



ตารางการวิเคราะห์หลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้น ☐ อนุบาลปีที่..... ☒ ประถมศึกษาปีที่.....3..... ☐ มัธยมศึกษาปีที่.....

ของ ☒ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว..... เจริญ..... นามสกุล..... โงกสูงเนิน.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1 ป.3/1 เข้าใจและ อธิบายลักษณะการเจริญเติบโต ของร่างกายมนุษย์	เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะมีการ เจริญเติบโตและ เปลี่ยนแปลงไปตาม เพศทั้งด้านร่างกาย จิตใจ	มีความเข้าใจใน เรื่องของการ เจริญเติบโต และพัฒนาการ ทางร่างกายและ จิตใจของเด็ก ตามวัย	มีความตระหนัก ถึงความสำคัญ ของการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการทาง ร่างกายและ จิตใจตามวัย	สามารถ สื่อสารถึง ความสำคัญ ของการ เจริญเติบโต และพัฒนาการ ตามวัย	ลักษณะการเจริญเติบโต ของร่างกายมนุษย์ที่มี ความแตกต่างกันในแต่ละ บุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง	

	พ 1.1 ป.3/2 เข้าใจและเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการ	อธิบายขั้นตอนการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	มีความตระหนักถึงความสำคัญของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	สามารถสื่อสารถึงความสำคัญของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	
	พ 1.1 ป.3/3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	ได้รับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม	อธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	ตระหนักถึงความสำคัญปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	สามารถสื่อสารถึงความสำคัญปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่า ตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมี ทักษะในการดำเนิน ชีวิต	พ 2.1 ป.3/1 อธิบายความสำคัญ และความ ต่างของครอบครัวที่มีต่อ ตนเอง	ครอบครัวมีความ สำคัญและความ ต่างกัน การสร้าง สัมพันธภาพต่อ ครอบครัวและเพื่อน อย่างเหมาะสมเป็นสิ่ง สำคัญที่ทำให้ทุกคน สามารถใช้ชีวิตร่วมกับ ผู้อื่นในสังคมอย่างมี ความสุข	อธิบายความ ต่างของ ครอบครัวทั้ง ด้านลักษณะ ของครอบครัว และเศรษฐกิจ ลักษณะความ ต่างของ ครอบครัว ทางด้านสังคม ภายใครอบครั	ตระหนักถึง ความสำคัญของ ครอบครัวทั้ง ด้านลักษณะ ของครอบครัว และเศรษฐกิจ ลักษณะความ ต่างของ ครอบครัว ทางด้านสังคม ภายใครอบครั	บอกลักษณะของ ครอบครัวตนเอง เขียนแผนภาพ ลักษณะความ ต่างของ ครอบครัว ทางด้านสังคม ภายใครอบครั	ความสำคัญของครอบครัว ความต่างของแต่ละ ครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา	
	พ 2.1 ป.3/2 เข้าใจและอธิบายวิธีสร้าง สัมพันธภาพในครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน	การศึกษาเรียนรู้ ความสำคัญที่ทำให้ทุก คนสามารถใช้ชีวิต ร่วมกับผู้อื่นในสังคม อย่างมีความสุข	มีความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับ สัมพันธภาพใน ครอบครัวและ วิธีการสร้าง สัมพันธภาพใน กลุ่มเพื่อน	มีความสนใจใฝ่ เรียนรู้ ในเรื่อง สัมพันธภาพใน ครอบครัวและ วิธีการสร้าง สัมพันธภาพใน กลุ่มเพื่อน	สามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะในเรื่อง วิธีสร้าง สัมพันธภาพใน ครอบครัวและ วิธีการสร้าง สัมพันธภาพใน กลุ่มเพื่อน	วิธีสร้างสัมพันธภาพใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	
	พ 2.1 ป.3/3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ นำไปสู่การถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	การปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เหมาะสมกับเพศและ วัย จะทำให้ปลอดภัย จากการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	บอกวิธีการ หลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่ นำไปสู่การถูกล่วงละเมิด ทาง เพศ	มีความตระหนัก ในเรื่องการ พฤติกรรมที่ นำไปสู่การถูกล่วงละเมิด ทาง เพศ	มีทักษะในการ หลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่ นำไปสู่การถูกล่วงละเมิด ทาง เพศ	-พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิด ทางเพศ -วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทากาย การเล่นเกม แลกีฬา	พ 3.1 ป.3/1 เข้าใจและควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	การควบคุมร่างกายขณะเคลื่อนไหวอย่างถูกต้องในทุกท่าทางจะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมได้ดีและมีความปลอดภัย	อธิบายความหมายและรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	มีความสนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทางอย่างถูกต้อง	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหว ลาดตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดีด ขว้างโยน และรับ วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง	
	พ 3.1 ป.3/2 เข้าใจและเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด	การเล่นและการเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ผู้เล่นควรปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	อธิบายวิธีการการเล่นและการละเล่นพื้นเมือง อธิบายประโยชน์ของการเล่นเกมที่มีผลต่อสุขภาพ	มีความสนใจตั้งใจในการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเล่นและการเล่นพื้นเมือง	มีทักษะ แสดงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการเล่นและการเล่นพื้นเมือง	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด	

