๕๓			การปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน (๒)	๑
๕๔		ผลัดกันเล่นให้สนุก	กิจกรรมแบบผลัด : กระโดดเท้าชิด	๑

สัปดาห์ ที่	วัน/ เดือน/ปี	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง	เวลา เรียน (ชั่วโมง)
๕๕		ผลัดกันเล่นให้สนุก(ต่อ)	กิจกรรมแบบผลัด : วิ่งเลี้ยงบอลผลัดอ้อมหลัก	๑
๕๖			กิจกรรมแบบผลัด : วิ่งผลัดสลับส่ง ไม้คทา	๑
๕๗			กิจกรรมแบบผลัด : ขว้างบอลผลัด	๑
๕๘			กิจกรรมแบบผลัด : ส่งบอลวิบาก	๑
๕๙			๖เกมนำไปสู่กีฬา : เตาะตะกร้อข้าม ตาข่าย	๑
๖๐			เกมนำไปสู่กีฬา : เล่นลูกวอลเลย์บอลมือล่างผลัด	๑
๖๑		กิจกรรมนันทนาการ	กิจกรรมนันทนาการ	๑
๖๒			ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการ : หมากรุกไทย	๑
๖๓			วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร (๑)	๑
๖๔			วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร เมตร (๒)	๑
๖๕		กรีฑา (ต่อ)	การกระโดดไกล (๑)	๑
๖๖			การกระโดดไกล (๒)	๑
๖๗		วอลเลย์บอล	ทักษะเบื้องต้นของวอลเลย์บอล (๑)	๑
๖๘			ทักษะเบื้องต้นของวอลเลย์บอล (๒)	๑
๖๙			สนุกกับการเล่น วอลเลย์บอล (๑)	๑
๗๐			สนุกกับการเล่น วอลเลย์บอล (๒)	๑
๗๑		ตะกร้อ	ทักษะการเล่นตะกร้อ (๑)	๑
๗๒			ทักษะการเล่นตะกร้อ (๒)	๑
๗๓			ตะกร้อเตะตน (๑)	๑
๗๔			ตะกร้อเตะตน (๒)	๑
๗๕		สมรรถภาพทางกาย	กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (๑)	๑
๗๖			กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (๒)	๑
๗๗			การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (๑)	๑
๗๘			การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (๒)	๑
๗๙			วิธีสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (๑)	๑
๘๐			วิธีสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (๒)	๑
รวมเวลาเรียน				๘๐

การวัดและประเมินผล

การประเมินผลการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนได้ดำเนินการประเมินผลในลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. การประเมินผลก่อนเรียน

การประเมินผลก่อนเรียน กำหนดให้ครูผู้สอนในแต่ละรายวิชาทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่ต้องประเมินผลก่อนเรียน เพื่อหาสารสนเทศของผู้เรียนในเบื้องต้น สำหรับนำไปจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับพื้นฐานของผู้เรียน ตามแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ แต่จะไม่นำผลการประเมินนี้ไปใช้ในการพิจารณาตัดสินผลการเรียน การประเมินผลก่อนเรียนประกอบด้วย การประเมินดังต่อไปนี้

๑.๑ การประเมินความพร้อมและพื้นฐานของผู้เรียน

เป็นการตรวจสอบความรู้ ทักษะ และความพร้อมต่างๆ ของผู้เรียนที่เป็นพื้นฐานของเรื่องใหม่ๆ ที่ผู้เรียนต้องเรียนโดยใช้วิธีการที่เหมาะสม เพื่อจะได้ทราบว่าผู้เรียนมีความพร้อมและพื้นฐานที่จะเรียนทุกคนหรือไม่ แล้วนำผลการประเมินมาปรับปรุง ซ่อมเสริม หรือเตรียมผู้เรียนให้มีความพร้อมและพื้นฐานพอเพียงทุกคนซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนได้เป็นอย่างดี การประเมินพื้นฐานและความพร้อมของผู้เรียนก่อนเรียน จึงมีความสำคัญและจำเป็นที่ผู้สอนทุกคนจะต้องดำเนินการ เพื่อเตรียมผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียนทุกครั้งจะทำให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถคาดหวังความสำเร็จได้อย่างแน่นอน

