

# เอกสารประกอบหลักสูตรโรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ พุทธศักราช ๒๕๕๒

## ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

#### ความสำคัญของสุขศึกษาและพลศึกษา

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

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

**สุขศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

**พลศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ 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 มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย

- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย

- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ

- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม

- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข

- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ

- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง

- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

## สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ประการ

๑. **ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสารได้สองภาษา มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสาร ด้วยหลักเหตุผล และความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. **ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

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

๔. **ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. **ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือกและใช้ เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๘ ประการ

๑. **รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์** เป็นผู้มีลักษณะซึ่งแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดีของชาติ มีความสามัคคีปรองดองกัน ภูมิใจ เชิดชูความเป็นไทย ปฏิบัติตนตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ และแสดงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์

๒. **ซื่อสัตย์สุจริต** เป็นผู้ที่ประพฤติตรงตามความเป็นจริงทั้งทางกาย วาจา ใจ และยึดหลักความเป็นจริง ความถูกต้องในการดำเนินชีวิต มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำผิด

๓. **มีวินัย** เป็นผู้ที่ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคมเป็นปกตินิสัย ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

๔. **ใฝ่เรียนรู้** เป็นผู้ที่มีความตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรม แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปลงเป็นองค์ความรู้แล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ

๕. **อยู่อย่างพอเพียง** เป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างประมาณตน มีเหตุผล รอบคอบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ประมาท เห็นคุณค่าของทรัพยากรต่างๆ มีการวางแผนการใช้ชีวิต ป้องกันความเสี่ยงและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

๖. **มุ่งมั่นในการทำงาน** เป็นผู้ที่มีลักษณะซึ่งแสดงออกถึงความตั้งใจในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเพียรพยายาม ทุ่มเทกำลังใจ กำลังกาย ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย สามารถผลิตผลงานอย่างสร้างสรรค์และมีความภูมิใจในผลงาน

๗. **รักความเป็นไทย** เป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในความเป็นคนไทย เห็นคุณค่า ชื่นชม มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ สืบทอด และเผยแพร่ภูมิปัญญาไทย ขนบธรรมเนียมและประเพณีไทย รวมไปถึงศิลปวัฒนธรรมไทย มีความกตัญญูทวาทิตต่อผู้มีพระคุณ ใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะ

๘. **มีจิตสาธารณะ** เป็นผู้ที่มีลักษณะเป็นผู้ให้และช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักแบ่งปัน เสียสละความสุขส่วนตนเพื่อทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม เข้าใจ เห็นใจผู้ที่มีความเดือดร้อน อาสาช่วยเหลือสังคมด้วยแรงกาย สติปัญญา อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาหรือร่วมสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นชุมชนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และร่วมกันรับผิดชอบต่อสังคมโลก

## ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ</li> <li>อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)</li> </ul>	
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)</li> </ul>	
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)</li> </ul>	
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การดูแลรักษาอวัยวะภายใน</li> <li>- การระมัดระวังการกระแทก</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การกินอาหาร</li> </ul>	
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย</li> </ul>	
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล</li> <li>- ลักษณะรูปร่าง</li> <li>- น้ำหนัก - ส่วนสูง</li> </ul>	
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย</li> </ul>	
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</li> <li>- อาหาร</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การพักผ่อน</li> </ul>	สรรพคุณของพืชสมุนไพร

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
ป.๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๘ – ๑๒ ปี)</li> </ul>	
	๑. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ</li> </ul>	
	๒. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ul>	ทำลูกประคบ
ป.๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</li> </ul>	
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</li> </ul>	
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ</li> </ul>	
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ</li> </ul>	

## สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
ป.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกในครอบครัว</li> <li>ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว</li> </ul>	
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)</li> </ul>	
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิง</li> <li>- ร่างกาย- อารมณ์ - ลักษณะนิสัย</li> </ul>	
ป.๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว</li> <li>- ตนเอง พ่อแม่ พี่น้อง- ญาติ</li> </ul>	
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)</li> </ul>	
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ</li> <li>- ความเป็นสุภาพบุรุษ- ความเป็นสุภาพสตรี</li> </ul>	
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความภาคภูมิใจในเพศหญิงหรือเพศชาย</li> </ul>	
ป.๓	๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว</li> <li>- เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา</li> </ul>	
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</li> </ul>	
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การ	<ul style="list-style-type: none"> <li>พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
	ล้วงละเมิดทางเพศ	(การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล้วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)	
ป. ๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	
ป. ๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรม ไทย	
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)	
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	
		• ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ ความสามารถ	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
		<p>ส่วนบุคคล บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล</p> <p>- ความรับผิดชอบ</p>	
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	<ul style="list-style-type: none"> <li>พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</li> </ul>	

### สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน</li> <li>- แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา</li> <li>- แบบเคลื่อนที่เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว</li> <li>- แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับโยน เตะ เคาะ</li> </ul>	
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ</li> <li>- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul>	
ป.๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเข่ง ก้าวซิด ก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น กีบ ขว้าง ตี</li> </ul>	
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
	แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ		
ป.๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยียด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดึง ขว้างโยน และรับ</li> <li>• วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง</li> </ul>	
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul>	
ป.๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก</li> </ul>	
	๒. ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ</li> </ul>	
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด</li> </ul>	
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กีฬาพื้นฐาน เช่น แร้บอด แสนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย</li> </ul>	
ป.๕	จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกการบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
	๑. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการดีเทียบ รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง</li> </ul>	
	๒. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล</li> </ul>	
	๓. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</li> </ul>	
	๔. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่เบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วายน้ำ</li> </ul>	ตะกร้อวง
	๕. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลักการและกิจกรรมนันทนาการ</li> </ul>	
ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าต่างๆ</li> </ul>	
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
	เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิถีปฏิบัติของตนและผู้อื่น		
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง</li> </ul>	ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา</li> </ul>	
	๕. ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาค้นคว้าหาความรู้</li> </ul>	

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul>	
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul>	
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
		<ul style="list-style-type: none"> <li>ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม</li> </ul>	
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> <li>กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม</li> </ul>	
ป.๓	๑. เลือกรอกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>แนวทางการเลือกรอกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล</li> </ul>	
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง</li> <li>กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง</li> </ul>	การละเล่นพื้นบ้าน เดินกะลา ตาแสง มอญซ่อนผ้า ไข่เต่า วิ่งเปี้ยว
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น</li> <li>การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น</li> <li>คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ</li> </ul>	
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	
ป.๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย</li> <li>การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง</li> </ul>	
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่าง	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
	สม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	ประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ <ul style="list-style-type: none"> <li>การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา</li> </ul>	
	๓. ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น เกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> <li>วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น</li> </ul>	
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> <li>สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา</li> <li>ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา</li> </ul>	
ป.๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ</li> </ul>	
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน</li> <li>การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ</li> </ul>	
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ</li> <li>การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน</li> </ul>	
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา</li> </ul>	
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา</li> </ul>	

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>	
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> <li>- ปวดศีรษะ - ตัวร้อน</li> <li>- มีน้ำมูก - ปวดท้อง</li> <li>- ผื่นคัน ( หนังกีฬาระยะ ผิวหนัง )</li> <li>- ฟกช้ำ ฯลฯ</li> </ul>	พิษสุมุนไพร
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> </ul>	
ป.๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะของการมีสุขภาพดี</li> <li>- ร่างกายแข็งแรง</li> <li>- จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- มีความปลอดภัย</li> </ul>	
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> <li>อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำน้ำสุมุนไพร</li> <li>- โครงการฉลาดบริโภค</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</li> </ul>	
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ</li> </ul> </li> <li>• อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>	
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</li> </ul>	
ป.๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค</li> </ul>	
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อาหารหลัก ๕ หมู่</li> </ul>	
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่</li> <li>- สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)</li> </ul> </li> </ul>	
	๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี ( ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน )</li> </ul>	
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ</li> </ul> </li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ</li> <li>• การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ</li> </ul>	
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย</li> <li>• ผลที่มีต่อสุขภาพ</li> </ul> <p>ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ</p> <p>ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ</p>	
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ</li> </ul>	
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>	
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ</li> <li>• การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ</li> </ul>	
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้อ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
	อาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)	
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน</li> <li>- ไข้หวัด- ไข้เลือดออก- โรคผิวหนัง</li> <li>- ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ</li> </ul>	
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	
ป. ๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างมือที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>• ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>• การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างมือที่มีผลต่อสุขภาพ</li> </ul>	
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน</li> <li>• ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค</li> <li>• การป้องกันการระบาดของโรค</li> </ul>	
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	

## สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา

สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
ป.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน</li> <li>• การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน</li> </ul>	
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อันตรายจากการเล่น</li> <li>- สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น</li> <li>- การป้องกันอันตรายจากการเล่น</li> </ul>	
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน</li> <li>- บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ</li> <li>- คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ</li> </ul>	
ป.๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก</li> <li>- สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก</li> <li>- วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก</li> </ul>	
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ยาสามัญประจำบ้าน</li> <li>- ชื่อยาสามัญประจำบ้าน</li> <li>- การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ</li> </ul>	
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว</li> <li>- โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว</li> <li>- วิธีป้องกัน</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	<ul style="list-style-type: none"> <li>สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย</li> <li>ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน</li> </ul>	
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	<ul style="list-style-type: none"> <li>อัคคีภัย</li> <li>สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย</li> <li>อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย</li> <li>การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ</li> </ul>	
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>การมีส่วนร่วมในชุมชน/ครอบครัว</li> <li>วิธีการทิ้งขยะและแยกขยะ</li> </ul>
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ</li> </ul>	
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การบาดเจ็บจากการเล่น</li> <li>ลักษณะของการบาดเจ็บ</li> <li>วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)</li> </ul>	
ป.๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของการใช้ยา</li> <li>หลักการใช้ยา</li> </ul>	
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีปฐมพยาบาล</li> <li>การใช้ยาผิด</li> <li>สารเคมี</li> <li>แมลงสัตว์กัดต่อย</li> <li>การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา</li> </ul>	
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน</li> </ul>	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระท้องถิ่น
ป. ๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ)</li> <li>- ครอบครัว</li> <li>สังคม เพื่อน</li> <li>- ค่านิยม ความเชื่อ</li> <li>- ปัญหาสุขภาพ</li> <li>- สื่อ ฯลฯ</li> </ul>	
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</li> </ul>	
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา</li> <li>การหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> </ul>	
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)</li> </ul>	
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> </ul>	
ป. ๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>ภัยธรรมชาติ</li> <li>- ลักษณะของภัยธรรมชาติ</li> <li>- ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม</li> </ul>	
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ</li> </ul>	
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุของการติดสารเสพติด</li> <li>ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> </ul>	

# คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖

## คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๑๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๘๐ ชั่วโมง/ปี

คิด วิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ ตามหลักการของการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและพัฒนาการของร่างกาย ชีวิตและครอบครัว การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค ความปลอดภัย การเจริญเติบโต พัฒนาการ วัฏจักรของชีวิต ทนตสุขภาพ คุณค่าของชีวิตและครอบครัว พัฒนาการทางเพศ สุขอนามัย และพฤติกรรมทางเพศ สัมพันธภาพทางสังคมและวัฒนธรรม การเคลื่อนไหว เกม กิจกรรม นันทนาการ สมรรถภาพทางกาย กีฬา อาหารและโภชนาการ สุขภาพของผู้บริโภค การป้องกันโรค การดูแลรักษาตนเองเบื้องต้น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด สิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ โดยใช้กระบวนการคิด ปฏิบัติ และพัฒนาการ

เพื่อให้ผู้เรียนรักการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ใฝ่มีสุขภาพดี รักสุขภาพ ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองและครอบครัว รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพสิทธิของผู้อื่น มีน้ำใจ นักกีฬา รู้จักเสียสละ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข และนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

สาระท้องถิ่น สุขศึกษา ความรู้เรื่องพืชสมุนไพร พลศึกษา เรื่องกีฬาพื้นบ้าน

### ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ ๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ ๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

รวม ๑๕ ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

คิด วิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ สังเกต ศึกษา อธิบายความหมาย ความสำคัญของธรรมชาติ การเจริญเติบโต พัฒนาการ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจในวัยต่าง ๆ หน้าที่ของอวัยวะ การดูแลรักษาอวัยวะ อนามัย ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย เพศหญิงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม การปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับเพศของตน ถูกต้องตามวัฒนธรรมไทย การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อน โรคติดต่อและการป้องกัน ทักษะในการดูแลสุขภาพ หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ การเกิดอุบัติเหตุ การป้องกันอุบัติเหตุ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การใช้ยา การปฏิบัติช่วยเหลือดูแลตัวเองจากอุบัติเหตุได้อย่างถูกต้อง ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกายเข้าจังหวะ กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นบ้าน กีฬาพื้นบ้าน ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการเล่นเป็นกลุ่ม ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ สืบเสาะค้นคว้า และกระบวนการสร้างค่านิยม

เพื่อให้ผู้เรียนรักการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ให้มีสุขภาพดี รักสุขภาพ ดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเอง ครอบครัว รู้จักตนเอง มีระเบียบวินัย เคารพสิทธิของผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักเสียสละ เห็นคุณค่าการกีฬาและวัฒนธรรมท้องถิ่น มีความเป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี และภูมิใจในความเป็นไทย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุขและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมอีกทั้งใช้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้วิชาอื่น ๆ ได้

**สาระท้องถิ่น สุขศึกษา ความรู้เรื่องพิษสมุนไพร พลศึกษา เรื่องกีฬาพื้นบ้าน**

### 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

รวม ๒๑ ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๘๐ ชั่วโมง/ปี

คิดวิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ สังเกต ศึกษา อธิบายความหมาย ความสำคัญของธรรมชาติ การเจริญเติบโต พัฒนาการ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจในวัยต่าง ๆ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันและแพร่กระจายของโรค มีความรู้ความเข้าใจและทักษะการใช้ยาสมุนไพรพื้นบ้าน การจำแนกอาหารหลักและเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายครบทั้ง ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม อีกทั้งการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำและการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน ในโรงเรียนและการเดินทาง แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด เลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย การละเล่นพื้นเมือง และปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองด้วยตนเอง โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ สืบเสาะค้นคว้า และกระบวนการสร้างค่านิยม

เพื่อให้ผู้เรียนรักการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มีสุขภาพดี รักสุขภาพ ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง ครอบครัว รู้จักตนเอง มีระเบียบ เคารพสิทธิผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักเสียสละ เห็นคุณค่าการกีฬาและวัฒนธรรมท้องถิ่น มีความเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี และภูมิใจในความเป็นไทย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข และนำความรู้ไปใช้ในการชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งใช้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นพื้นฐานการเรียนรู้วิชาอื่น ๆ ได้

สาระท้องถิ่น สุขศึกษา ความรู้เรื่องพืชสมุนไพร พลศึกษา เรื่องกีฬาพื้นบ้าน

### 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

รวม ๑๘ ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๔๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๘๐ ชั่วโมง/ปี

คิดวิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ สังเกต ศึกษาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิชิตูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและ สมาชิกที่ดีของครอบครัว แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย ยกตัวอย่าง วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด เล่นกีฬา พื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬา กีฬาพื้นบ้าน ได้แก่ วิ่งโค้งแก่ง ตีกลอง สะบัดชัย ชนกว้าง เล่นเตย การ ละเล่นพื้นบ้านที่ตนเองชอบ ได้แก่ การเล่นสะบ้า เล่นลูกข่าง ตีจับ และสามารถวิเคราะห์พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของตนเอง ตระหนักถึงความ สัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกรที่มีผลต่อสุขภาพ ความสำคัญของการ ใช้จ่ายและใช้อย่างถูกวิธี ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการบริโภค การทดสอบ และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อได้รับอันตรายจากการใช้จ่าย สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา โดยใช้ กระบวนการคิดวิเคราะห์ สืบเสาะค้นคว้า และกระบวนการสร้างค่านิยม

เพื่อให้ผู้เรียนรักการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มีสุขภาพดี รักสุขภาพ ดูแลเอาใจใส่ สุขภาพของตนเอง ครอบครัว รู้จักตนเอง มีระเบียบ เคารพสิทธิผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักเสียสละ เห็นคุณค่าการกีฬาและวัฒนธรรมท้องถิ่น มีความเป็นสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี และภูมิใจในความเป็นไทย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งใช้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นพื้นฐานการเรียนรู้วิชาอื่นๆได้