การประเมินความพร้อมและพื้นฐานของผู้เรียนก่อนเรียนมีแนวปฏิบัติดังนี้

- ๑) วิเคราะห์ความรู้และทักษะที่เป็นพื้นฐานก่อนเรียน
- ๒) เลือกรูปวิธีการและจัดทำเครื่องมือสำหรับประเมินความรู้ และทักษะพื้นฐานอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
- ๓) ดำเนินการประเมินความรู้และทักษะพื้นฐานของผู้เรียน
- ๔) นำผลการประเมินไปดำเนินการปรับปรุงผู้เรียนให้มีความรู้และทักษะพื้นฐานอย่างพอเพียงก่อนดำเนินการสอน
- ๕) จัดการเรียนการสอนในเรื่องที่จัดเตรียมไว้

๑.๒ การประเมินความรอบรู้ในเรื่องที่จะเรียนก่อนการเรียน

เป็นการประเมินผู้เรียนในเรื่องที่จะทำการสอน เพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนมีความรู้และทักษะในเรื่องที่จะเรียนนั้นมากน้อยเพียงไร เพื่อนำไปเป็นข้อมูลเบื้องต้นของผู้เรียนแต่ละคนว่า เริ่มต้นเรียนเรื่องนั้นๆ โดยมีความรู้เดิมอยู่เท่าไรเพื่อจะได้นำไปเปรียบเทียบกับผลการเรียนภายหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนตามแผนการเรียนรู้แล้ว ว่าเกิดพัฒนาการหรือเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหรือไม่เพียงไร ซึ่งจะช่วยให้ทราบถึงศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้เรียน และประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมการเรียน ซึ่งจะใช้เป็นประโยชน์ในการสนองตอบการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคนแต่ละกลุ่มต่อไป แต่ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นของการประเมินผลก่อนเรียน ก็คือผู้สอนสามารถนำผลการประเมินไปใช้เป็นข้อมูลในการจัดเตรียม วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนให้สอดคล้องกับความรู้เดิมของผู้เรียนว่าต้องจัดอย่างเข้มข้นหรือมากน้อยเพียงไร จึงจะทำให้แผนการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาการต่างๆ ตามตัวชี้วัดด้วยกันทุกคน ในขณะที่ไม่ทำให้ผู้เรียนมีพื้นฐานความรู้เดิมอยู่แล้วเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย และเสียเวลาเรียนในสิ่งที่ตนรู้แล้ว การประเมินความรอบรู้ก่อนเรียนมีขั้นตอนการปฏิบัติเหมือนกับการประเมินความพร้อมและพื้นฐานของผู้เรียนต่างกันเฉพาะความรู้ ทักษะที่จะประเมินเท่านั้น

๒. การประเมินระหว่างเรียน

การประเมินระหว่างเรียนเป็นการประเมินที่มุ่งตรวจสอบพัฒนาการของผู้เรียนว่าบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ครูได้วางแผนไว้หรือไม่ เพื่อนำสารสนเทศที่ได้จากการประเมินไปสู่การปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เรียน และส่งเสริมผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถและเกิดพัฒนาการสูงสุดตามศักยภาพ

การประเมินผลระหว่างเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๒.๑ วางแผนการเรียนรู้และการประเมินผลระหว่างเรียน ผู้สอนจัดทำแผนการเรียนรู้ กำหนดแนวทางการประเมินผลให้สอดคล้องกับตัวชี้วัด ซึ่งในแผนการเรียนรู้จะระบุภาระงานที่จะทำให้ผู้เรียนบรรลุตามตัวชี้วัดอย่างเหมาะสม

๒.๒ เลือกวิธีการประเมินที่สอดคล้องกับภาระงานหรือกิจกรรมหลักที่กำหนดให้ผู้เรียนปฏิบัติ ทั้งนี้วิธีการประเมินที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการประเมินระหว่างเรียน ได้แก่ การประเมินจากสิ่งที่ผู้เรียนได้แสดงให้เห็นว่ามีความรู้ ทักษะ และความสามารถ ตลอดจนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อันเป็นผลจากการเรียนรู้ ตามที่ผู้สอนได้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้วิธีการประเมินที่ผู้สอนสามารถเลือกใช้ในการประเมินระหว่างเรียน มีดังนี้

๑) การประเมินด้วยการสื่อสารส่วนบุคคล ได้แก่

- (๑) การถามตอบระหว่างทำกิจกรรมการเรียนรู้
- (๒) การพบปะสนทนาพูดคุยกับผู้เรียน
- (๓) การพบปะสนทนาพูดคุยกับผู้เกี่ยวข้องกับผู้เรียน
- (๔) การสอบปากเปล่าเพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติ
- (๕) การอ่านบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ ของผู้เรียน
- (๖) การตรวจแบบฝึกหัดและการบ้าน พร้อมให้ข้อมูลป้อนกลับ

๒) การประเมินจากการปฏิบัติ (Performance Assessment)

เป็นวิธีการประเมินงานหรือกิจกรรมที่ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนปฏิบัติเพื่อให้ได้ข้อมูลสารสนเทศว่า ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้น้อยเพียงใด

การประเมินการปฏิบัติผู้สอนต้องเตรียมการในสิ่งสำคัญ ๒ ประการ คือ

- (๑) ภาระงานหรือกิจกรรมที่จะให้ผู้เรียนปฏิบัติ (Tasks)
- (๒) เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

วิธีการประเมินการปฏิบัติจะเป็นไปตามลักษณะงาน ดังนี้

ก. ภาระงานหรือกิจกรรมที่ผู้สอนกำหนดให้ผู้เรียนทำเป็นรายบุคคล/กลุ่ม จะประเมินวิธีการทำงานตามขั้นตอนและผลงานของผู้เรียน

ข. ภาระงานหรือกิจกรรมที่ผู้เรียนปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวันจะประเมินด้วยวิธีการสังเกตจับบันทึกเหตุการณ์เกี่ยวกับผู้เรียน

ค. การสาธิต ได้แก่ การให้ผู้เรียนแสดงหรือปฏิบัติกิจกรรมตามที่กำหนด เช่น การใช้เครื่องมือปฏิบัติงาน การทำกายบริหาร การเล่นดนตรี จะประเมินวิธีการและขั้นตอนในการสาธิตของผู้เรียนด้วยวิธีการสังเกต

ง. การทำโครงการ การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดให้ผู้สอนต้องมอบหมายให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติโครงการอย่างน้อย ๑ โครงการในทุกช่วงชั้น ดังนั้นผู้สอนจึงต้องกำหนดภาระงานในลักษณะของโครงการให้ผู้เรียนปฏิบัติในรูปแบบหนึ่ง ใน ๔ รูปแบบต่อไปนี้

- (๑) โครงการงานสำรวจ
- (๒) โครงการงานสิ่งประดิษฐ์
- (๓) โครงการงานแก้ปัญหาหรือการทดลองศึกษาค้นคว้า
- (๔) โครงการงานอาชีพ

วิธีการประเมินผลโครงการ ใช้การประเมิน ๓ ระยะ คือ

๑) ระยะก่อนทำโครงการ โดยประเมินความพร้อมด้านการเตรียมการ และความเป็นไปได้ในการปฏิบัติงาน

๒) ระยะทำโครงการ โดยประเมินการปฏิบัติจริงตามแผน วิธีการและขั้นตอนที่กำหนดไว้ และการปรับปรุงงานระหว่างปฏิบัติงาน

๓) ระยะสิ้นสุดการทำโครงการ โดยประเมินผลงานและวิธีการนำเสนอผลการดำเนินโครงการ การกำหนดให้ผู้เรียนทำโครงการ สามารถทำได้ ๓ แบบ คือ