สาระท้องถิ่น สุขศึกษา ความรู้เรื่องพืชสมุนไพร พลศึกษา เรื่องกีฬาพื้นบ้าน

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

รวม ๑๕ ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๕๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๘๐ ชั่วโมง/ปี

คิดวิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ สังเกต ศึกษาค้นคว้า อภิปรายถึงการเจริญเติบโต พัฒนาการ วัฏจักรของชีวิต ทันตสุขภาพ คุณค่าของชีวิตและครอบครัว ทักษะที่จำเป็นพัฒนาการทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ สัมพันธภาพ สังคมและวัฒนธรรม การเคลื่อนไหว เกม กิจกรรมนันทนาการ สมรรถภาพทางกาย กีฬา เจตคติ คุณลักษณะ อาหารและโภชนาการ สุขภาพผู้บริโภครวมทั้งการคุ้มครองผู้บริโภค การป้องกันโรค การดูแลรักษาตนเองในเบื้องต้น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด สิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยง อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด ความรุนแรง การปฐมพยาบาล โดยใช้กระบวนการคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหา พัฒนา การสร้างความคิดรวบยอด กระบวนการกลุ่ม การสืบเสาะค้นหา กระบวนการปฏิบัติทางพลศึกษา

เพื่อให้ผู้เรียนรักการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มีสุขภาพดี รักสุขภาพ ดูแลเอาใจใส่สุขภาพตนเอง รักครอบครัว รักการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เคารพสิทธิของผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

สาระท้องถิ่น สุขศึกษา ความรู้เรื่องพิษสมุนไพร พลศึกษา เรื่องตะกร้อวง

### 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

รวม ๒๕ ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๖๑๐๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๘๐ ชั่วโมง/ปี

คิดวิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ สังเกต ศึกษา ค้นคว้า อภิปรายถึงความคิดรวบยอด หลักการ ความสำคัญ แนวทางปฏิบัติของการทำงานระบบต่างๆของอวัยวะ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณในวัยรุ่น การสื่อสารที่ช่วยสร้างความสุขในครอบครัว มีการดำรงชีวิตในครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย มีมารยาทในการวางตน การมีความสัมพันธ์ทางเพศ พฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ การแก้ไขทางเพศที่เหมาะสม ผลของการมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดี การรักษาสุขภาพและการป้องกันโรค การเลือกข้อมูลข่าวสารและบริการด้านสุขภาพ อารมณ์และความเครียด พฤติกรรมที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย สภาพปัญหาชุมชน และท้องถิ่น ผลกระทบของการใช้ยา สารเสพติด ภัยอันตรายต่างๆ พร้อมทั้งการเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ฝึกปฏิบัติ ศึกษา วิเคราะห์ อภิปรายถึงแนวทางปฏิบัติของการเคลื่อนไหวร่างกาย ฝึกเรียนรู้ กฎ กติกา ขั้นตอน กลวิธีการ รุก การป้องกัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย เล่นเกมกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา การสร้างความคิดรวบยอด กระบวนการกลุ่ม การสืบเสาะ การจัดการ การสร้างค่านิยม ทักษะสุขภาพ กระบวนการทางกีฬา กระบวนการฝึกปฏิบัติทางพลศึกษา และกระบวนการจัดการเวลาทางสังคม

เพื่อให้ผู้เรียนรักการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มีสุขภาพดี รักการเอาใจใส่สุขภาพ รักการค้นคว้า มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ อดทน ขยัน ประหยัด เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี ป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด มีวินัย ซื่อสัตย์และมีสุนทรียภาพทางการกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย มีสุนทรีย์ที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสติ มีจิตสำนึกและความภูมิใจในความเป็นไทย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ใช้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้วิชาอื่นได้

สาระท้องถิ่น สุขศึกษา ความรู้เรื่องพืชสมุนไพร

พลศึกษา เรื่องตะกร้อวง

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

รวม ๒๒ ตัวชี้วัด

**โครงสร้างรายวิชา**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖**

โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

รายวิชาสุขศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	พัฒนาการของร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒	๑๐	๒๕
๒	ครอบครัวไทยแสนอบอุ่น	พ ๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓	๔	๑๕
๓	ใส่ใจสุขภาพกายและจิต	พ ๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓	๑๐	๒๕
๔	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓	๑๔	๓๕
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๒	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

รายวิชาพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	สมรรถภาพทางกาย	พ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒	๕	๑๓
๒	ยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน ๑	พ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ พ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒	๑๐	๓๐
๓	ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน	พ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ พ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒	๕	๑๓
๔	ยิมนาสติก ๑	พ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ พ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒	๑๐	๓๐
๕	เกมและนันทนาการ	พ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ พ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒	๕	๑๔
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๕	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

รายวิชาสุขศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ตัวเรา	พ ๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓	๘	๒๕
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔	๕	๒๐
๓	การเสริมสร้างสุขภาพ และการป้องกันโรค	พ ๔.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕	๑๘	๓๕
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕	๕	๒๐
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๔	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

รายวิชาพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	สมรรถภาพทางกาย	พ๓.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒	๕	๑๓
๒	ยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน ๒	พ๓.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ พ๓.๒ ป.๒/๑ ป.๒/๒	๑๐	๓๐
๓	ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน	พ๓.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ พ๓.๒ ป.๒/๑ ป.๒/๒	๕	๑๓
๔	ยิมนาสติก ๒	พ๓.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ พ๓.๒ ป.๒/๑ ป.๒/๒	๑๐	๓๐
๕	เกมและนันทนาการ	พ๓.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ พ๓.๒ ป.๒/๑ ป.๒/๒	๕	๑๔
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๕	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

รายวิชาสุขศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ตัวเรา	พ ๑.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓	๕	๒๕
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓	๕	๒๕
๓	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ป.๓/๑,ป.๓/๒,ป.๓/๓,ป.๓/๔,ป.๓/๕	๕	๒๕
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓	๕	๒๕
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๔	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

รายวิชาพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเคลื่อนไหวร่างกาย	พ ๑.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓	๑๐	๒๕
๒	เกม	พ ๒.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓	๑๐	๒๕
๓	แชร์บอล	พ ๔.๑ป.๓/๑,ป.๓/๒,ป.๓/๓,ป.๓/๔,ป.๓/๕	๑๒	๓๕
๔	การละเล่นพื้นบ้าน	พ ๕.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓	๕	๑๕
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๓	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

รายวิชาสุขศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	กล้ามเนื้อกระดูกของฉนั้น	พ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓	๕	๒๕
๒	ครอบคร้วของฉนั้น	พ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓	๕	๒๕
๓	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔	๕	๒๕
๔	การปฐมพยาบาล	พ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓	๕	๒๕
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๔	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

รายวิชาพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเคลื่อนไหวร่างกาย	พ ๓.๑ ป. ๔/๑, ป. ๔/๒	๑๐	๒๕
๒	เกม	พ ๓.๑ ป. ๔/๒ พ ๓.๒ ป. ๔/๑, ป. ๔/๒	๑๐	๒๕
๔	แฮนด์บอล	พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒	๑๓	๓๕
๔	การละเล่นพื้นบ้าน	พ ๓.๒ ป. ๔/๑, ป. ๔/๒	๕	๑๕
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๒	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

## โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

### รายวิชาสุขศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ธรรมชาติของชีวิต	พ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒	๕	๑๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ๒.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓	๓	๒๐
๓	การเสริมสร้างสุขภาพ	พ๔.๑ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔,ป.๕/๕	๑๒	๓๕
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	พ๕.๑ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔,ป.๕/๕	๑๒	๓๕
<b>สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี</b>			๔	-
<b>รวมทั้งสิ้น ตลอดปี</b>			๔๐	๑๐๐

### รายวิชาพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	สมรรถภาพร่างกาย	พ๓.๑ ป.๕/๑	๕	๒๐
๒	ยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน	พ๓.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔,ป.๕/๕,ป.๕/๖ พ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔	๕	๒๐
๓	กรีฑา	พ๓.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔,ป.๕/๕,ป.๕/๖ พ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔	๑๐	๒๐
๔	แบดมินตัน	พ๓.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔,ป.๕/๕,ป.๕/๖ พ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔	๑๐	๒๐
๕	ตะกร้อ	พ๓.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๒,ป.๕/๓,ป.๕/๔,ป.๕/๕,ป.๕/๖ พ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔	๘	๒๐
<b>สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี</b>			๒	-
<b>รวมทั้งสิ้น ตลอดปี</b>			๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

รายวิชาสุขศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ธรรมชาติของชีวิต	พ๑.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒	๔	๑๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ๑.๒ ป.๖/๑,ป.๖/๒	๘	๒๐
๓	การเสริมสร้างสุขภาพ	พ๔.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔	๑๒	๓๕
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	พ๕.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓	๑๓	๓๕
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๓	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

รายวิชาพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	สมรรถภาพร่างกาย	พ๔.๑ ป.๖/๑	๕	๑๐
๒	วอลเลย์บอล	พ๓.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔,ป.๖/๕ พ๓.๒ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔,ป.๖/๕,ป.๖/๖	๑๓	๓๐
๓	กรีฑา	พ๓.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔,ป.๖/๕ พ๓.๒ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔,ป.๖/๕,ป.๖/๖	๕	๒๐
๔	กิจกรรมเข้าจังหวะ	พ๓.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒	๕	๒๐
๕	ตะกร้อ	พ๓.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔,ป.๖/๕ พ๓.๒ ป.๖/๑,ป.๖/๒,ป.๖/๓,ป.๖/๔,ป.๖/๕,ป.๖/๖	๑๐	๒๐
สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี			๒	-
รวมทั้งสิ้น ตลอดปี			๔๐	๑๐๐

# หน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖



## หน่วยการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๒๑๐๑

### ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๘๐ ชั่วโมง /ปี

รายวิชาสุขศึกษา

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ ๔ หน่วย

เวลา ๔๐ ชั่วโมง /ปี

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา ( ชั่วโมง )
๑	ตัวเรา	๘
๒	ชีวิตและครอบครัว	๕
๓	การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค	๑๘
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	๕
	สรุปบททวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี	๔

รายวิชาพลศึกษา

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วย

เวลา ๔๐ ชั่วโมง /ปี

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา ( ชั่วโมง )
๑	สมรรถภาพทางกาย	๕
๒	ยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน ๒	๑๐
๓	ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน	๕
๔	ยิมนาสติก ๒	๑๐
๕	เกมและนันทนาการ	๕
	สรุปบททวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี	๕

## หน่วยการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๓๑๐๑

### ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

รายวิชาสุขศึกษา

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ ๔ หน่วย

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
๑	ตัวเรา	๕
๒	ชีวิตและครอบครัว	๕
๓	การเสริมสร้างสุขภาพ	๕
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	๕
	สรุปบททวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี	๕

รายวิชาพลศึกษา

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ ๔ หน่วย

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
๑	การเคลื่อนไหวร่างกาย	๑๐
๒	เกม	๑๐
๓	แชร์บอล	๑๒
๔	การละเล่นพื้นบ้าน	๕
	สรุปบททวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี	๓



## หน่วยการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๕๑๐๑

### ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

รายวิชาสุขศึกษา

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ ๔ หน่วย

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา ( ชั่วโมง )
๑	ธรรมชาติของชีวิต	๕
๒	ชีวิตและครอบครัว	๗
๓	การเสริมสร้างสุขภาพ	๑๒
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	๑๒
	สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี	๔

รายวิชาพลศึกษา

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วย

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา ( ชั่วโมง )
๑	สมรรถภาพร่างกาย	๕
๒	ยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน	๕
๓	กรีฑา	๑๐
๔	แบดมินตัน	๑๐
๕	ตะกร้อ	๗
	สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี	๒

## หน่วยการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๘๐ ชั่วโมง /ปี

รายวิชาสุขศึกษา

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ ๔ หน่วย

เวลา ๔๐ ชั่วโมง /ปี

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา ( ชั่วโมง )
๑	ธรรมชาติของชีวิต	๔
๒	ชีวิตและครอบครัว	๘
๓	การสร้างเสริมสุขภาพ	๑๒
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	๑๓
	สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี	๓

รายวิชาพลศึกษา

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วย

เวลา ๔๐ ชั่วโมง /ปี

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา ( ชั่วโมง )
๑	สมรรถภาพร่างกาย	๕
๒	วอลเลย์บอล	๑๓
๓	กรีฑา	๕
๔	กิจกรรมเข้าจังหวะ	๕
๕	ตะกร้อ	๑๐
	สรุปทบทวนและทดสอบกลางภาค ปลายภาค ปลายปี	๒

## การออกแบบการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

พ ๑๑๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง ตัวเรา เวลา ๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

ป. ๑ / ๑ อธิบายลักษณะหน้าที่ของอวัยวะภายนอก

ป. ๑ / ๒ อธิบายวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

สาระการเรียนรู้ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย

- ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ

- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

- ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ

- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

อวัยวะของร่างกายภายนอกประกอบด้วย ตา หู จมูก ปาก แขน และ ขา ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายที่ทำหน้าที่ต่างกันและจะต้องดูแลรักษาเป็นอย่างดี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑. วาดภาพอวัยวะภายนอก และบอกหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ตลอดถึงบอกวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก เช่น ตา คอ หู จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ ไปจนถึงอวัยวะในช่องปากได้แก่ปาก ลิ้น ฟัน และเหงือก</p>	<p>๑. บอกลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกได้อย่างน้อย ๓ ชิ้นขึ้นไป</p> <p>๒. บอกวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอกได้อย่างน้อย ๓ ชิ้นขึ้นไป</p> <p>๓. แสดงท่าทางประกอบเพลงได้ถูกต้องอย่างน้อย ๑ อย่างขึ้นไป</p> <p>๔. การตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>๑. ร้องเพลงเกี่ยวกับอวัยวะ</p> <p>๒. ศึกษารูปภาพเกี่ยวกับอวัยวะ</p> <p>๓. การสาธิต</p> <p>๔. ฝึกปฏิบัติท่าทางประกอบเพลงเกี่ยวกับอวัยวะ</p> <p>๕. ฝึกจำแนกสัญลักษณ์รูปภาพเกี่ยวกับอวัยวะภายนอกร่างกาย</p> <p>๖. จับใจความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลรักษาอวัยวะ</p> <p>๗. แสดงท่าทางประกอบเพลงเกี่ยวกับอวัยวะได้ถูกต้อง</p> <p>๘. บอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะได้ถูกต้อง</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

พ ๑๑๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง ครอบครัวอบอุ่น เวลา ๕ ชั่วโมง

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด

ป. ๒ /๑ ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน

ป. ๒/๒ บอกสิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจ

ป. ๒/๓ บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง

#### สาระการเรียนรู้

สมาชิกในครอบครัว

ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว

สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)

ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง

- ร่างกาย

- อารมณ์

- ลักษณะนิสัย

#### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด ( K A P )

สมาชิกของครอบครัวประกอบด้วยพ่อ แม่ พี่ และน้อง

พ่อเป็นผู้นำครอบครัว ผู้ชายมีร่างกายแข็งแรง

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑. วาดภาพครอบครัว</p> <p>๒. เขียนผังความคิดเรื่องความแตกต่างจากเพศหญิง เพศชาย</p> <p>๓. วาดภาพเปรียบเทียบเด็กชาย เด็กหญิง</p>	<p>๑. หาความแตกต่างระหว่าง เพศหญิง และเพศชาย</p> <p>๒. การสำรวจร่างกาย</p> <p>๓. การนำเสนอผลงาน</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป</p> <p>ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>๑. อภิปรายสนทนาซักถามเกี่ยวกับเรื่องของตนเองในครอบครัว บทบาทหน้าที่ที่สำคัญ</p> <p>๒. สำรวจความแตกต่างของเพศหญิงและเพศชาย</p> <p>๓. ร่วมกัน อภิปราย ตอบคำถาม การหาความสัมพันธ์ของเพศหญิงและเพศชายที่เกื้อกูลในครอบครัว</p> <p>๔. เขียนผังความคิดของความแตกต่างระหว่างหญิงกับชาย</p> <p>๕. นำเสนอผลงาน ครูและนักเรียนร่วมกันประเมิน</p> <p>๖. นักเรียนปรับปรุงแก้ไขผลงาน</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

### พ ๑๑๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง จลาคบริโภค เวลา ๕ ชั่วโมง

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

- ป. ๔ /๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ  
 ป. ๔/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง  
 ป. ๔/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