๑) โครงการรายบุคคล เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เลือกปฏิบัติงานตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจ

๒) โครงการกลุ่ม เป็นการทำโครงการขนาดใหญ่และซับซ้อนต้องให้ผู้เรียนที่มีความสามารถต่างกัน หลายด้านช่วยกันทำ การประเมินโครงการควรเน้นการประเมินกระบวนการกลุ่ม

๓) โครงการผสมระหว่างรายบุคคลกับกลุ่ม เป็นโครงการที่ผู้เรียนทำร่วมกัน แต่เมื่อเสร็จงานแล้ว ให้แต่ละคนรายงานผลด้วยตนเอง โดยไม่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่ม

ในการประเมินการปฏิบัติงานดังกล่าวมาข้างต้น ผู้สอนจำเป็นต้องสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ประกอบการประเมินการปฏิบัติ เช่น

- แบบวัดภาคปฏิบัติ
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบตรวจสอบรายการ
- เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

เป็นต้น

๓) การประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment)

การประเมินสภาพจริง เป็นการประเมินจากการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยงานหรือกิจกรรมที่มอบหมายให้ผู้เรียนปฏิบัติจะเป็นงาน หรือสถานการณ์ที่เป็นจริง (Real life) หรือใกล้เคียงกับชีวิตจริง จึงเป็นงานที่มีสถานการณ์ซับซ้อน (Complexity) และเป็นองค์รวม (Holistic) มากกว่างานปฏิบัติในกิจกรรมการเรียนทั่วไป

วิธีการประเมินสภาพจริงไม่มีความแตกต่างจากการปฏิบัติ (Performance Assessment)

เพียงแต่อาจมีความยุ่งยากในการประเมินมากกว่า เนื่องจากเป็นสถานการณ์จริง หรือต้องจัดสถานการณ์ให้ใกล้เคียง แต่จะเกิดประโยชน์กับผู้เรียนมาก เพราะจะทำให้ทราบความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียนว่า มีจุดเด่นและข้อบกพร่องในเรื่องใด อันจะนำไปสู่การแก้ไขที่ตรงประเด็นที่สุด

๔) การประเมินด้วยแฟ้มสะสมงาน (Portfolio Assessment)

การประเมินด้วยแฟ้มสะสมงาน เป็นวิธีการประเมินที่ช่วยส่งเสริมให้การประเมินตามสภาพจริงมีความสมบูรณ์สะท้อนศักยภาพที่แท้จริงของผู้เรียนมากขึ้น โดยการให้ผู้เรียนได้เก็บรวบรวม (Collect) ผลงานจาก

การปฏิบัติจริงทั้งในชั้นเรียนหรือในชีวิตจริงที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตามสาระการเรียนรู้ต่างๆ มาจัดแสดงอย่างเป็นระบบ (Organized) โดยมีจุดประสงค์เพื่อสะท้อนให้เห็น (Reflect) ความพยายาม เจตคติ แรงจูงใจ พัฒนาการ และความสัมฤทธิ์ผล (Achievement) ของการเรียนรู้ของผู้เรียน การวางแผนดำเนินงาน การประเมินด้วยแฟ้มผลงานที่สมบูรณ์จะช่วยให้ผู้สอนสามารถประเมินจากแฟ้มสะสมงานแทนการประเมินจากการปฏิบัติจริง

การประเมินด้วยแฟ้มสะสมงานมีแนวทางในการดำเนินงานดังนี้

๑) กำหนดโครงสร้างของแฟ้มสะสมงานจากวัตถุประสงค์ของแฟ้มสะสมงานว่า ต้องการสะท้อนสิ่งใดเกี่ยวกับความสามารถและพัฒนาการของผู้เรียน ทั้งนี้อาจพิจารณาจากตัวชี้วัดตามสาระการเรียนรู้ที่สะท้อนได้จากการให้ผู้เรียนจัดทำแฟ้มสะสมงาน

๒) กำหนดวิธีการเก็บรวบรวมผลงานให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแฟ้มสะสมงาน เพื่อให้ผู้เรียนจัดทำแฟ้มสะสมงาน