#### สาระการเรียนรู้

- การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  
 ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง  
 - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก  
 - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ  
 วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตลอดจนบอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองอีกทั้งปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยทำให้เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑. เขียนผังความคิดเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ๒. เขียนเนื้อเพลงอาหารหลัก ๕ หมู่ ๓. เขียนผังความคิดเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๑. การถามตอบเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ๒. การเขียนผังความคิดสุขบัญญัติแห่งชาติ ๓. การเขียนผังความคิดเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	๑. นักเรียนพูดสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวัน ตลอดจนการดูแลสุขภาพของตนเอง ๒. ร่วมกันร้องเพลง “สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ” ๓. ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อเพลงและการปฏิบัติตนของตนเองว่าอยู่ใน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
	<p>๔. เขียนเนื้อเพลงอาหารหลัก ๕ หมู่</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>ข้อ โทนของเนื้อเพลงและยังไม่ได้ปฏิบัติตนตามข้อ โทนของเนื้อเพลงตลอดจนถึงต้องทำอะไรจึงจะปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสมกับการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>๔. เขียนผังความคิดเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อเป็นการสรุป</p> <p>๕. นักเรียนนำเสนอผลงาน ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผล</p> <p>๖. นักเรียนปรับปรุงแก้ไขผลงาน</p> <p>๗. สนทนาซักถามเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของตนเองในแต่ละวันและร้องเพลงอาหารหลัก ๕ หมู่ร่วมกัน</p> <p>๘. นักเรียนดูภาพอาหารหลัก ๕ หมู่ร่วมกันอภิปรายความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของอาหารหลัก ๕ หมู่ ว่ามีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างไรต่อร่างกายของตนเอง</p> <p>๙. ช่วยกันยกตัวอย่างอาหารที่มีเป็นอันตรายต่อสุขภาพที่ควรหลีกเลี่ยง พร้อมทั้งนำภาพประกอบมาให้ดู</p> <p>๑๐. เขียนเนื้อเพลงอาหารหลัก ๕ หมู่</p> <p>๑๑. เขียนผังความคิดเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p>๑๒. นักเรียนนำเสนอผลงาน ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผล</p> <p>๑๓. นักเรียนปรับปรุงแก้ไขผลงาน</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

### พ ๑๑๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง ชีวิตนี้มีค่า เวลา ๕ ชั่วโมง

#### สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

#### ตัวชี้วัด

- ป. ๕ /๑ ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน
- ป. ๕/๒ บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น
- ป. ๕/๓ แสดงคำพูดหรือท่าทางและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้าย ที่บ้าน และโรงเรียน

#### สาระการเรียนรู้

- สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
- การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
- อันตรายจากการเล่น
- สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น
  - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
  - การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน
  - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ
  - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ

#### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

อันตรายที่เกิดขึ้นที่บ้านและโรงเรียน เกิดจากความประมาทและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ได้ เมื่อเกิดเหตุร้ายสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ด้วยการแสดงท่าทางและคำพูด

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะสำคัญ

ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑.แผนผังความคิดการป้องกันอุบัติเหตุ</p> <p>๒.เขียนชื่ออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นภายในบ้านและโรงเรียน</p> <p>๓.วาดรูปสารเสพติดชนิดต่างๆที่ให้โทษต่อร่างกาย</p>	<p>๑.บอกสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นภายในบ้านและโรงเรียน</p> <p>๒.บอกวิธีการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและโรงเรียน</p> <p>๓.หลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด และความรุนแรง</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>๑.ทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน</p> <p>๒.ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าประสบการณ์การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน</p> <p>๓.ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าประสบการณ์อันตรายเกี่ยวกับของมีคมภายในบ้านและโรงเรียน</p> <p>๔.ครูและนักเรียนสนทนาเรื่องการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน</p> <p>๕.ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

พ ๑๒๑๐๑ วิชาสุขศึกษา  
เรื่อง ตัวเรา เวลา ๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด
๑. อธิบายลักษณะหน้าที่ ของอวัยวะภายใน
  ๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน
  ๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

สาระการเรียนรู้ อวัยวะภายในและการดูแลรักษา

สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)

อวัยวะภายในของร่างกาย มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ อวัยวะภายในร่างกายของเรามีหน้าที่แตกต่างกัน ดังนั้นการดูแลรักษาอวัยวะต่างๆจึงต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ชี้อิสต์ย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
-ดูภาพแล้วบอกชื่ออวัยวะภายในด้วยปากเปล่า -โยงภาพอวัยวะภายในและการดูแลรักษา -วาดแผนภาพวัฏจักรวงจรชีวิตมนุษย์	-บอกลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในได้ -โยงภาพอวัยวะภายในและการดูแลรักษาอวัยวะภายในได้ -วาดแผนภาพวัฏจักรวงจรชีวิตมนุษย์ -ตั้งใจเรียน ร่วมมือและปฏิบัติตามคำแนะนำ <b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔, ๓, ๒ และ ๑	-ศึกษา รูปภาพอวัยวะภายในหรือหุ่นจำลอง -การสาธิต -แสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับผลเสียของการไม่ดูแลรักษาสุขภาพภายใน -บอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายในได้ถูกต้อง -แผนภาพวัฏจักรวงจรชีวิตมนุษย์ -วาดแผนภาพวัฏจักรวงจรชีวิตมนุษย์และบอกธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ได้

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

พ ๑๒๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง ชีวิตและครอบครัว เวลา ๕ ชั่วโมง

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด
๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว
  ๒. บอกความสำคัญของเพื่อน
  ๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
  ๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง และเพศชาย

### สาระการเรียนรู้ หน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว

#### สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)

ครอบครัวที่มีสมาชิกรักใคร่กลมเกลียวกันอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นนักเรียนจึงควรควรปฏิบัติตนตนให้เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ของตนเอง

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑. อ่านบทความเกี่ยวกับครอบครัวแล้วตอบคำถาม</p> <p>๒. บอกลักษณะและความสำคัญของเพื่อนที่ดี เขียนถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ</p> <p>๓. วาดภาพตนเองและสำรวจสิ่งข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข</p>	<p>-ตอบคำถามจากบทความได้อย่างน้อย ๓ ข้อขึ้นไป</p> <p>-บอกลักษณะและความสำคัญของเพื่อนที่ดีได้อย่างน้อย 3 ข้อขึ้นไป</p> <p>-เขียนถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศได้อย่างน้อย ๓ ข้อขึ้นไป</p> <p>-วาดภาพตนเองและสำรวจสิ่งที่และข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขอย่างน้อย ๓ ข้อ</p> <p>-มีวินัยในตนเอง ตั้งใจทำงานเสร็จทันเวลาครอบครัวดีมีความสุข</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป</p> <p>ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>-ศึกษา บทความเกี่ยวกับครอบครัว ภาพครอบครัวที่อบอุ่น และครอบครัวที่มีปัญหา</p> <p>-ช่วยกันลงคะแนน หาเพื่อนที่มีลักษณะนิสัย เป็นเพื่อนที่ดีและรู้จักปฏิเสธเพื่อนที่ไม่ดี</p> <p>-แสดงบทบาทสมมุติถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ</p> <p>-วาดภาพตนเอง สำรวจสิ่งที่ดีและข้อบกพร่องของตนเองและข้อแก้ไข</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

### พ ๑๒๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค เวลา ๕ ชั่วโมง

**สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด**
๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี
  ๒. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
  ๓. ระบุของใช้ของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
  ๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วยและบาดเจ็บที่เกิดขึ้น
  ๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

**สาระการเรียนรู้** การสร้างเสริมสุขภาพ

**สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)**

ครอบครัวที่มีสมาชิกรักใคร่กลมเกลียวกันอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นนักเรียนจึงควรควรปฏิบัติตนตนให้เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ของตนเอง

ทุกคนปรารถนาที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขกายสบายใจในทุกขณะ ดังนั้นเพื่อการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เราจึงต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีการป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลเอาใจใส่สุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

**คุณลักษณะที่พึงประสงค์** ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

**สมรรถนะสำคัญ** ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

### พ ๑๒๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

#### เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต เวลา ๕ ชั่วโมง

#### สาระที่ ๔ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

- ตัวชี้วัด
๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก
  ๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ
  ๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน
  ๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ และป้ายเตือน ของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย
  ๕. อธิบายสาเหตุ อันตรายวิธีการป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

สาระการเรียนรู้ การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงจากอุบัติเหตุและการใช้ยา

#### สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)

อุบัติเหตุเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ซึ่งก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเสียชีวิต และเกิดความเสียหายในทรัพย์สิน ดังนั้นเราจึงควรป้องกันอุบัติเหตุ โดยการไม่ประมาท มีความระมัดระวัง มีสติในการทำสิ่งต่างๆ มีความรู้ในป้ายเตือน ตลอดจนการรู้จักใช้ยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาได้ตามคำแนะนำ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑. ดูข่าวเหตุการณ์ที่เกิดอุบัติเหตุ และบอกถึงสาเหตุ และการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ได้แก่ อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ ทางบก และการเกิดอัคคีภัย</p> <p>๒. วาดภาพสัญลักษณ์ป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตราย</p> <p>๓. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และการใช้ยาตามคำแนะนำ</p> <p>๔. เขียนป้ายรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว</p>	<p>- บอกสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นทางน้ำ ทางบก การเกิดอัคคีภัย และการป้องกันได้อย่างน้อย ๓ ข้อ</p> <p>- วาดภาพสัญลักษณ์ป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตรายได้อย่างน้อย ๓ ข้อ</p> <p>- บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านจากของจริง และการใช้ยาตามคำแนะนำได้อย่างน้อย ๓ ชนิด</p> <p>- เขียนป้ายรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว ได้สวยงามและน่าสนใจ</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>- ดูภาพข่าวเหตุการณ์การเกิดอุบัติเหตุ ร่วมกันสนทนาถึงสาเหตุและการป้องกันอุบัติเหตุนั้น</p> <p>- เล่าประสบการณ์ของแต่ละคนที่เคยได้รับอุบัติเหตุ</p> <p>- ภาพสัญลักษณ์ป้ายเตือน</p> <p>- วาดภาพสัญลักษณ์ป้ายเตือน</p> <p>- ยาสามัญประจำบ้านของจริง</p> <p>- บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และการใช้ยาตามคำแนะนำได้อย่างถูกต้อง</p> <p>- คู่มือที่สัมพันธ์เกี่ยวกับสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีป้องกัน</p> <p>- แบ่งกลุ่มกันเขียนป้ายรณรงค์ต่อต้านสารอันตรายใกล้ตัว</p>

## การออกแบบการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

พ ๑๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา  
เรื่อง ตัวเรา เวลา ๕ ชั่วโมง

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด
๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์
  ๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
  ๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

#### สาระการเรียนรู้

- การเจริญเติบโตของร่างกายและจิตใจ
- การซั่งน้ำหนัก – การวัดส่วนสูง
- พัฒนาการของร่างกาย และจิตใจตามวัย
- วัฏจักรของชีวิต (วัยต่างๆ)
- ความสำคัญของวัยต่างๆ
- อาหารดีมีประโยชน์
- การเลือกซื้ออาหาร
- การออกกำลังกาย
- การพักผ่อน

#### สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)

มนุษย์ทุกคนมีการเจริญเติบโตที่ต่างกันทั้งลักษณะรูปร่างน้ำหนัก และส่วนสูง เด็กไทยแต่ละวัยจะต้องเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหาร รู้จักการออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่ดี เพื่อจะทำให้มีการเจริญเติบโตที่ได้เกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ชี้อัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑. ชั่งน้ำหนัก และวัด ส่วนสูงของตนเองและเพื่อนๆ แล้วบันทึกได้ถูกต้อง</p> <p>๒. บอกได้ว่าเหตุใด แต่ละบุคคลจึงมีการเจริญเติบโตที่ต่างกัน</p> <p>๓. บันทึกเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>๔. บอกวิธีออกกำลังกายได้เหมาะสมตามวัย</p> <p>๕. บอกวิธีการพักผ่อนได้ ด้วยปากเปล่า</p>	<p>๑. บอกวิธีชั่งน้ำหนัก และการวัดส่วนสูงของตนเองและเพื่อนๆ ได้ถูกต้อง ๓ คนขึ้นไป</p> <p>๒. บอกสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีการเจริญเติบโตแตกต่างกัน อย่างน้อย ๓ ข้อขึ้นไป</p> <p>๓. แสดงท่าทางออกกำลังกาย ประกอบเพลง ได้อย่างน้อย ๑ เพลง</p> <p>๔. ปฏิบัติตนในการพักผ่อนตามวิธีที่แนะนำได้ถูกต้อง</p> <p>๕. ตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>๑. ศึกษาภาพร่างกายของมนุษย์</p> <p>๒. การสาธิตการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง</p> <p>๓. ฝึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของตนเองและเพื่อนได้ถูกต้อง</p> <p>๔. บอกสาเหตุของการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล</p> <p>๕. เขียนบอกชื่ออาหารที่ควรรับประทาน</p> <p>๖. เขียนบอกชื่ออาหารที่ไม่ควรรับประทาน</p> <p>๗. ร้องเพลงอาหารหลัก ๕ หมู่ของไทย</p> <p>๘. บอกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้ถูกต้องและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม</p> <p>๙. บอกวิธีพักผ่อนได้ถูกต้อง</p> <p>๑๐. วาดภาพรูปร่าง ร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง และระบายสีด้วยความเพลิดเพลิน</p>

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒**  
**พ ๑๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา**  
**เรื่อง ชีวิตและครอบครัว เวลา ๕ ชั่วโมง**

**สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว**

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด**
๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง
  ๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
  ๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

**สาระการเรียนรู้**

- ความสำคัญของครอบครัว
- ครอบครัวของเรา
- สัมพันธภาพในครอบครัว
- ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว
- สภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา
- สภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา
- เพศศึกษา
- คุณค่าของชีวิต
- ทักษะปฏิเสธ

**สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)**

คนเราทุกคนเกิดมาในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ครอบครัวแต่ละครอบครัวอาจมีหลักการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับกรอบมั่งสอน หลักธรรม สภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และฐานะของแต่ละครอบครัว คุณค่าของตนเองหรือคุณค่าของเรา คือความดี ความงามของตนเองได้ประพฤติปฏิบัติจนเป็นนิสัยซึ่งได้รับจากการปลูกฝังและเสริมสร้างมาเป็นอย่างดี โดยได้รับความรักความเอาใจใส่ ทะนุถนอมจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง และญาติผู้ใหญ่ ครอบครัวจะมีความสุขได้ เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเอื้ออาทรกัน มีคุณธรรมสร้างสันติในครอบครัวและสังคมชายและหญิง ควรปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศตามวัฒนธรรมในสังคมอย่างเคร่งครัด ต้องรัก ดูแลและปกป้องตนเอง โดยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน และการเสพสารเสพติดและอื่นๆ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน  
มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการ  
แก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑. สังเกต บันทึก เมื่อเวลาเพื่อนแต่ละคนแสดงบทบาทสมมติ</p> <p>๒. แสดงท่าทางประกอบเพลงเกี่ยวกับการทำความดี</p> <p>๓. บันทึกการตรวจสอบสภาพตนเอง</p>	<p>๑. บอกปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้ครอบครัวมีความแตกต่างกันได้อย่างน้อย ๒ อย่าง</p> <p>๒. บอกวิธีการทำให้ครอบครัวมีความสุขอย่างน้อย ๓ ข้อ</p> <p>๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างน้อย ๓ ข้อ</p> <p>๔. แสดงบทบาทสมมติเรื่องครอบครัวดีมีความสุข</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>๑. ศึกษารูปภาพเกี่ยวกับครอบครัว</p> <p>๒. การแบ่งภาระหน้าที่ของคนในครอบครัว</p> <p>๓. ศึกษาจากรูปภาพเกี่ยวกับการแต่งกาย</p> <p>๔. ศึกษาจากรูปภาพเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม</p> <p>๕. เพลงเกี่ยวกับการทำความดี</p> <p>๖. ร้องเพลงเกี่ยวกับครอบครัวไปศึกษาแหล่งเรียนรู้ต่างๆ</p> <p>๗. บทบาทสมมติ</p> <p>๘. เชิญวิทยากรมาบรรยาย</p> <p>๙. ตรวจสอบสภาพร่างกายด้วยตนเอง</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

### พ ๑๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค เวลา ๕ ชั่วโมง

**สาระที่ ๓ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด**
๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
  ๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่
  ๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
  ๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี
  ๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

**สาระการเรียนรู้**

- โรคติดต่อ
- การป้องกันโรคติดต่อ
- อาหารหลัก ๕ หมู่
- สัดส่วนและปริมาณของอาหาร(ธงโภชนาการ)
- การแปร่งฟันอย่างถูกวิธี
- การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
- การออกกำลังกาย
- การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ

**สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)**

การรู้จักโรคและการป้องกันการแพร่กระจายโรคเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ เราควรรู้จักการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมโดยการเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และได้สัดส่วนตามหลักโภชนาการในการรับประทานอาหาร จะต้องปฏิบัติตนในการดูแลรักษาฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายให้แข็งแรง จะทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย

**คุณลักษณะที่พึงประสงค์** ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

**สมรรถนะสำคัญ** ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑. บันทึกโรคติดต่อที่ควรหลีกเลี่ยง ๒. บอกวิธีป้องกันตนเองจากโรคต่างๆให้ถูกต้อง ๓. บอกอาหารหลัก ๕ หมู่ได้ด้วยปากเปล่า ๔. แสดงวิธีการแปร่งฟันอย่างถูกวิธี ๕. ร้องเพลงแปร่งฟันและทำท่าประกอบ ๖. บอกวิธีเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรคได้อย่างน้อย ๓ ข้อ ๒. บอกชื่ออาหารหลัก ๕ หมู่ได้ ๓. บอกประโยชน์และคุณค่าของอาหารที่เลือกกินได้อย่างน้อย ๔ ข้อ ๔. แสดงวิธีแปร่งฟันได้อย่างถูกต้อง ๕. บอกวิธีดูแลรักษาฟันได้ ๔ ข้อ  <b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	๑. รูปภาพเกี่ยวกับโรคติดต่อ อภิปราย ร้องเพลง เล่นเกม ๒. ศึกษาเรื่องอาหารหลัก ๕ หมู่ ประโยชน์และคุณค่าของอาหาร ๓. สาธิตการแปร่งฟัน และบอกวิธีดูแลรักษาฟัน

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

พ ๑๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต เวลา ๕ ชั่วโมง

### สาระที่ ๔ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

- ตัวชี้วัด
๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง
  ๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ
  ๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

### สาระการเรียนรู้

- อุบัติเหตุในโรงเรียน/ บ้าน
- อุบัติเหตุในการเดินทาง
- วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ
- การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย
- สารเสพติดที่ควรรู้จัก
- อันตรายและการป้องกันสารเสพติด
- การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ลักษณะของการบาดเจ็บ
- วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด)

### สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)

ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑. เขียนบอกสถานที่ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง</p> <p>๒. บอกวิธีเลือกใช้ยาที่ถูกต้องและเหมาะสม</p> <p>๓. เขียนป้ายหรือคำขวัญที่เกี่ยวกับสารอันตราย</p>	<p>๑. เขียนบอกสถานที่อันตรายภายในบ้านและโรงเรียนอย่างน้อย ๕ แห่ง</p> <p>๒. บอกวิธีการเลือกใช้ยาได้อย่างน้อย ๕ ข้อ</p> <p>๓. คิดและเขียนป้ายคำขวัญเกี่ยวกับอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน สารเสพติด และการใช้ยาอย่างน้อย ๓-๔ คำขวัญ</p> <p>๔. การตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>๑. ศึกษาจากรูปภาพเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุ อันตรายจากสารเสพติด การปฐมพยาบาล และยาภายใน ยาภายนอก</p> <p>๒. ร้องเพลงเกี่ยวกับการข้ามถนน</p> <p>๓. ไปแหล่งเรียนรู้</p> <p>๔. สาธิตการปฐมพยาบาล</p> <p>๕. เชิญวิทยากรบรรยาย</p>

## การออกแบบการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

#### พ ๑๔๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

#### เรื่อง กล้ามเนื้อกระดูกของนั้ น เวลา ๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด
๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย
  ๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
  ๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๕-๑๒ ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ  
สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑. บันทึกผลลักษณะและหน้าที่ของการเจริญเติบโตของร่างกาย ๒. รู้ความสำคัญของกล้ามเนื้อและกระดูก ๓. วิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อด้วยปากเปล่า	-บอกลักษณะและหน้าที่ของกล้ามเนื้อและกระดูก -บอกวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อและกระดูก -แสดงท่าทางประกอบเพลงได้ -ตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ <b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	-ศึกษารูปภาพเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและกระดูก -การสาธิต -ฝึกปฏิบัติท่าทางประกอบเพลง -จับใจความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลรักษากล้ามเนื้อและกระดูก -แสดงท่าทางประกอบเพลงได้ -บอกวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อและกระดูกได้ถูกต้อง

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

พ ๑๔๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง ครอบครัวของฉัน เวลา ๕ ชั่วโมง

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ.๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด
๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
  ๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย
  ๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่อง

สาระการเรียนรู้ สมาชิกที่ดีของครอบครัว

### สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)

คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทยวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ชื่อสตั๊ตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑.บันทึกผลการลักษณะของความเป็นเพื่อน	-บอกลักษณะของความเป็นเพื่อน	-เรียงความเรื่องครอบครัวกับวัฒนธรรมไทย
๒.บันทึกหน้าที่ของสมาชิกที่ดีของครอบครัว	-บอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	-บันทึกของความเป็นเพื่อนที่ดี
๓.บอกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศวัฒนธรรมไทย	-การตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ	-จับใจความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศที่เป็นอันตรายต่อวัฒนธรรม
๔.บันทึกการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายไม่เหมาะสม	เกณฑ์การประเมิน ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

### พ ๑๔๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

#### เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ เวลา ๕ ชั่วโมง

#### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ.๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

สาระการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

#### สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)

การรู้จักโรคและการป้องกันการแพร่กระจายโรคเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ เราควรรู้จักการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมโดยการเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และได้สัดส่วนตามหลักโภชนาการในการรับประทานอาหาร จะต้องปฏิบัติตนในการดูแลรักษาฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายให้แข็งแรง จะทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑.บอกความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	-บอกความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	-ศึกษาจากรูปภาพเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
๒.จัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ	-บอกสภาวะอารมณ์และความรู้สึกได้	-จับใจความสำคัญเกี่ยวกับการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
๓.บอกสภาวะอารมณ์และความรู้สึก	-บอกข้อมูลบนฉลากและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	
๔.วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	-ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
๕.ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	เกณฑ์การประเมิน ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔, ๓, ๒ และ ๑	

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

พ ๑๔๑๐๑ วิชาสุขศึกษา

เรื่อง การปฐมพยาบาล เวลา ๕ ชั่วโมง

### สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ.๕.๑. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี

๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิดสารเคมี แมลงกัดต่อย และ

บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

๓. วิเคราะห์ผลเรียนของการสูบบุหรี่ และดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

สาระการเรียนรู้ หลักการใช้ยา วิธีปฐมพยาบาล

สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด (K A P)

ความสำคัญของการใช้ยา หลักการใช้ยา วิธีปฐมพยาบาลการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะสำคัญ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑. บันทึกการใช้ยาหลักการใช้ยา	-บอกการใช้ยาได้	-เรียงความ
๒. บันทึกวิธีการปฐมพยาบาล	-บอกวิธีการปฐมพยาบาล	-ศึกษารูปภาพเกี่ยวกับสารเสพติด
๓. บันทึกการใช้ยาผิด	-บอกผลเสียของการสูบบุหรี่ได้	-ร้องเพลงเกี่ยวกับการใช้ยา
๔. บอกผลเสียของการสูบบุหรี่การดื่มสุราและการป้องกัน	-บอกผลเสียของการดื่มสุราได้ -บอกวิธีป้องกันได้	-ฝึกปฏิบัติปฐมพยาบาล
	<b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตาม เกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑**  
**(รหัสวิชา) พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา สารการเรียนรู้สุขศึกษา**  
**ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ตัวเรา เวลา ๕ ชั่วโมง**  
**ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

.....

**สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์**  
**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ

ป.๕/๒ อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

**สาระการเรียนรู้**

- ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ
- วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (KAP)**

ร่างกายของคนเราประกอบด้วยอวัยวะที่สำคัญ เช่น ฟัน และระบบหลาย ๆ ระบบ เช่น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ฯลฯ ถ้าอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งทำงานผิดปกติหรือมีความบกพร่องจะส่งผลกระทบต่ออวัยวะในระบบ อื่น ๆ ด้วย ดังนั้น เราจึงต้องดูแลรักษาอวัยวะทุกส่วนให้สมบูรณ์อยู่เสมอ

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- แผนภาพแสดงระบบต่าง ๆ ของร่างกาย</li> <li>- รายงานจากการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลเพิ่มเติม</li> <li>- แผนผังความคิดแสดงการทำงาน of ระบบต่าง ๆ</li> <li>- แบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลรักษาอวัยวะภายในของตนเอง แล้วบันทึกผล</li> <li>- แบบฝึกหัดเสริมทักษะ</li> <li>- แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>	<p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สำรวจและสังเกตส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตนเองแล้วบันทึกลงในแบบบันทึก</li> <li>- ศึกษาการทำงานของระบบต่าง ๆ จากแผนภาพ แล้วเขียนเป็นรายงานนำเสนอหน้าชั้นเรียน</li> <li>- สืบค้นข้อมูลและอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญและวิธีดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และเขียนเป็นแผนผังความคิด</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดเสริม</li> <li>- ทำแบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

(รหัสวิชา) พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา ศึกษาระเบียบวิธีศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ครอบครัวยุคใหม่ เวลา ๗ ชั่วโมง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

#### มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

ป.๕/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม

ป.๕/๒ อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

ป.๕/๓ ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

#### สาระการเรียนรู้

- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง
- การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
- ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
- พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

#### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (KAP)

1. การดูแลรักษาสุขภาพอนามัยทางเพศ เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น เพราะสุขภาพทางเพศที่ดีเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ของการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้เรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเหมาะสมตามเพศและวัย

2. ครอบครัวแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านฐานะ ความเป็นอยู่ จำนวนสมาชิก แต่ละครอบครัวสามารถสร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นกับครอบครัวของตัวเองได้

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นจากสื่อต่าง ๆ</li> <li>- วิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร ร่วมกันสรุปเป็นแนวทางป้องกัน และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์</li> <li>- บันทึกผลจากการวิเคราะห์</li> <li>- การได้วาทีในญัตติ “เกิดเป็นชายสบายกว่าหญิง”</li> <li>- แบบบันทึกลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น</li> <li>- แบบฝึกเสริมทักษะ</li> <li>- แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมิน</li> <li>คุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</li> <li>- ทำแบบฝึก / แบบทดสอบได้คะแนนมากกว่า ร้อยละ ๖๕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นจากสื่อต่าง ๆ แล้วนำมาเสนอหน้าห้องเรียนแล้วร่วมกันสรุปแนวทางปฏิบัติในการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์</li> <li>- แบ่งนักเรียนเป็น 2 ฝ่าย ได้วาทีเป็นฝ่ายเสนอและฝ่ายค้านแล้วเชื่อมโยงประเด็นสู่การปฏิบัติงานเพื่อให้เป็นชายและหญิงที่มีคุณค่า</li> <li>- เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์</li> <li>- ร่วมกันอภิปรายครอบครัวที่อบอุ่นแล้วบันทึก</li> <li>- ทำแบบฝึกเสริมทักษะ/แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>

### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

(รหัสวิชา) พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา ศึกษาระเบียบวิธีสุขศึกษา  
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพดี ชีวิตมีสุข เวลา ๑๒ ชั่วโมง  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

#### มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

ป.๕/๑ จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด

ป.๕/๒ เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด

ป.๕/๓ ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

ป.๕/๔ แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

ป.๕/๕ เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

ป.๕/๖ อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม

#### สาระการเรียนรู้

- การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
- เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชื้อ รั้งส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
- การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
- ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
- การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่วิ่ง แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วายน้ำ
- หลักการและกิจกรรมนันทนาการ

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (KAP)

1. อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ฉะนั้นเราจึงควรเลือกบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกต้องเหมาะสม กับวัย
2. การเรียนรู้วิธีป้องกันและดูแลตนเอง การสร้างเสริมสุขภาพและวิธีการป้องกันโรคเป็นสิ่ง สำคัญและจำเป็น ที่ทำให้เรานำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ด้วยโรคต่าง ๆ

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- แผนภาพแสดงอาหารหลัก ๕ หมู่</li> <li>- แผนผังความคิดเกี่ยวกับอาหารแต่ละหมู่</li> <li>- แผนผังความคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่</li> <li>- บันทึกคุณค่าของอาหารที่นักเรียนรับประทานใน ๑ วัน</li> <li>- บันทึกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกสุขลักษณะและไม่ถูกสุขลักษณะ</li> <li>- รายงานการสืบค้นจากข้อมูลข่าวสารแล้วนำเสนอ</li> <li>- บันทึกวิธีการปฏิบัติกรควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อลดความเครียด</li> <li>- แผนผังความคิดเกี่ยวกับอันตรายของการใช้ยา</li> <li>- แบบฝึกเสริมทักษะ</li> <li>- แบบทดสอบประจำหน่วย-แบบฝึกเสริมทักษะ</li> <li>- แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>	<p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป</p> <p>ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาแผนภาพแล้วบันทึกข้อมูล</li> <li>- แบ่งกลุ่มศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารหลัก ๕ หมู่ นำเสนอ</li> <li>- บันทึกข้อมูล คุณค่าอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน</li> <li>- สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกสุขลักษณะและไม่ถูกสุขลักษณะจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- แบ่งกลุ่มอภิปรายสรุปเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายและการป้องกันแล้วนำเสนอ</li> <li>- บันทึกวิธีควบคุมอารมณ์ของตนเอง</li> <li>- อภิปรายร่วมกันถึงอันตรายของการใช้ยาแล้วเขียนเป็นแผนผังความคิด</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะ / แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔**  
**(รหัสวิชา) พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา สารการเรียนรู้สุขศึกษา**  
**ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ชีวิตนี้มีค่า เวลา ๑๒ ชั่วโมง**  
**ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

.....

**สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**  
**มาตรฐานการเรียนรู้**

พ ๔.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา  
 สารเสพติด และความรุนแรง

**ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้**

๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด
๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

**สาระการเรียนรู้**

- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ)
  - ครอบครัว สังคม เพื่อน
  - ค่านิยม ความเชื่อ
  - ปัญหาสุขภาพ
  - สื่อ ฯลฯ
- ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา
- การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
- อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
- การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (KAP)

ยา หมายถึง สารที่มีผลต่อสุขภาพและร่างกายของคนเราสามารถใช้ในการป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรค

สารเสพติด หมายถึง สารธรรมชาติหรือสารเคมีเมื่อนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีรับประทาน สูบ นิด คม หรือวิธีอื่น ๆ ติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วเกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้สารเสพติดบางชนิดเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย

อุบัติเหตุ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง ความประมาทความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้น จึงควรศึกษาสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุและวิธีป้องกันอุบัติเหตุ

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตารางบันทึกผลการสำรวจผู้ยาที่บ้านเกี่ยวกับชื่อยา สรรพคุณ วันหมดอายุ</li> <li>- บันทึกการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโทษจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง</li> <li>- บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายของสารระเหยที่มีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย</li> <li>- บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด</li> <li>- บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรงกับเด็กจากแหล่งข่าวต่าง ๆ</li> <li>- ฝึกปฏิบัติแสดงวิธีการปฐมพยาบาลตามตัวอย่างสถานการณ์</li> <li>- แผนภาพเครื่องหมายจราจรประเภทบังคับ</li> <li>- บันทึกเปรียบเทียบความปลอดภัยจากรูปภาพบน ๒ หลัง</li> <li>- บันทึกพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุและการป้องกัน</li> <li>- แบบฝึกเสริมทักษะ</li> <li>- แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>	<p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป</p> <p>ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สำรวจยาที่บ้านแล้วบันทึกลงตารางนำมาเสนอหน้าห้อง</li> <li>- สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโทษจากการใช้ยาได้ถูกต้องจากสื่อต่าง ๆ</li> <li>- แบ่งกลุ่มค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายของสารระเหยที่มีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายนำเสนอ</li> <li>- แบ่งกลุ่มศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด ตามหัวข้อที่กำหนดเขียนเป็นรายงาน</li> <li>- เขียนบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรงกับเด็กจากแหล่งข่าวต่าง ๆ แล้วนำเสนอหน้าห้องเรียน</li> <li>- ศึกษา สถานการณ์ที่กำหนดให้แล้วฝึกปฏิบัติวิธีปฐมพยาบาล</li> <li>- วาดภาพเครื่องหมายจราจรแล้วบอกความหมาย</li> <li>- บันทึกเปรียบเทียบลักษณะของบ้าน ๒ หลังจากรูปภาพ</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะ</li> <li>- ทำแบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

พ ๑๖๑๐๑ สารการเรียนรู้ สุขศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ตัวเรา เวลา ๔ ชั่วโมง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

ป.๖/๒ อธิบายวิธีกดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- วิธีกดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

การสืบพันธุ์ของมนุษย์เพื่อดำรงไว้ซึ่งเผ่าพันธุ์ตามธรรมชาติต้องอาศัยเพศชายและหญิง สองเพศสามารถสืบพันธุ์ได้เมื่ออวัยวะสืบพันธุ์ เจริญเติบโตเต็มที่ และร่างกายของมนุษย์ต้องการเลือดไปเลี้ยงถ้าอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งทำงานผิดปกติ หรือมีความบกพร่องจะส่งผลกระทบต่ออวัยวะในระบบ อื่น ๆ ด้วย ดังนั้น เราจึงต้องดูแลรักษาอวัยวะทุกส่วนให้สมบูรณ์อยู่เสมอ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงานและภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- แผนภาพแสดงระบบระบบ</li> <li>สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต</li> <li>และระบบหายใจ</li> <li>- รายงานจากการศึกษาค้นคว้า</li> <li>ข้อมูลเพิ่มเติม</li> <li>- แผนผังความคิดแสดงการ</li> <li>ทำงานของระบบต่าง ๆ</li> <li>- แบบสังเกตพฤติกรรม</li> <li>ดูแลรักษาอวัยวะภายในของ</li> <li>ตนเองแล้วบันทึกผล</li> <li>- แบบฝึกหัดเสริมทักษะ</li> <li>- แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>	<p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป</p> <p>ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ</p> <p>ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สืบค้นและสังเกตส่วนต่าง ๆ</li> <li>ของร่างกายตนเองแล้วบันทึกผล</li> <li>ในแบบบันทึก</li> <li>- ศึกษาการทำงานของระบบต่าง ๆ</li> <li>จากแผนภาพ แล้วเขียนเป็น</li> <li>รายงานนำเสนอหน้าชั้นเรียน</li> <li>- สืบค้นข้อมูลและอภิปราย</li> <li>เกี่ยวกับความสำคัญและวิธีดูแล</li> <li>รักษาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย</li> <li>และเขียนเป็นแผนผังความคิด</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดเสริม</li> <li>- ทำแบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

พ ๑๖๑๐๑ สาระการเรียนรู้ สุขศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว เวลา ๘ ชั่วโมง

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ป.๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์และการตั้งครรภ์

ก่อนวัยอันควร

### สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ ความสามารถส่วนบุคคล

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล

ความรับผิดชอบ

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวและในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาชนิดใดก็ตาม จะส่งผลให้สมาชิกไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นจึงเป็นปัจจัยที่จะช่วยให้ครอบครัวและสังคมประสบความสำเร็จ ปัญหาทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศอย่างถูกต้อง ประกอบกับมีสิ่งเร้าจากสื่อลามกต่าง ๆ จึงก่อให้เกิดปัญหาทางเพศ ดังนั้นการเรียนรู้วิธีป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากปัญหาทางเพศจึงมีความสำคัญ

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงานและภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นจากสื่อต่าง ๆ</li> <li>- วิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร ร่วมกันสรุปเป็นแนวทางป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์</li> <li>- บันทึกผลจากการวิเคราะห์</li> <li>- การได้วาทีในญัตติ “สื่อให้ประโยชน์มากกว่าโทษจริงหรือ”</li> <li>- แบบบันทึกลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น</li> <li>- แบบฝึกเสริมทักษะ</li> <li>- แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</li> <li>- ทำแบบฝึก / แบบทดสอบได้คะแนนมากกว่า ร้อยละ ๖๕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นจากสื่อต่าง ๆ แล้วนำมาเสนอหน้าห้องเรียนแล้วร่วมกันสรุปแนวทางปฏิบัติในการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์</li> <li>- แบ่งนักเรียนเป็น 2 ฝ่าย ได้วาทีเป็นฝ่ายเสนอและฝ่ายค้านแล้วเชื่อมโยงประเด็นสู่ประโยชน์และโทษของสื่อ</li> <li>- เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์</li> <li>- ร่วมกันอภิปรายครอบครัวที่อบอุ่นแล้วบันทึก</li> <li>- ทำแบบฝึกเสริมทักษะ/แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

พ ๑๖๑๐๑ สารการเรียนรู้ สุขศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข เวลา ๑๒ ชั่วโมง

สาระที่ ๔ การสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

ป.๖/๑ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

ป.๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อ

สำคัญที่พบในประเทศไทย

ป.๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

ป.๖/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพและการใช้ข้อมูลข่าวสารในการเสริมสร้างสุขภาพ
- การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
- การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน
- อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

การกระทำหรือการเลือกปฏิบัติตนที่ส่งผลต่อสุขภาพการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีร่างกายและจิตใจที่ดี การส่งเสริมสุขภาพที่จะช่วยให้คนหรือชุมชนมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการจะช่วยให้ผู้นามาปฏิบัติตลอดชุมชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง คนทุกเพศทุกวัยย่อมเคยประสบกับปัญหาทางอารมณ์และความเครียด การเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์และความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้แสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงานและภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- แผนภาพแสดงอาหารหลัก ๕ หมู่</li> <li>- แผนผังความคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่</li> <li>- บันทึกราคาของอาหารที่นักเรียนรับประทานใน ๑ วัน</li> <li>- บันทึกผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกสุขลักษณะและไม่ถูกสุขลักษณะ</li> <li>- รายงานการสืบค้นจากข้อมูลข่าวสารแล้วนำเสนอ</li> <li>- บันทึกวิธีการปฏิบัติควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อลดความเครียด</li> <li>- แผนผังความคิดเกี่ยวกับอันตรายของการใช้ยา</li> <li>- แบบฝึกเสริมทักษะ</li> <li>- แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>	<p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาแผนภาพแล้วบันทึกข้อมูล</li> <li>- แบ่งกลุ่มศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารหลัก ๕ หมู่ นำเสนอ</li> <li>- บันทึกข้อมูล คุณค่าอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน</li> <li>- สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกสุขลักษณะและไม่ถูกสุขลักษณะจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- แบ่งกลุ่มอภิปรายสรุปเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายและการป้องกันแล้วนำเสนอ</li> <li>- บันทึกวิธีควบคุมอารมณ์ของตนเอง</li> <li>- อภิปรายร่วมกันถึงอันตรายของการใช้ยาแล้วเขียนเป็นแผนผังความคิด</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะ / แบบทดสอบประจำหน่วย</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

พ ๑๖๑๐๑ สารการเรียนรู้ สุขศึกษา

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เรื่องชีวิตนี้มีค่า เวลา ๑๓ ชั่วโมง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย  
สารเสพติด และความรุนแรง

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

- ป.๖/๑ วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของ ภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจและสังคม
- ป.๖/๒ ระบุวิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
- ป.๖/๓ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

### สาระการเรียนรู้

- ความปลอดภัยเมื่ออยู่ที่โรงเรียน, ความปลอดภัยเมื่ออยู่ที่บ้าน , ความปลอดภัยขณะเดินทาง  
ความปลอดภัยจากอัคคีภัย
- ผลกระทบของการใช้จ่ายและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
- สิทธิและความรุนแรง
- การปฏิบัติตนในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

อุบัติเหตุ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง ความประมาท  
ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้นจึงควรศึกษาสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุและวิธีป้องกันอุบัติเหตุ

สารเสพติด หมายถึง สารธรรมชาติหรือสารเคมีเมื่อนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีรับประทาน สูบ นิด คม  
หรือวิธีอื่น ๆ ติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วเกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ สารเสพติดบางชนิด  
เป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย

สิทธิ หมายถึงอำนาจอันชอบธรรมที่บุคคลทุกคนพึงมี เช่น สิทธิและเสรีภาพในชีวิตและร่างกาย  
สิทธิในการนับถือศาสนานักเรียนจึงควรเห็นคุณค่าในสิทธิของตนเองโดยเฉพาะสิทธิทางด้านร่างกายที่  
ควรปกป้อง ไม่ให้ใครมาทำร้ายร่างกายโดยง่ายจนได้รับบาดเจ็บ

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้นงานและภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- บันทึกพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุและการป้องกัน</li> <li>- บันทึกการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโทษจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง</li> <li>- บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายของสารระเหยที่มีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย</li> <li>- บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด</li> <li>- บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรงกับเด็กจากแหล่งข่าวต่าง ๆ</li> <li>- ฝึกปฏิบัติแสดงวิธีการปฐมพยาบาลตามตัวอย่างสถานการณ์</li> <li>- แผนภาพเครื่องหมายจราจรประเภทบังคับ</li> <li>- บันทึกเปรียบเทียบความปลอดภัยจากรูปภาพบ้าน ๒ หลัง</li> </ul>	<p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สืบค้นข้อมูลที่บ้านแล้วบันทึกลงตารางนำเสนอหน้าห้อง</li> <li>- สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโทษจากการใช้ยาได้ถูกต้องจากสื่อต่าง ๆ</li> <li>- แบ่งกลุ่มค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายของสารระเหยที่มีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย นำเสนอ</li> <li>- แบ่งกลุ่มศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด ตามหัวข้อที่กำหนดเขียนเป็นรายงาน</li> <li>- เขียนบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรงกับเด็กจากแหล่งข่าวต่าง ๆ แล้วนำเสนอหน้าห้องเรียน</li> <li>- ศึกษา สถานการณ์ที่กำหนดให้แล้วฝึกปฏิบัติวิธีปฐมพยาบาล</li> <li>- วาดภาพเครื่องหมายจราจรแล้วบอกความหมาย</li> <li>- บันทึกเปรียบเทียบลักษณะของบ้าน ๒ หลังจากรูปภาพ</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดเสริมทักษะ</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

รหัสวิชา พ๑๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สมรรถภาพทางกาย จำนวน ๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ๔.๑ ป. ๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓ ป.๑/๔ ป.๑/๕

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี
๒. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
๓. ระบุของใช้ของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วยและบาดเจ็บที่เกิดขึ้น
๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

สาระการเรียนรู้

ทุกคนปรารถนาที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขกายสบายใจในทุกขณะ ดังนั้นเพื่อการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เรา

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

- ทุกคนปรารถนาที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขกายสบายใจในทุกขณะ ดังนั้นเพื่อการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เราจึงต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีการป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลเอาใจใส่สุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๑. ด้านความรู้(K)

- ๑.๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี
- ๒.๑ บอกลักษณะอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
๒. การปฏิบัติ(P) นักเรียนจับแยกภาพอาหารเป็น ๕ หมู่
๓. คุณลักษณะ(A) การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. ซื่อสัตย์สุจริต

๒. มีวินัย

๓. ใฝ่เรียนรู้

๔. อยู่อย่างพอเพียง

๕. มุ่งมั่นในการทำงาน

๖. รักความเป็นไทย

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและ เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>-บอกลักษณะของบุคคลที่มี สุขภาพที่ดี</p> <p>-บอกและแยกอาหารที่มี ประโยชน์กับไม่มีประโยชน์</p> <p>-วาดภาพอาหารหลัก ๕ หมู่</p>	<p>-นักเรียนสามารถแยกกลุ่มอาหารที่มี ประโยชน์และ ไม่มีประโยชน์</p> <p>-บอกคุณค่าของอาหารที่มีต่อสุขภาพ</p> <p>-จับคู่ภาพและแยกอาหารไว้ในหมู่</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตาม เกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>แยกหรือจำแนกหมู่อาหารที่ รับประทานในมื้อกลางวัน</p> <p>-นำรูปภาพอาหารมาคิดตามหมู่ อาหาร</p> <p>-บอกวิธีการดูแล ถนอมอาหาร ให้กินได้นาน</p> <p>-จัดกลุ่มประกอบอาหารที่โรงเรียน โดยมีครูให้คำแนะนำ สาธิต</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

รหัสวิชา พ ๑๑๑๑๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน จำนวน ๑๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

พ๓.๑ – ป.๑/๑ ป.๑/๒

พ๓.๒ – ป.๑/๑ ป.๑/๒

พ๔.๑ – ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓ ป.๑/๔ ป.๑/๕

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑.การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๒.เล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และอุปกรณ์ประกอบ

สาระการเรียนรู้

-ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลึก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เข่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี เกม เบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

๑. ด้านความรู้ (K) -บอกลักษณะการเคลื่อนไหวต่างๆ-อยู่กับที่-เคลื่อนที่

- บอกกติกาการเล่นเกมต่างๆและเข้าใจในการเล่น

๒.ปฏิบัติ(P) -แสดงท่าทางประกอบเพลงที่เลือกมาได้

-ตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติ ตามคำแนะนำ

๓.คุณลักษณะ (A) -การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

๒. ซื่อสัตย์สุจริต

๓. มีวินัย

๔. ใฝ่เรียนรู้

๕. อยู่อย่างพอเพียง

๖. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. รักความเป็นไทย

๘. มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑. การเคลื่อนไหวประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง</p> <p>๒. สามารถบอก กติกาและปฏิบัติ เกมต่างๆ ได้</p> <p>๓. แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ได้</p>	<p>-บอกลักษณะของท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ได้</p> <p>-นักเรียนเคลื่อนไหวประกอบเพลงแบบอยู่กับที่</p> <p>-การตั้งใจเรียน ร่วมมือและปฏิบัติ ตามคำแนะนำ</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>-เล่นเกมอย่างสนุกสนานและเข้าร่วมกับเพื่อน ในกลุ่มได้ดี</p> <p>-สาธิตการเคลื่อนไหวได้พร้อมเพรียงกับเพื่อนในกลุ่ม</p> <p>-เขียนบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น</p>

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน จำนวน ๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
มาตรฐานการเรียนรู้

พ๓.๑ – ป.๑/๑ ป.๑/๒

พ๓.๒ – ป.๑/๑ ป.๑/๒

พ๔.๑ – ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓ ป.๑/๔ ป.๑/๕

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑.การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๒.เล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และอุปกรณ์ประกอบ

สาระการเรียนรู้

-ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลึก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เข่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น กีบ ขว้าง ตี เกมเบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

๑. ด้านความรู้ (K) -บอกลักษณะการเคลื่อนไหวต่างๆ-อยู่กับที่-เคลื่อนที่

- บอกกติกาการเล่นเกมต่างๆและเข้าใจในการเล่น

๒.ปฏิบัติ(P) -แสดงท่าทางประกอบเพลงที่เลือกมาได้

-ตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติ ตามคำแนะนำ

๓.คุณลักษณะ (A) -การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์

๒. ซื่อสัตย์สุจริต

๓. มีวินัย

๔. ใฝ่เรียนรู้

๕. อยู่อย่างพอเพียง

๖. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. รักความเป็นไทย

๘. มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑.การเคลื่อนไหวประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง</p> <p>๒. สามารถบอก กติกาและปฏิบัติ เกมต่างๆได้</p> <p>๓.แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่,เคลื่อนที่ได้</p>	<p>-บอกลักษณะของท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่,เคลื่อนที่</p> <p>-นักเรียนเคลื่อนไหวประกอบเพลงแบบอยู่กับที่</p> <p>-การตั้งใจเรียน ร่วมมือและปฏิบัติ ตามคำแนะนำ</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>-เล่นเกมอย่างสนุกสนานและเข้าร่วมกับเพื่อนในกลุ่มได้ดี</p> <p>-สาธิตการเคลื่อนไหวได้พร้อมเพรียงกับเพื่อนในกลุ่ม</p> <p>-เขียนบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

พ ๑๑๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ยิมนาสติก ๑ จำนวน

๑๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ที่

พ๓.๑ – ป.๑/๑ ป.๑/๒

พ๓.๒ – ป.๑/๑ ป.๑/๒

พ๔.๑ – ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓ ป.๑/๔ ป.๑/๕

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑.การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๒.เล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และอุปกรณ์ประกอบ

สาระการเรียนรู้

-ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลึก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เข่ง ก้าวซิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี เกมเบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