๓) กำหนดให้วิธีการประเมินงานเพื่อพัฒนาชิ้นงาน ซึ่งส่งผลถึงการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถสูงสุด ทั้งนี้ครูควรจัดทำเกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics) สำหรับให้ผู้เรียนนำไปใช้เป็นข้อชี้แนะในการพัฒนางาน

๔) ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการพัฒนางาน โดยมีส่วนร่วมในการประเมินจากทุกฝ่าย แล้วนำข้อมูลที่สอดคล้องกันไปเป็นสารสนเทศหลัก ในการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) สำหรับให้ผู้เรียนใช้ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง

๕) จัดให้มีการนำเสนอผลงานที่ได้สะสมไว้ โดยใช้วิธีการที่เหมาะสม ซึ่งผู้สอนและผู้เรียนควรวางแผนร่วมกันในการคัดเลือกชิ้นงานที่ดีที่สุด ทั้งนี้การนำเสนอชิ้นงานแต่ละชิ้นควรมีหลักฐานการพัฒนางานและการประเมินผลงานด้วยตนเอง เกณฑ์การประเมินผลงานประกอบไว้ด้วย ในการใช้วิธีการประเมินโดยแฟ้มสะสมงาน ผู้สอนควรคำนึงด้วยว่าแฟ้มสะสมงานมีหลายประเภท การเลือกใช้แฟ้มสะสมงานประเภทใด ควรคำนึงถึงรูปแบบและแนวทางในการพัฒนาแฟ้มสะสมงานให้เหมาะสม เพื่อให้แฟ้มสะสมงานช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียนด้วย

๒.๓ กำหนดสัดส่วนการประเมินระหว่างเรียนกับการประเมินผลปลายภาคเรียน หรือปลายปี การประเมินระหว่างเรียนมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อมุ่งนำสารสนเทศ มาพัฒนาผู้เรียนและปรับปรุงกระบวนการจัดการเรียนของผู้เรียน การประเมินระหว่างเรียนที่ดำเนินการอย่างถูกต้อง เข้มงวด และจริงจัง จะให้ผลการประเมินที่สะท้อนภาพความสำเร็จ และศักยภาพของผู้เรียนได้ถูกต้อง สมบูรณ์ และน่าเชื่อถือ ดังนั้น **ควรให้น้ำหนักความสำคัญของการประเมินระหว่างเรียนในสัดส่วนที่มากกว่าการประเมินตอนปลายภาคเรียนหรือปลายปี** ทั้งนี้โดยคำนึงถึงธรรมชาติของรายวิชาและตัวชี้วัดเป็นสำคัญ แต่อย่างไรก็ตามในการประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนรายวิชาปลายภาคเรียนหรือปลายปี ต้องนำผลการประเมินระหว่างเรียนไปใช้ในการตัดสินผลการเรียนด้วย ทั้งนี้ให้เป็นไปตามสัดส่วนและแนวดำเนินการในระเบียบที่สถานศึกษาผู้กำหนด

๒.๔ จัดทำเอกสารบันทึกข้อมูลสารสนเทศของผู้เรียน ผู้สอนต้องจัดทำเอกสารบันทึกข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการประเมินผลระหว่างเรียนอย่างเป็นระบบชัดเจน เพื่อใช้เป็นแหล่งข้อมูลในการปรับปรุง แก้ไข ส่งเสริมผู้เรียน ใช้เป็นหลักฐานสำหรับการสื่อสารกับผู้เกี่ยวข้องและใช้เป็นหลักฐานสำหรับตรวจสอบการปฏิบัติงานของผู้สอน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความโปร่งใสและความยุติธรรมในการประเมิน ทั้งนี้ให้เป็นไปตามระเบียบที่สถานศึกษากำหนดข้อมูลหลักฐานการประเมินระหว่างที่พึงแสดง ได้แก่