๑. ด้านความรู้ (K) -บอกลักษณะการเคลื่อนไหวต่างๆ-อยู่กับที่-เคลื่อนที่

- บอกกติกาการเล่นเกมต่างๆและเข้าใจในการเล่น

๒.ปฏิบัติ(P) -แสดงท่าทางประกอบเพลงที่เลือกมาได้

-ตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติ ตามคำแนะนำ

๓.คุณลักษณะ (A) -การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

๒. ซื่อสัตย์สุจริต

๓. มีวินัย

๔. ใฝ่เรียนรู้

๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑. การเคลื่อนไหวประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง ๒. สามารถบอก กติกาและปฏิบัติ เกมต่างๆ ได้ ๓. แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ได้	-บอกลักษณะของท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ -นักเรียนเคลื่อนไหวประกอบเพลงแบบอยู่กับที่ -การตั้งใจเรียน ร่วมมือและปฏิบัติ ตามคำแนะนำ  <b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	-เล่นเกมอย่างสนุกสนานและเข้าร่วมกับเพื่อนในกลุ่มได้ดี -สาธิตการเคลื่อนไหวได้พร้อมเพรียงกับเพื่อนในกลุ่ม -เขียนบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

พ ๑๑๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เกมและนันทนาการ จำนวน ๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

พ๓.๑ – ป.๑/๑ ป.๑/๒

พ๓.๒ – ป.๑/๑ ป.๑/๒

พ๔.๑ – ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓ ป.๑/๔ ป.๑/๕

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑.การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๒.เล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

สาระการเรียนรู้

-ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เขย่ง ก้าวซิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี เกมเบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

๑. ด้านความรู้ (K) -บอกลักษณะการเคลื่อนไหวต่างๆ-อยู่กับที่-เคลื่อนที่

- บอกกติกาการเล่นเกมต่างๆและเข้าใจในการเล่น

๒.ปฏิบัติ(P) -แสดงท่าทางประกอบเพลงที่เลือกมาได้

-ตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติ ตามคำแนะนำ

๓.คุณลักษณะ (A) -การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์

๒. ซื่อสัตย์สุจริต

๓. มีวินัย

๔. ใฝ่เรียนรู้

๕. อยู่อย่างพอเพียง

๖. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. รักความเป็นไทย

๘. มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>๑. การเคลื่อนไหวประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง</p> <p>๒. สามารถบอก กติกาและปฏิบัติ เกมต่างๆ ได้</p> <p>๓. แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ได้</p>	<p>-บอกลักษณะของท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่</p> <p>-นักเรียนเคลื่อนไหวประกอบเพลงแบบอยู่กับที่</p> <p>-การตั้งใจเรียน ร่วมมือและปฏิบัติ ตามคำแนะนำ</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>-เล่นเกมอย่างสนุกสนานและเข้าร่วมกับเพื่อน ในกลุ่มได้ดี</p> <p>-สาธิตการเคลื่อนไหวได้พร้อมเพรียงกับเพื่อนในกลุ่ม</p> <p>-เขียนบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

พลศึกษา พ ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สมรรถภาพทางกาย จำนวน ๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ๔.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔ ป.๒/๕

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี
๒. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
๓. ระบุของใช้ของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วยและบาดเจ็บที่เกิดขึ้น
๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

สาระการเรียนรู้

ทุกคนปรารถนาที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขกายสบายใจในทุกขณะ ดังนั้นเพื่อการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เรา

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

-ทุกคนปรารถนาที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีความสุขกายสบายใจในทุกขณะ ดังนั้นเพื่อการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เราจึงต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีการป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลเอาใจใส่สุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๑. ด้านความรู้(K)

- ๑.๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี
- ๒.๑ บอกลักษณะอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
๒. การปฏิบัติ(P) นักเรียนจับแยกภาพอาหารเป็น ๕ หมู่
๓. คุณลักษณะ(A) การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. มีจิตสาธารณะ

## สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและ เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>บอกลักษณะของบุคคลที่มี สุขภาพที่ดี</p> <p>-บอกและแยกอาหารที่มี ประโยชน์กับไม่มีประโยชน์</p> <p>-วาดภาพอาหารหลัก ๕ หมู่</p>	<p>-นักเรียนสามารถแยกกลุ่มอาหาร ที่มีประโยชน์และ ไม่มีประโยชน์</p> <p>-บอกคุณค่าของอาหารที่มีต่อ สุขภาพ</p> <p>-จับคู่ภาพและแยกอาหารไว้ใน หมู่</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>แยกหรือจำแนกหมู่อาหารที่ รับประทานในมื้อกลางวัน</p> <p>-นำรูปภาพอาหารมาคิดตามหมู่ อาหาร</p> <p>-บอกวิธีการดูแล ถนอมอาหาร ให้กินได้นาน</p> <p>-จัดกลุ่มประกอบอาหารที่โรงเรียน โดยมีครูให้คำแนะนำ สาธิต</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

พ ๑๒๑๐๑

พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน จำนวน ๑๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
มาตรฐานการเรียนรู้

พ๓.๑ – ป.๒/๑ ป.๒/๒

พ๓.๒ – ป.๒/๑ ป.๒/๒

พ๔.๑ – ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔ ป.๒/๕

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
๒. เล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และอุปกรณ์ประกอบ

สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลึก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เข่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี เกมเบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

๑. ด้านความรู้ (K) - บอกลักษณะการเคลื่อนไหวต่างๆ-อยู่กับที่-เคลื่อนที่
  - บอกกติกาการเล่นเกมต่างๆและเข้าใจในการเล่น
๒. ปฏิบัติ (P) - แสดงท่าทางประกอบเพลงที่เลือกมาได้
  - ตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติ ตามคำแนะนำ
๓. คุณลักษณะ (A) - การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑.การเคลื่อนไหวประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง ๒. สามารถบอก กติกาและปฏิบัติ เกมต่างๆได้ ๓.แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่,เคลื่อนที่ได้	-บอกลักษณะของท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่,เคลื่อนที่ -นักเรียนเคลื่อนไหวประกอบเพลงแบบอยู่กับที่ -การตั้งใจเรียน ร่วมมือและปฏิบัติ ตามคำแนะนำ  <b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	-เล่นเกมอย่างสนุกสนานและเข้าร่วมกับเพื่อน ในกลุ่มได้ดี -สาธิตการเคลื่อนไหวได้พร้อมเพรียงกับเพื่อนในกลุ่ม -เขียนบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

พ ๑๒๑๐๑

พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน จำนวน ๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
มาตรฐานการเรียนรู้

พ๓.๑ – ป.๒/๑ ป.๒/๒

พ๓.๒ – ป.๒/๑ ป.๒/๒

พ๔.๑ – ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔ ป.๒/๕

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑.การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๒.เล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และอุปกรณ์ประกอบ

สาระการเรียนรู้

-ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลึก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เข่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ติ เกมเบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

๑. ด้านความรู้ (K) -บอกลักษณะการเคลื่อนไหวต่างๆ-อยู่กับที่-เคลื่อนที่

- บอกกติกาการเล่นเกมต่างๆและเข้าใจในการเล่น

๒.ปฏิบัติ(P) -แสดงท่าทางประกอบเพลงที่เลือกมาได้

-ตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติ ตามคำแนะนำ

๓.คุณลักษณะ (A) -การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. ชาติ ศาสน์ กษัตริย์

๒. ซื่อสัตย์สุจริต

๓. มีวินัย

๔. ใฝ่เรียนรู้

๕. อยู่อย่างพอเพียง

๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑. การเคลื่อนไหวประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง ๒. สามารถบอก กติกาและปฏิบัติ เกมต่างๆ ได้ ๓. แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ได้	-บอกลักษณะของท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ -นักเรียนเคลื่อนไหวประกอบเพลงแบบอยู่กับที่ -การตั้งใจเรียน ร่วมมือและปฏิบัติ ตามคำแนะนำ  <b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	-เล่นเกมอย่างสนุกสนานและเข้าร่วมกับเพื่อน ในกลุ่มได้ดี -สาธิตการเคลื่อนไหวได้พร้อมเพรียงกับเพื่อนในกลุ่ม -เขียนบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

พ ๑๒๑๐๑

พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ยิมนาสติก ๒ จำนวน

๑๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

## มาตรฐานการเรียนรู้

พ๓.๑ - ป.๒/๑ ป.๒/๒

พ๓.๒ - ป.๒/๑ ป.๒/๒

พ๔.๑ - ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔ ป.๒/๕

## ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๒. เล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และอุปกรณ์ประกอบ

## สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น กีบ ขว้าง ตี เกม เบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

## สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

๑. ด้านความรู้ (K) - บอกลักษณะการเคลื่อนไหวต่างๆ-อยู่กับที่-เคลื่อนที่

- บอกกติกาการเล่นเกมต่างๆและเข้าใจในการเล่น

๒. ปฏิบัติ (P) - แสดงท่าทางประกอบเพลงที่เลือกมาได้

- ตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติ ตามคำแนะนำ

๓. คุณลักษณะ (A) - การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

## คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์

๒. ซื่อสัตย์สุจริต

๓. มีวินัย

๔. ใฝ่เรียนรู้

๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑. การเคลื่อนไหวประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง ๒. สามารถบอก กติกาและปฏิบัติ เกมต่างๆ ได้ ๓. แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ได้	-บอกลักษณะของท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ -นักเรียนเคลื่อนไหวประกอบเพลงแบบอยู่กับที่ -การตั้งใจเรียน ร่วมมือและปฏิบัติ ตามคำแนะนำ  <b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	-เล่นเกมอย่างสนุกสนานและเข้าร่วมกับเพื่อนในกลุ่มได้ดี -สาธิตการเคลื่อนไหวได้พร้อมเพรียงกับเพื่อนในกลุ่ม -เขียนบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

พ ๑๒๑๐๑

พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เกมและนันทนาการ จำนวน ๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ๓.๑ – ป.๒/๑ ป.๒/๒

พ๓.๒ – ป.๒/๑ ป.๒/๒

พ๔.๑ – ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔ ป.๒/๕

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
๒. เล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และอุปกรณ์ประกอบ

### สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เข่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น กิ๊บ ขว้าง ดี เกม เบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

๑. ด้านความรู้ (K) - บอกลักษณะการเคลื่อนไหวต่างๆ-อยู่กับที่-เคลื่อนที่
  - บอกกติกาการเล่นเกมต่างๆและเข้าใจในการเล่น
๒. ปฏิบัติ (P) - แสดงท่าทางประกอบเพลงที่เลือกมาได้
  - ตั้งใจเรียนร่วมมือปฏิบัติ ตามคำแนะนำ
๓. คุณลักษณะ (A) - การตั้งใจเรียน ร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำ

### คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง

๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
๑. การเคลื่อนไหวประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง ๒. สามารถบอก กติกาและปฏิบัติ เกมต่างๆ ได้ ๓. แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ได้	-บอกลักษณะของท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่, เคลื่อนที่ -นักเรียนเคลื่อนไหวประกอบเพลงแบบอยู่กับที่ -การตั้งใจเรียน ร่วมมือและปฏิบัติ ตามคำแนะนำ  <b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	-เล่นเกมอย่างสนุกสนานและเข้าร่วมกับเพื่อน ในกลุ่มได้ดี -สาธิตการเคลื่อนไหวได้พร้อมเพรียงกับเพื่อนในกลุ่ม -เขียนบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น

### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ วิชาพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ การเคลื่อนไหวร่างกาย จำนวน ๑๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา  
ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

พ๓.๑ – ป.๓/๑

๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมที่เคลื่อนไหว

พ๓.๑ – ป.๓/๒

#### สาระการเรียนรู้

การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมที่เคลื่อนไหว

#### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง ทำให้มีความกล้าแสดงออก ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่สง่า สนุกสนาน เพลิดเพลินใจ และผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งกายและใจ

#### คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

#### สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ชั้น/ภาระงาน	ประเด็นและ เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>-ปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และโดยใช้อุปกรณ์ประกอบทิศทาง</p> <p>-บันทึกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวได้</p>	<p>-สังเกตกิจกรรม ปฏิบัติการเคลื่อนที่อย่างถูกวิธี ตั้งแต่ ๕ ครั้งตามกำหนดเวลา</p> <p>-การย่อชิด เข่ง พับตัว และการเคลื่อนไหวลำตัว การเดินต่อเท้า เดินถอยหลัง การกระโจนอย่างถูกวิธี</p> <p>-การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ดิน ขว้าง และรับอุปกรณ์ จากทิศทางต่าง ๆ อย่างถูกวิธี</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>สนทนาซักถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ทำขึ้น ทำนั่ง นอน หรือ เดิน จะเคลื่อนไหวอย่างไร</p> <p>-ศึกษาไปความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ</p> <p>-ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย</p>

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒**  
**รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เกม จำนวน ๑๐ ชั่วโมง**

**สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

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

**ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

๑. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะ การเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
๒. เลือกร่างกาย และการเล่นพื้นเมือง และการเล่นเกมที่เหมาะกับจุดเด่นและจุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง (พ-๓.๑ ป๓/๒)
๓. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย และเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองด้วยตนเอง

**สาระการเรียนรู้**

- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เข่ง ก้าวซิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี เกม เบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด**

เกมเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายที่ต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงที่กำหนดให้

**คุณลักษณะที่พึงประสงค์**

๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีวินัย

**สมรรถนะ**

๑. ความสามารถในการคิด
๒. ความสามารถในการแก้ปัญหา

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
- ปฏิบัติการเล่นเกม - ทดสอบหลักการฝึกปฏิบัติ	- สังเกตการณ์ฝึกปฏิบัติการเล่นเกม - ปฏิบัติได้ถูกต้อง ทุกรายการ ถือว่าผ่าน - ปฏิบัติได้บางส่วน ถือว่าไม่ผ่าน	- ฝึกปฏิบัติการเล่นเกม ในแบบต่าง ๆ

### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน จำนวน ๑

๒ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ๓.๒

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑.เลือกการออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง

สาระการเรียนรู้

แชร์บอล

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นแชร์บอล เป็นการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ได้ฝึกปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

มีวินัย

สมรรถนะ

ความสามารถในการคิด

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
-ฝึกปฏิบัติการเล่นแชร์บอล ในทักษะต่าง ๆ -ทดสอบหลังการฝึกปฏิบัติ	-ผลการทดสอบ หลังการปฏิบัติการเล่นแชร์บอลในรูปแบบต่าง ๆ <b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	-ฝึกปฏิบัติการเล่นแชร์บอล ในรูปแบบต่าง ๆ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

พ ๑๓๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การละเล่นพื้นบ้าน จำนวน

๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ๓.๑ - ป.๒/๑ ป.๒/๒

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. เลือกการออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ได้ด้วยตนเอง

สาระการเรียนรู้

การละเล่นพื้นเมือง

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การละเล่นพื้นบ้าน เป็นการออกกำลังกาย ที่ต้องปฏิบัติ ตามกฎ กติกาและข้อตกลงเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. มีวินัย

สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการคิด

๒. ความสามารถในการแก้ปัญหา

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
-ฝึกปฏิบัติการละเล่นพื้นบ้าน -ทดสอบการละเล่นพื้นบ้าน	-ทดสอบการละเล่นพื้นบ้านที่ ถูกต้องตามกฎกติกาและข้อตกลง เกณฑ์การประเมิน ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	-ฝึกปฏิบัติการละเล่นพื้นบ้าน

### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ วิชาพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย จำนวน ๑๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๔ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ที่ พ๔.๑ – ป.๔/๑ ป.๔/๒

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑.การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

พ๔.๑ – ป.๔/๑

๒.เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด

พ๔.๑ – ป.๔/๒

สาระการเรียนรู้

การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง ทำให้มีความกล้าแสดงออก ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่สง่า สนุกสนาน เพลิดเพลินใจ และผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งกายและใจ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ชั้น/ภาระงาน	ประเด็นและ เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>-ปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และโดยใช้อุปกรณ์ประกอบทิศทาง</p> <p>-บันทึกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวได้</p>	<p>-สังเกตกิจกรรม ปฏิบัติการเคลื่อนที่อย่างถูกต้อง ตั้งแต่ ๕ ครั้งตามกำหนดเวลา</p> <p>-การย่อชิด เข่ง พับตัว และการเคลื่อนไหวลำตัว การเดินต่อเท้าเดินถอยหลัง การกระโจนอย่างถูกต้อง</p> <p>-การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ดิน ขว้าง และรับอุปกรณ์ จากทิศทางต่าง ๆ อย่างถูกต้อง</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b> ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑</p>	<p>สนทนาซักถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ทำยืน ทำนั่ง นอน หรือ เดิน จะเคลื่อนไหวอย่างไร</p> <p>-ศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ</p> <p>-ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย</p>

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒**  
**รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เกม จำนวน ๑๐ ชั่วโมง**

**สาระที่ ๔ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐานการเรียนรู้**

**มาตรฐาน พ ๔.๒** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

**ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

๑. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะ การเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
๒. เลือกร่างกาย และการเล่นพื้นเมือง และการเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นและจุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง (พ-๔.๑ ป๔/๒)
๔. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย และเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองด้วยตนเอง

**สาระการเรียนรู้**

- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เข่ง ก้าวซิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น กีบ ขว้าง ตี เกม เบ็ดเตล็ดช่วยให้ความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด**

เกมเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายที่ต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงที่กำหนดให้

**คุณลักษณะที่พึงประสงค์**

๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีวินัย
๓. ใฝ่เรียนรู้

**สมรรถนะ**

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
-ปฏิบัติการเล่นเกม -ทดสอบหลักการฝึกปฏิบัติ	-สังเกตการณ์ฝึกปฏิบัติการเล่นเกม -ปฏิบัติได้ถูกต้อง ทุกรายการ ถือว่าผ่าน -ปฏิบัติได้บางส่วน ถือว่าไม่ผ่าน	-ฝึกปฏิบัติการเล่นเกม ในแบบต่าง ๆ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน จำนวน ๑

๒ ชั่วโมง

สาระที่ ๔ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ๔.๒ – ป.๒/๑ ป.๒/๒

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑.เลือกการออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง

สาระการเรียนรู้

แฮนด์บอล

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเล่นแฮนด์บอล เป็นการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ได้ฝึกปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์

๑. ซื่อสัตย์สุจริต ๒. มีวินัย ๓. ใฝ่เรียนรู้ ๔. มุ่งมั่นในการทำงาน

สมรรถนะ

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ชิ้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
- ฝึกปฏิบัติการเล่นแฮนด์บอล ในทักษะต่าง ๆ - ทดสอบหลังการฝึกปฏิบัติ	- ผลการทดสอบ หลังการปฏิบัติ การ เล่นแฮนด์บอลในรูปแบบต่าง ๆ เกณฑ์การประเมิน ผลงานมีคุณภาพ ระดับ ๓ ขึ้นไป ตามเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ระดับ ๔ , ๓ , ๒ และ ๑	- ฝึกปฏิบัติการเล่นแฮนด์บอล ใน รูปแบบต่าง ๆ

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔**  
**พ ๑๔๑๐๑ พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การละเล่นพื้นบ้าน จำนวน ๕ ชั่วโมง**

**สาระที่ ๔ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐานการเรียนรู้** พ๔.๑ - ป.๒/๑ ป.๒/๒

**ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

๑. เลือกการออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ได้ด้วยตนเอง

**สาระการเรียนรู้**

การละเล่นพื้นเมือง

**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด**

การละเล่นพื้นบ้าน เป็นการออกกำลังกาย ที่ต้องปฏิบัติ ตามกฎ กติกาและข้อตกลงเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

**คุณลักษณะที่พึงประสงค์**

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. อยู่อย่างพอเพียง
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน

**สมรรถนะ**

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ขั้น/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>-ฝึกปฏิบัติการเล่นพื้นบ้าน</p> <p>-ทดสอบการเล่นพื้น</p>	<p>-ทดสอบการเล่นพื้นบ้านที่ถูกต้องตามกฎกติกาและข้อตกลง</p>	<p>-ฝึกปฏิบัติการเล่นพื้นบ้าน</p>
<p>- ฝึกปฏิบัติในการเล่นตะกร้อวง การเล่นข้างเท้าด้านใน เดี่ยวคู่ เป็นวง การเล่นทีม</p> <p>- ทดสอบหลังการฝึกปฏิบัติการเล่นตะกร้อวง การเล่นข้างเท้าด้านใน เดี่ยว คู่ เป็นวงการเล่นทีม</p>	<p>- การปฏิบัติเล่นตะกร้อวง การเล่นข้างเท้าด้านใน เดี่ยว คู่ เป็นวง การเล่นทีม</p> <p>- การเล่นข้างเท้าด้านใน เดี่ยว ได้จำนวน ๑๐ ครั้ง</p> <p>- การเล่นข้างเท้าด้านในคู่ ได้จำนวน ๑๐ ครั้ง</p> <p>- การเล่นเป็นวงจำนวนหลายคนได้จำนวน ๑๐ ครั้ง</p> <p>ระดับคุณภาพมี ๔ ระดับ</p> <p>๔ = ดีเยี่ยม</p> <p>๓ = ดี</p> <p>๒ = พอใช้</p> <p>๑ = ปรับปรุง</p> <p>๔ การเล่นตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน เดี่ยว คู่ เป็นวงได้จำนวน ๑๐ ครั้ง</p> <p>๓ การเล่นตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน เดี่ยว คู่ เป็นวง ได้จำนวน ๘ ครั้ง</p> <p>๒ การเล่นตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน เดี่ยว คู่ เป็นวง ได้จำนวน ๖ ครั้ง</p> <p>๑ การเล่นตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน เดี่ยว คู่ เป็นวง ต่ำกว่า ๕ ครั้ง</p>	<p>- ฝึกปฏิบัติการเล่นตะกร้อวงการเล่นข้างเท้าด้านใน เดี่ยว คู่ เป็นวง การเล่นทีม</p> <p>- ทดสอบหลังการฝึกปฏิบัติการเล่นตะกร้อวงการเล่นข้างเท้าด้านใน เดี่ยว คู่ เป็นวง การเล่นทีม</p>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

(รหัสวิชา) พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕  
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สมรรถภาพร่างกาย เวลา ๕ ชั่วโมง

---

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำ  
อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ  
ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริม  
บุคลิกภาพ (พ.๓.๒ ป.๖/๑)

### สาระการเรียนรู้

การวิ่ง ๕๐ เมตร การวิ่งเก็บของ การยื่นกระโดดไกล การลูกนั่ง การทรงตัว

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

การเสริมสร้าง สมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ แข็งแรงโดยการทดสอบการวิ่ง  
๕๐ เมตร การวิ่งเก็บของ การยื่นกระโดดไกล การลูกนั่ง การทรงตัว

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ในการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพเพื่อปรับปรุง สร้างเสริมความแข็งแรงของตนเองอย่าง  
สม่ำเสมอด้วยความตระหนักและรับผิดชอบ

### สมรรถนะ

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการปรับปรุง เสริมสร้าง  
สมรรถภาพร่างกาย ของตนเองไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- บันทึกผลการทดสอบหลังการปฏิบัติ</li> </ul>	<p>ผลการปฏิบัติคุณภาพมี ๔ ระดับ</p> <p>คุณภาพระดับ</p> <p>๔ = ดีเยี่ยม</p> <p>๓ = ดี</p> <p>๒ = พอใช้</p> <p>๑ = ปรับปรุง</p> <p>บันทึกผลการปฏิบัติ ๔ ระดับ</p> <p>ระดับ ๔ ทำผ่านเกณฑ์ทั้ง ๕ รายการ ได้ถูกต้อง</p> <p>ระดับ ๓ ทำผ่านเกณฑ์ทั้ง ๔ รายการ ได้ถูกต้อง</p> <p>ระดับ ๒ ทำผ่านเกณฑ์ทั้ง ๓ รายการ ได้ถูกต้อง</p> <p>ระดับ ๑ ทำผ่านเกณฑ์ทั้ง ๒ รายการ ได้ถูกต้อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติการวิ่ง ๕๐ เมตร</li> <li>การวิ่งเก็บ การยื่นกระโดดไกล</li> <li>การลุดนั้ง การงอตัว</li> <li>- ทดสอบการปฏิบัติทั้ง ๕ รายการ</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

(รหัสวิชา) พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕  
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน (ยืดหยุ่น) เวลา ๕ ชั่วโมง

---

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล  
มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (พ ๓.๑ ป.๖/๑)

๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น (พ ๓.๑ ป.๖/๒)

### สาระการเรียนรู้

การม้วนหน้า การม้วนหลัง การหกกบ การหกสามเส้า การต่อตัว

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

ยิมนาสติกขั้นพื้นฐานเป็นการฝึกปฏิบัติการม้วนหน้า ม้วนหลัง การหกกบ การหกสามเส้า การต่อตัว

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย มีทักษะในการปฏิบัติการม้วนหน้า ม้วนหลัง การหกกบ การหกสามเส้า การต่อตัว

### สมรรถนะ

ความสามารถในการใช้ทักษะ การเรียนยิมนาสติกขั้นพื้นฐาน ใช้ในการดำรงชีวิตให้ปลอดภัย และลดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- การทดสอบการปฏิบัติได้หลังการเรียนการสอน</li> </ul>	<p>ทดสอบการฝึกปฏิบัติการม้วนหน้า ม้วนหลัง การหกกบ หกสามเส้า การต่อตัว</p> <p>มีบันทึกการทดสอบ</p> <p>ระดับคุณภาพ ๔ ระดับ</p> <p>๔ = ดีเยี่ยม</p> <p>๓ = ดี</p> <p>๒ = พอใช้</p> <p>๑ = ปรับปรุง</p> <p>บันทึกผลการปฏิบัติ ๔ ระดับ</p> <p>ระดับ ๔ = ปฏิบัติได้ ๕ รายการ ถูกต้อง</p> <p>ระดับ ๓ = ปฏิบัติได้ ๔ รายการ ถูกต้อง</p> <p>ระดับ ๒ = ปฏิบัติได้ ๓ รายการ ถูกต้อง</p> <p>ระดับ ๑ = ปฏิบัติได้ ๒ รายการ ถูกต้อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติการม้วนหน้า</li> <li>การม้วนหลัง การหกกบ</li> <li>การหกสามเส้า การต่อตัว</li> <li>- ทดสอบ การฝึกปฏิบัติ</li> <li>การม้วนหน้า การม้วนหลัง</li> <li>การหกกบ การหกสามเส้า</li> <li>การต่อตัว</li> </ul>

### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

(รหัสวิชา) พ ๕๕๑๐๑ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕  
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา เวลา ๑๐ ชั่วโมง

---

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล  
มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

#### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับ  
ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

(พ ๓.๑ ป.๖/๑)

๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว  
ร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น

(พ ๓.๑ ป.๖/๒)

๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล ทีม ได้อย่างละ ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ป.๖/๔)

๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

(พ ๓.๑ ป.๖/๔)

#### สาระการเรียนรู้

การเข้าที่ การวิ่ง ลักษณะการวิ่งที่ถูกต้อง การเข้าเส้นชัยที่ถูกต้อง การวิ่งผลัด

#### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

กรีฑาเป็นการฝึกทักษะการเข้าที่ การวิ่งที่ถูกต้อง การเข้าเส้นชัย รวมทั้งการวิ่งผลัดสามารถ  
นำไปใช้เป็นทักษะพื้นฐานด้านการเล่นกีฬา การแข่งขันได้

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย มีทักษะ มีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นกรีฑา และสามารถเป็นนักกีฬาที่ดีต่อไป

**สมรรถนะ**

ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ อย่างเป็นระบบในการสร้างองค์ความรู้ เพื่อเกิดทักษะในการ  
เล่นกีฬา

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- การทดสอบหลังการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเข้าที่ การวิ่ง การเข้าเส้นชัย</li> <li>การวิ่งผลัดได้ถูกต้อง</li> <li>บันทึกการทดสอบ</li> <li>ระดับคุณภาพ ๔ ระดับ</li> <li>๔ = ดีเยี่ยม</li> <li>๓ = ดี</li> <li>๒ = พอใช้</li> <li>๑ = ปรับปรุง</li> <li>บันทึกผลการปฏิบัติ ๔ ระดับ</li> <li>ระดับ ๔ = ปฏิบัติการเข้าที่ การวิ่ง</li> <li>การเข้าเส้นชัย การวิ่งผลัด</li> <li>ได้ถูกต้อง (ครบ ๔ รายการ)</li> <li>ระดับ ๓ = ปฏิบัติได้ ๓ รายการถูกต้อง</li> <li>ระดับ ๒ = ปฏิบัติได้ ๒ รายการถูกต้อง</li> <li>ระดับ ๑ = ปฏิบัติได้ ๑ รายการ ถูกต้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ</li> <li>- ทดสอบหลังการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

(รหัสวิชา) พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ แคมมินตัน เวลา ๑๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

## ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

๑. เล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด(พ ๓.๑ ป.๖/๓)

๒. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุง เพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

(พ ๓.๑ ป.๖/๔)

๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ

(พ ๓.๒ ป.๖/๓)

๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

(พ ๓.๒ ป.๖/๔)

๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖/๕)

๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖/๖)

## สาระการเรียนรู้

การเสิร์ฟ การเดาะลูก การตีคู่ การเล่นเกม กติกากติกา

## สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

การเล่นแบบมินตันต้องฝึกทักษะ การเสิร์ฟ การเดาะลูก การตีคู่ การแข่งขันเดี่ยว และการเล่นเกม ที่ถูกต้องตามกติกากติกา

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการฝึกทักษะ การเสิร์ฟ การเคาะลูก การตีคู่ การแข่งขันเดี่ยว และการเล่นทีมที่ถูกต้อง ตามกฎกติกา

### สมรรถนะ

ความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา ในการฝึกทักษะในการเล่นแบดมินตัน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- ทดสอบหลักการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฏิบัติเสิร์ฟได้ถูกต้อง และแม่นยำตกลงในกรอบที่กำหนด ๕ ลูก ลูกละ ๒ คะแนน</li> <li>- การปฏิบัติ การเคาะลูกขนไก่ได้ ได้ถูกต้องจำนวน ๑๐ ครั้ง ทั้งหน้ามือ และหลังมือ</li> <li>- การปฏิบัติการตีคู่ได้ถูกต้องจำนวน ๑๐ ครั้ง</li> <li>- การเล่นทีมได้ถูกต้องตามกฎกติกา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ</li> <li>- ทดสอบหลักการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

(รหัสวิชา) พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ชื่อหน่วยการเรียนรู้

ตะกร้อ เวลา

๘ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

## ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

๑. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

(พ ๓.๑ ป.๖/๓)

๒. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุง เพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

(พ ๓.๑ ป.๖/๔)

๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

(พ ๓.๒ ป.๖/๓)

๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

(พ ๓.๒ ป.๖/๔)

๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖/๕)

๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖/๖)

## สาระการเรียนรู้

- การเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว
- การเตะลูกข้างเท้าด้านในสองคน
- การเล่นเป็นทีม

**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)**

การเล่นตะกร้อวงต้องฝึกทักษะการเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว การเตะลูกข้างเท้าด้านในสองคน การเล่นทีม

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา มีทักษะในการเล่นตะกร้อวง การเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว สองคน การเล่นทีม

**สมรรถนะ**

มีความสามารถในการใช้ทักษะในการเล่นตะกร้อวง

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- ทดสอบหลักการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฏิบัติการเล่นเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว</li> <li>- การปฏิบัติ การเล่นเตะลูกข้างเท้าด้านในสองคน</li> <li>- การเล่นทีม</li> </ul> <p>บันทึกผลการทดสอบ ๔ ระดับ</p> <p>๔ = ดีเยี่ยม</p> <p>๓ = ดี</p> <p>๒ = พอใช้</p> <p>๑ = ปรับปรุง</p> <p>ระดับ ๔ ปฏิบัติการเล่นเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว สองคน การเล่นเป็นทีม (เป็นวงกลม ๕-๑๐ คน) ได้จำนวน ๑๐ ครั้ง</p> <p>ระดับ ๓ ปฏิบัติได้ ๘ ครั้ง</p> <p>ระดับ ๒ ปฏิบัติได้ ๖ ครั้ง</p> <p>ระดับ ๑ ปฏิบัติได้ ต่ำกว่า ๕ ครั้ง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ การเล่นตะกร้อวง การเตะข้างเท้าด้านในคนเดียว สองคน การเล่นทีม</li> <li>- แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ</li> <li>- ทดสอบหลักการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>

### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

(รหัสวิชา) พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖  
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สมรรถภาพร่างกาย เวลา ๕ ชั่วโมง

---

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำ  
อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ  
ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริม  
บุคลิกภาพ (พ.๓.๒ ป.๖/๑)

สาระการเรียนรู้

การวิ่ง ๕๐ เมตร การวิ่งเก็บของ การขึ้นกระโดดไกล การลูกนึ่ง การทรงตัว

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

การเสริมสร้าง สมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ แข็งแรงโดยการทดสอบการวิ่ง  
๕๐ เมตร การวิ่งเก็บของ การขึ้นกระโดดไกล การลูกนึ่ง การงอตัว

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ในการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพเพื่อปรับปรุง สร้างเสริมความแข็งแรงของตนเองอย่าง  
สม่ำเสมอด้วยความตระหนักและรับผิดชอบ

สมรรถนะ

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการปรับปรุง เสริมสร้าง  
สมรรถภาพร่างกาย ของตนเองไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีความสุข

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- บันทึกผลการทดสอบหลังการปฏิบัติ</li> </ul>	<p>ผลการปฏิบัติคุณภาพมี ๔ ระดับ</p> <p>คุณภาพระดับ</p> <p>๔ = ดีเยี่ยม</p> <p>๓ = ดี</p> <p>๒ = พอใช้</p> <p>๑ = ปรับปรุง</p> <p>บันทึกผลการปฏิบัติ ๔ ระดับ</p> <p>ระดับ ๔ ทำผ่านเกณฑ์ทั้ง ๕ รายการ ได้ถูกต้อง</p> <p>ระดับ ๓ ทำผ่านเกณฑ์ทั้ง ๔ รายการ ได้ถูกต้อง</p> <p>ระดับ ๒ ทำผ่านเกณฑ์ทั้ง ๓ รายการ ได้ถูกต้อง</p> <p>ระดับ ๑ ทำผ่านเกณฑ์ทั้ง ๒ รายการ ได้ถูกต้อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติการวิ่ง ๕๐ เมตร</li> <li>- การวิ่งเก็บ การยื่นกระโดดไกล</li> <li>- การลุดนั้ง การงอตัว</li> <li>- ทดสอบการปฏิบัติทั้ง ๕ รายการ</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

(รหัสวิชา) พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วอลเลย์บอล เวลา ๑

๓ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำ

อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

๑. เล่นกีฬาไทย สากล ประเภทบุคคล และประเภททีม ได้อย่างละ ๑ ชนิด (พ๓.๑ ป.๖/๓)

๒. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

(พ๓.๑ ป.๖/๔)

๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ

(พ๓.๒ ป.๖/๓)

๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่น (พ๓.๒ ป.๖/๔)

สาระการเรียนรู้

- การเล่นลูกสองมือล่าง คนเดียวแบบอยู่กับที่
- การเล่นลูกสองมือล่าง คนเดียวแบบเคลื่อนที่
- การเล่นลูกสองมือล่าง กับคู่แบบอยู่กับที่
- การเล่นลูกสองมือล่าง กับคู่แบบเคลื่อนที่
- การเล่นลูกสองมือล่างกับคู่แบบวงกลม
- การเล่นลูกสองมือบน คนเดียว
- การเล่นลูกสองมือบน กับคู่
- การตบลูกวอลเลย์บอล
- การสกัดกั้น
- การเสิร์ฟมือล่าง
- การเสิร์ฟมือบน
- กฎ กติกา การเล่น
- การเล่นเกม

**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด**

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ต้องฝึกทักษะ การเสิร์ฟ การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การตบ การเล่นทีม กฎ กติกา

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬาในการเล่น วอลเลย์บอล

**สมรรถนะ**

มีความสามารถในการใช้ทักษะ ในการเล่นวอลเลย์บอล

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- บันทึกผลการทดสอบหลักการปฏิบัติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฏิบัติ การเสิร์ฟ การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเล่นทีม กฎ กติกา</li> </ul> <p>บันทึกผลการทดสอบมี ๔ ระดับ</p> <p>๔ = ดีเยี่ยม</p> <p>๓ = ดี</p> <p>๒ = พอใช้</p> <p>๑ = ปรับปรุง</p> <p>ระดับ ๔ ปฏิบัติการเสิร์ฟ การเล่นลูกมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน จำนวน ๑๐ ครั้ง ขึ้นไป</p> <p>ระดับ ๓ ปฏิบัติได้ ๘ ครั้ง</p> <p>ระดับ ๒ ปฏิบัติได้ ๖ ครั้ง</p> <p>ระดับ ๑ ปฏิบัติได้ ต่ำกว่า ๕ ครั้ง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟ การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเล่นทีม กฎ กติกา</li> <li>- แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- ทดสอบหลักการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

(รหัสวิชา) พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กรีฑา เวลา

๕ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

## ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบพลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

(พ ๓.๑ ป.๖/๑)

๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น

(พ ๓.๑ ป.๖/๒)

๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล ทีม ได้อย่างละ ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ป.๖/๔)

๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

(พ ๓.๑ ป.๖/๔)

## สาระการเรียนรู้

การเข้าที่ การวิ่ง ลักษณะการวิ่งที่ถูกต้อง การเข้าเส้นชัยที่ถูกต้อง การวิ่งผลัด

## สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

กรีฑาเป็นการฝึกทักษะการเข้าที่ การวิ่งที่ถูกต้อง การเข้าเส้นชัย รวมทั้งการวิ่งผลัดสามารถนำไปใช้เป็นทักษะพื้นฐานด้านการเล่นกีฬา การแข่งขันได้

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย มีทักษะ มีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นกรีฑา และสามารถเป็นนักกีฬาที่ดีต่อไป

**สมรรถนะ**

ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ อย่างเป็นระบบในการสร้างองค์ความรู้ เพื่อเกิดทักษะในการ  
เล่นกีฬา

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- การทดสอบหลัง การฝึกปฏิบัติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเข้าที่ การวิ่ง การเข้าเส้นชัย</li> <li>การวิ่งผลัดได้ถูกต้อง</li> <li>บันทึกการทดสอบ</li> <li>ระดับคุณภาพ ๔ ระดับ</li> <li>๔ = ดีเยี่ยม</li> <li>๓ = ดี</li> <li>๒ = พอใช้</li> <li>๑ = ปรับปรุง</li> <li>บันทึกผลการปฏิบัติ ๔ ระดับ</li> <li>ระดับ ๔ = ปฏิบัติการเข้าที่ การวิ่ง การเข้าเส้นชัย การวิ่งผลัด ได้ถูกต้อง (ครบ ๔ รายการ)</li> <li>ระดับ ๓ = ปฏิบัติได้ ๓ รายการถูกต้อง</li> <li>ระดับ ๒ = ปฏิบัติได้ ๒ รายการถูกต้อง</li> <li>ระดับ ๑ = ปฏิบัติได้ ๑ รายการ ถูกต้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ</li> <li>- ทดสอบหลังการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

(รหัสวิชา) พ 16101 ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กิจกรรมเข้าจังหวะ เวลา ๕ ชั่วโมง

---

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

### ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบพลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และเคลื่อนไหวประกอบเพลง (พ.๓.๑ ป.๖/๑)

### สาระการเรียนรู้

- การคิดวางแผนท่าทางให้เข้ากับจังหวะเพลงแบบอิสระ
- การเต้นเพลงนานาชาติ 2 เพลง เพลง สาวน้อย ( Children Polka)  
เพลง ระฆังแห่งเมืองคันทันเคิร์ก (Chimeot Dunkirk Mixer)

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)

การคิดวางแผน ท่าทางให้เข้าจังหวะเพลงที่กลุ่มร่วมกันคิดหาและการเต้นเพลงนานาชาติ  
๒ เพลง

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีวินัย ในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นรายบุคคล เป็นกลุ่มในกิจกรรมเข้าจังหวะ

### สมรรถนะ

ความสามารถในการคิด ท่าทางประกอบเพลง ความสามารถในการแก้ปัญหา ในการคิดท่าทาง และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มความสามารถในการสื่อสาร ซึ่งกันและกันในการคิดทำต่างๆ ร่วมกัน และสรุปในการใช้ท่าทางประกอบเพลง

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- คิดทำทางในการ     เดินประกอบเพลง</li> <li>- การทดสอบการ     เดินประกอบเพลง     เป็นกลุ่ม</li> </ul>	<p>ผลการปฏิบัติ ระดับคุณภาพ</p> <p>๔ = ดีเยี่ยม ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง</p> <p>บันทึกผลการปฏิบัติ ๔ ระดับ ระดับ ๔ = ๑. มีความพร้อมเพียง</p> <p style="padding-left: 40px;">๒. ถูกต้องตามจังหวะ</p> <p style="padding-left: 40px;">๓. รูปแบบ สวยงาม</p> <p style="padding-left: 40px;">๔. ทำเดินที่หลากหลาย</p> <p>ระดับ ๓ ทำได้ ๓ ข้อ ระดับ ๒ ทำได้ ๒ ข้อ ระดับ ๑ ทำได้ ๑ ข้อ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งกลุ่มคิดวางแผน ทำทาง     เดินเพลง อีสระ ที่กลุ่มเลือก</li> <li>- ปฏิบัติ การเดินเพลงนานาชาติ     ๒ เพลง</li> <li>- ทดสอบการปฏิบัติทั้งการเดิน     เพลงอีสระและเพลงนานาชาติ</li> </ul>

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

(รหัสวิชา) พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖  
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ตะกร้อ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

---

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม  
และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำ  
อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ  
ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

## ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้

๑. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

(พ ๓.๑ ป.๖/๓)

๒. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุง เพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่น ในการเล่นกีฬา

(พ ๓.๑ ป.๖/๔)

๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ

(พ ๓.๒ ป.๖/๓)

๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

(พ ๓.๒ ป.๖/๔)

๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖/๕)

๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖/๖)

## สาระการเรียนรู้

- การเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว
- การเตะลูกข้างเท้าด้านในสองคน
- การเล่นเป็นทีม

**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด (K A P)**

การเล่นตะกร้อวงต้องฝึกทักษะการเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว การเตะลูกข้างเท้าด้านในสองคน การเล่นทีม

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา มีทักษะในการเล่นตะกร้อวง การเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว สองคน การเล่นทีม

**สมรรถนะ**

มีความสามารถในการใช้ทักษะในการเล่นตะกร้อวง

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ</li> <li>- ทดสอบหลักการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฏิบัติการเล่นเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว</li> <li>- การปฏิบัติ การเล่นเตะลูกข้างเท้าด้านในสองคน</li> <li>- การเล่นทีม</li> </ul> <p>บันทึกผลการทดสอบ ๔ ระดับ</p> <p>๔ = ดีเยี่ยม</p> <p>๓ = ดี</p> <p>๒ = พอใช้</p> <p>๑ = ปรับปรุง</p> <p>ระดับ ๔ ปฏิบัติการเล่นเตะลูกข้างเท้าด้านในคนเดียว สองคน การเล่นเป็นทีม (เป็นวงกลม ๕-๑๐ คน) ได้จำนวน ๑๐ ครั้ง</p> <p>ระดับ ๓ ปฏิบัติได้ ๘ ครั้ง</p> <p>ระดับ ๒ ปฏิบัติได้ ๖ ครั้ง</p> <p>ระดับ ๑ ปฏิบัติได้ ต่ำกว่า ๕ ครั้ง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกปฏิบัติ การเล่นตะกร้อวง การเตะข้างเท้าด้านในคนเดียว สองคน การเล่นทีม</li> <li>- แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ</li> <li>- ทดสอบหลักการฝึกปฏิบัติ</li> </ul>

## ◎ การวัดผลและประเมินผล

การวัดผลและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ มีแนวการปฏิบัติดังนี้

๑. การประเมินผลก่อนเรียน เพื่อหาสารสนเทศของผู้เรียนเบื้องต้นสำหรับนำไปจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับพื้นฐานของผู้เรียน ประกอบด้วย การประเมินความพร้อมและพื้นฐานของผู้เรียน และการประเมินความรู้ในเรื่องที่จะเรียน ก่อนการเรียน

๒. การประเมินระหว่างเรียน เพื่อมุ่งตรวจสอบพัฒนาการของผู้เรียน ว่าได้ผลบรรลุตามตัวชี้วัดที่กำหนดในแผนการจัดการเรียนรู้หรือไม่ สารสนเทศที่ได้จากการประเมินระหว่างเรียนจะนำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เรียน และส่งเสริมผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถ เกิดพัฒนาการสูงสุดได้ตามศักยภาพ โดยมีรูปแบบการประเมินตามสภาพจริง เช่น

- การประเมินด้วยการสื่อสารส่วนบุคคล ได้แก่ การถามตอบ การสนทนาพูดคุย การสอบปากเปล่า การตรวจแบบฝึกหัด การอ่านข้อเขียน หรือบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียน
- การประเมินจากการปฏิบัติ โดยผู้สอนเตรียมกิจกรรม หรือภาระงานให้ผู้เรียนได้เลือกปฏิบัติเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนตามภาระงานหรือกิจกรรม
- การประเมินผลงานด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น ให้ผู้เรียนรวบรวมผลงานการปฏิบัติจริงทั้งในชั้นเรียน หรือในชีวิตจริงที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้มานำเสนอ หรือจัดแสดงอย่างเป็นระบบ ได้แก่ แฟ้มสะสมงาน ชิ้นงาน ซึ่งแสดงศักยภาพที่แท้จริงของผู้เรียน สะท้อนให้เห็นความพยายาม เจตคติ แรงจูงใจ พัฒนาการ และความสัมฤทธิ์ผลของผู้เรียน

๓. การประเมินหลังเรียน เป็นการประเมินในเรื่องที่ผู้เรียนได้เรียนจบแล้ว เพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามตัวชี้วัดของหลักสูตรหรือไม่ เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับ การประเมินก่อนเรียนแล้ว ผู้เรียนมีพัฒนาการขึ้นมามากน้อยเพียงใด ทำให้สามารถประเมินศักยภาพของผู้เรียนในด้านการเรียนรู้ได้

การวัดผลและประเมินผลเพื่อสรุปผลการเรียน พิจารณาจากการประเมินหลังเรียนและการประเมินผลการเรียนปลายปี / ปลายภาค ซึ่งเป็นการประเมินเพื่อตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนตามรายวิชาตามตัวชี้วัด โดยวิธีการและเครื่องมือประเมินที่หลากหลาย เช่น การสังเกตพฤติกรรมและความสามารถในการปฏิบัติ การตรวจผลงาน การสังเกต แฟ้มสะสมงาน โครงการ การปฏิบัติจริง และการใช้แบบทดสอบ เป็นต้น

การกำหนดสัดส่วนคะแนนการประเมินผลระหว่างเรียน และการประเมินผลปลายภาคเรียน หรือปลายปีในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา เท่ากับ ๘๐ : ๒๐

การตัดสินผลการเรียน กำหนดระดับผลการเรียนรู้ในรายวิชาเป็น ๘ ระดับ ดังนี้

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

\* ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนไม่น้อยกว่าระดับ “๑” จึงถือว่า ผ่านเกณฑ์  
ตามที่โรงเรียนกำหนด \*

## อภิธานศัพท์

### กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้างหน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่ายเงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

### การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

### การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

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

### การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

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

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

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

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

### **การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)**

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 องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

### **การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)**

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

### กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ซ้ำ –  
เร็วของตัวโน้ต

### กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความ  
พึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

### กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก  
ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก ค โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับ  
น้ำหนักของตนเองในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม

### กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่  
กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

### กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ใน  
เกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

### เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับ  
ประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จาก  
การทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบ  
ดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ ( Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตาม  
กลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน ( Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้  
ล่วงหน้า สำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ  
มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคล  
อื่น ๆ

### ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย  
ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ใน  
การเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่  
มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขัน  
กีฬา

### ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

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

### ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคล้อยตามในการ  
ตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

### คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบ  
วัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน  
รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุม  
เรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง  
ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

### จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่าง  
สันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

### ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา ( Psychosocial Competence) และเป็น  
ความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น  
ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความ  
คล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจ  
ตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจ

และแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ

### ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๕ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ ๕ 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 เคารพกฎ กติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

### บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

### ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

**ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)**

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

**พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)**

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

**พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)**

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

**พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)**

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

**พลังปัญญา (Empowerment)**

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้บุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

**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 ซึ่งเป็นอิทธิพลของ

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

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 ไม่เกรียดย ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

การเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

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

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

### สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

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

### สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่าง 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 จนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

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

### สุขภาพ (Health)

สุขภาพ ( Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้ง มิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่ พิจารณาและความไม่มีโรคเท่านั้น

### สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจาก ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถ แสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

### แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน ( Aerobic -energe 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 ซึ่งจะใช้เวลาได้ระยะเวลานาน

### คณะผู้จัดทำ

๑. นายวันชัย	ทวีเดช	ประธาน
๒. นายถวิล	ประทุมทอง	รองประธาน
๓. นางสาวจารุวรรณ	ทิพย์ประภาเข็ม	กรรมการ
๔. นางวาทีณี	ม่วงชื่น	กรรมการ
๕. นางปรียารัตน์	เบ็ญมาตร	กรรมการ
๖. นางสาวณิชภัทร	ภู่มุกด์	กรรมการ
๗. นางพัชรินทร์	โสภโณดร	กรรมการ
๘. นางสุนีย์	ตาไชย	กรรมการ
๙. นางอรวรรณ	อ้อวรลัษณ์	กรรมการ
๑๐. นางปาณิสรา	แก้วยศ	กรรมการ
๑๑. นายวิทธินันท์	คำยวง	กรรมการและเลขานุการ