๑) วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

๒) ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้เรียนตามวิธีการประเมิน เช่น บันทึกการสังเกตพฤติกรรม บันทึกคะแนนจากการประเมินชิ้นงาน บันทึกคะแนนการประเมินโครงการ บันทึกเกี่ยวกับการประเมินแฟ้มสะสมงาน เป็นต้น

๓. การประเมินเพื่อสรุปผลการเรียน

การประเมินเพื่อสรุปผลการเรียนเป็นการประเมิน เพื่อมุ่งตรวจสอบความสำเร็จของผู้เรียนเมื่อผ่านการเรียนรู้ในช่วงเวลาหนึ่ง หรือสิ้นสุดการเรียนรายวิชาปลายปี/ปลายภาคประกอบด้วย

๓.๑ การประเมินหลังเรียน

เป็นการประเมินผู้เรียนในเรื่องที่ได้เรียนจบแล้ว เพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามตัวชี้วัดที่คาดหวังหรือไม่ เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับผลการประเมินก่อนเรียนว่าผู้เรียนเกิดพัฒนาการขึ้นมากน้อยเพียงไร ทำให้สามารถประเมินได้ว่าผู้เรียนมีศักยภาพในการเรียนรู้เพียงไร และกิจกรรมการเรียนที่จัดขึ้นมีประสิทธิภาพในการพัฒนาผู้เรียนอย่างไร ข้อมูลจากการประเมินภายหลังการเรียน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากมาย ได้แก่

๑) ปรับปรุงแก้ไขซ่อมเสริมผู้เรียนให้บรรลุตัวชี้วัด หรือจุดประสงค์ของการเรียน

๒) ปรับปรุงแก้ไขวิธีการเรียนของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๓) ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียน

การประเมินหลังเรียนนี้ ถ้าจะให้สอดคล้องกับการประเมินก่อนเรียนเพื่อการเปรียบเทียบพัฒนาการของผู้เรียนสำหรับการวิจัยในชั้นเรียน ควรใช้วิธีการและเครื่องมือประเมินชุดเดียวกันหรือคู่ขนานกัน

๓.๒ การประเมินผลการเรียนปลายภาค

เป็นการประเมินผลเพื่อตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนในการเรียนรายวิชาต่างๆ ตามตัวชี้วัด การประเมินผลนั้นนอกจากจะมีจุดประสงค์เพื่อการสรุปตัดสินความสำเร็จของผู้เรียน ในแต่ละรายวิชา รายภาค เป็นสำคัญแล้ว ยังใช้เป็นข้อมูลสำหรับปรับปรุงแก้ไข ซ่อมเสริมผู้เรียนที่ไม่ผ่านการประเมินตัวชี้วัดของแต่ละรายวิชา ให้เกิดพัฒนาการและมีผลการเรียนตามตัวชี้วัดอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ด้วย

การประเมินผลการเรียนปลายภาค สามารถใช้วิธีการและเครื่องมือการประเมินได้อย่างหลากหลาย ให้สอดคล้องกับตัวชี้วัด เนื้อหาสาระ กิจกรรมและช่วงเวลาในการประเมิน อย่างไรก็ตามเพื่อให้การประเมินผลการเรียนดังกล่าวมีส่วนที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์และสนับสนุนการเรียนการสอน จึงให้นำผลการประเมินผลระหว่างเรียนไปใช้เป็นข้อมูลในการประเมินผลการเรียนปลายภาค โดยสัดส่วนการประเมินผลระหว่างเรียนมากกว่าการประเมินผลปลายภาคเรียน

วิธีการปฏิบัติการประเมินผลตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา

การดำเนินการประเมินผลตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนได้กำหนดวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

คณะกรรมการบริหารหลักสูตรและวิชาการร่วมกันกำหนดหลักการประเมินผล ๘ กลุ่มสาระ ดังนี้

๑. ทุกกลุ่มสาระให้มีการประเมินผลทุกรายวิชาให้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ และคุณลักษณะ โดยมีการประเมินผลดังนี้

๑.๑ การประเมินผลก่อนเรียน

๑.๑.๑ ประเมินผลก่อนเรียนเพื่อตรวจสอบความพร้อมและพื้นฐานของผู้เรียนและจัดกิจกรรมซ่อมเสริมเพื่อให้มีความรู้พื้นฐานเพียงพอที่จะเรียน

๑.๑.๒ ประเมินก่อนเรียนเพื่อตรวจสอบความรอบรู้ในเนื้อหา และทักษะที่จะเริ่มเรียน เพื่อเป็นข้อมูลเปรียบเทียบผลการเรียนหลังเรียน แสดงการพัฒนาการของผู้เรียน

๑.๑.๓ การประเมินผลระหว่างเรียน ให้มีการประเมินผลเป็นระยะๆ และสอดคล้องกับตัวชี้วัด โดยใช้การประเมินผลตามสภาพจริงด้วยวิธีการที่หลากหลายทั้งวิธีการวัด เครื่องมือ และแหล่งข้อมูล เพื่อมุ่งตรวจสอบพัฒนาการของผู้เรียน และนำผลการประเมินไปปรับปรุงแก้ไขจนผู้เรียนสามารถบรรลุตามเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนดไว้ โดยใช้วิธีการที่หลากหลายเหมาะสมกับศักยภาพของแต่ละบุคคล ในกรณีที่ผู้เรียนต้องการพัฒนาปรับปรุงผลการเรียนให้สูงขึ้น ให้ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พัฒนาปรับปรุงแก้ไขผลงาน/ชิ้นงานตนเองจนเต็มศักยภาพของผู้เรียนภายในเวลาที่กำหนดให้

๑.๑.๔ การประเมินรายภาค ในการประเมินผลปลายภาคสามารถประเมินจากการปฏิบัติ การสื่อสาร เช่น การสัมภาษณ์จากผลงาน / ชิ้นงาน โครงการหรือแบบทดสอบ ทั้งนี้ให้สอดคล้องกับตัวชี้วัด

๒. การกำหนดสัดส่วนระหว่างเรียนกับการประเมินปลายภาค ให้กลุ่มสาระการเรียนรู้แต่ละกลุ่มร่วมกันกำหนดตามหลักการที่คณะกรรมการบริหารหลักสูตรและวิชาการดังนี้

๒.๑ การประเมินผลระหว่างเรียน ร้อยละ ๗๐ ของการประเมินผลทั้งหมด ยกเว้นกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ และกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ให้มีการประเมิน ร้อยละ ๘๐

๒.๒ การประเมินผลระหว่างเรียนและการประเมินผลปลายภาค ให้มีการประเมินทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ และคุณลักษณะ

๒.๓ ในรายวิชาเดียวกันให้มีการกำหนดสัดส่วนระหว่างเรียนกับปลายภาค และวางแผน ประเมินผลตลอดภาคเรียนร่วมกัน

๒.๔ ในกรณีที่มีการประเมินผลด้วยแบบทดสอบ ให้มีการประเมินโดยใช้วิธีการให้ผู้เรียนตอบ แบบทดสอบอัตนัย โดยมีการให้คะแนนคิดเป็นร้อยละ ๗๐ ของการทดสอบครั้งนั้น

๓. การจัดทำเอกสารบันทึกข้อมูลสารสนเทศของผู้เรียน ประกอบด้วย

๓.๑ ผู้สอนแต่ละรายวิชาจัดทำแผนการประเมินผลในรายวิชาของตนเองตลอดภาคเรียน โดยมีหัวข้อดังนี้

๑) การประเมินผลก่อนเรียน

๒) การประเมินระหว่างเรียน

๓) การประเมินปลายภาค

๔) อัตราส่วนน้ำหนักคะแนนระหว่างความรู้ (K) ทักษะกระบวนการ (P) และ คุณลักษณะ (A) และรายละเอียดน้ำหนักคะแนนของแต่ละตัวชี้วัด พร้อมทั้งระบุวิธีการวัด เครื่องมือวัด และ ประเมินผลในแต่ละตัวชี้วัด

๕) กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ประกอบด้วย คุณลักษณะตามธรรมชาติวิชา และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษา ทั้งนี้ให้ใช้แบบสรุปผลการประเมินตามแบบบันทึกที่แนบท้ายคู่มือนี้

๓.๒ จัดทำแบบบันทึกข้อมูลผลการประเมินที่แสดงสารสนเทศของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อใช้เป็น แหล่งข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมผู้เรียน และใช้เป็นหลักฐานสำหรับสื่อสารกับผู้เกี่ยวข้อง และใช้เป็น หลักฐานสำหรับตรวจสอบการปฏิบัติงานของผู้สอน ดังนั้นข้อมูลควรแสดงถึงร่องรอยการพัฒนา พร้อมระบุ ข้อสังเกตที่เน้นข้อค้นพบที่เป็นจุดเด่นและจุดด้อยของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ทั้งระหว่างเรียนและปลายภาค

๓.๓ จัดทำแบบบันทึกการประเมินความสามารถในการอ่าน คิด วิเคราะห์ และเขียน เพื่อแสดง ร่องรอยหลักฐานการพัฒนาความสามารถในการอ่าน คิด วิเคราะห์ และเขียน และสรุปผลการประเมินตามแบบ สรุปผลการประเมินแนบท้ายคู่มือนี้

๓.๔ จัดทำแบบบันทึกการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อแสดงร่องรอยหลักฐานการ พัฒนาคุณลักษณะผู้เรียน และสรุปผลการประเมินตามแบบสรุปผลการประเมินแนบท้ายคู่มือนี้

๓.๕ นำผลการประเมินจากข้อ ๓.๒, ๓.๓ และ ๓.๔ มาสรุปและบันทึกลงในแบบ ปพ.๕

๔. การตัดสินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๔.๑ การตัดสินผลการเรียนให้นำผลการประเมินระหว่างเรียนรวมกับผลการประเมิน ปลายภาค โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

ตารางแสดงคะแนน และระดับผลการเรียน

ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ	ความหมาย	ระดับผลการเรียน
๘๐ - ๑๐๐	ผลการเรียนดีเยี่ยม	๔
๗๕ - ๗๙	ผลการเรียนดีมาก	๓.๕
๗๐ - ๗๔	ผลการเรียนดี	๓
๖๕ - ๖๙	ผลการเรียนค่อนข้างดี	๒.๕
๖๐ - ๖๔	ผลการเรียนน่าพอใจ	๒
๕๕ - ๕๙	ผลการเรียนพอใช้	๑.๕
๕๐ - ๕๔	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด	๑
๐ - ๔๙	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด	๐

กรณีที่โรงเรียนให้ระดับผลการเรียนด้วยระบบต่างๆสามารถเทียบกันได้ดังนี้

ระบบตัวเลข	ระบบตัวอักษร	ระบบร้อยละ	ระบบที่ใช้คำสำคัญสะท้อนมาตรฐาน		
			๕ ระดับ	๔ ระดับ	๒ ระดับ
๔	A	๘๐-๑๐๐	ดีเยี่ยม	ดีเยี่ยม	ผ่าน
๓.๕	B+	๗๕-๗๙	ดี	ดี	
๓	B	๗๐-๗๔			
๒.๕	C+	๖๕-๖๙	พอใช้	ผ่าน	
๒	C	๖๐-๖๔			
๑.๕	D+	๕๕-๕๙	ผ่าน	ผ่าน	
๑	D	๕๐-๕๔			
๐	F	๐-๔๙	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เจ็อนไซ หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อนไหว (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหน รมณ์ 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 ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

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

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

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

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกายความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยหวังเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติดิปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคลั่งใถ้ในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง 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) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ดำรงรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กิน น้อย ๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 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)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

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

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจาก ฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้
๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่ และเคลื่อนที่
๓. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือ หลาย ๆ ส่วน ของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความ แข็งแรงและความเร็วที่ใช้ ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น
๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขภาพศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

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

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

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

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

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

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

สุขภาพ (Health)

สุขภาพ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