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	พ 3.2 ป.3/1 เข้าใจและเลือกออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	การออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้หลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัดจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน	มีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย เล่น เกม กีฬาและวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองตาม ตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	มีความสนใจเข้าร่วมปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นเกม เล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	มีทักษะความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นเกม กีฬา และวิเคราะห์ ผลพัฒนาการของตนเอง	แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การเล่นเกม เล่นพื้นเมืองและเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อ จำกัดของแต่ละบุคคล	
	พ 3.2 ป.3/2 เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นเกมพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม	มีความรู้ ความเข้าใจกฎ กติกา การเล่นเกม ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	ตระหนักถึงความสำคัญของกฎ กติกาการเล่น ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	มีทักษะความสามารถในการปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม พื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	พ 4.1 ป.3/1 เข้าใจและอธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	การป้องกันการติดต่อและแพร่กระจายของโรคและทำให้เชื้อโรคไม่ระบาดไปสู่ผู้อื่นและมีสุขภาพดี	1. อธิบายการติดต่อและแพร่กระจายของโรค การป้องกันโรคได้	ตระหนักถึงความสำคัญของการติดต่อและแพร่กระจายของโรคและทำให้เชื้อโรคไม่ระบาดไปสู่ผู้อื่น	มีทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดต่อและแพร่กระจายของโรค	การติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค	
	พ 4.1 ป.3/2 เข้าใจและจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การรับประทานอาหารควรให้ครบทั้ง 5 หมู่ และสัดส่วนของอาหารควรเป็นไปตามหลักของโภชนาการเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย	อธิบายความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ ระบุชนิดของอาหารหลัก 5 หมู่ และประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่	ตระหนักถึงความสำคัญของหลักอาหาร 5 หมู่	มีทักษะในการดูแลแลจัดการกับการรับประทานอาหารควรให้ครบทั้ง 5 หมู่ และสัดส่วนของอาหารควรเป็นไปตามหลักของโภชนาการเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย	อาหารหลัก 5 หมู่	

	พ 4.1 ป.3/3 เข้าใจและเลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การรับประทานอาหารควรให้ครบทั้ง 5 หมู่ และสัดส่วนของอาหารควรเป็นไปตามหลักของโภชนาการเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย	อธิบายสัดส่วนปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ การจัดรายการอาหารตามธงโภชนาการ ผลดีของการรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับสัดส่วนของธงโภชนาการ	เห็นความสำคัญของการจัดรายการอาหารตามธงโภชนาการ ผลดีของการรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับสัดส่วนของธงโภชนาการ	มีความสามารถแสดงทักษะในการเลือกอาหารตามธงโภชนาการ รับประทานอาหารได้เหมาะสมกับสัดส่วนของธงโภชนาการ	การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)	
	พ 4.1 ป.3/4 เข้าใจและแสดงการปรองพั้นให้สะอาดอย่างถูกวิธี	ฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย การดูแลรักษาฟันอย่างถูกวิธีเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ฟันมีสุขภาพดีและมีอายุการใช้งานได้นาน	อธิบายประเภทและหน้าที่ของฟันองค์ประกอบของฟัน อธิบายวิธีการดูแลรักษาฟัน การปรองพั้น และประโยชน์ของการปรองพั้นอย่างถูกวิธี	มีความสนใจเข้าใจประเภทและหน้าที่ของฟันองค์ประกอบของฟัน การดูแลรักษาฟันวิธีการปรองพั้นและประโยชน์ของการปรองพั้น	มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลรักษาฟันวิธีการปรองพั้นและประโยชน์ของการปรองพั้น	การปรองพั้นให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)	

	พ 4.1 ป.3/5 เข้าใจและทำการสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ	เข้าใจและทำการสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ บอกประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ปฏิบัติท่าทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้	มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ	
--	---	-------------------------------	--	---	---	---	--

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	K	A	P	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	หมายเหตุ
มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	พ 5.1 ป.3/1 เข้าใจและปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง	อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในทุกสถานที่ ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและการเดินทาง ซึ่งเมื่อเกิดแล้วควรรีบขอความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วเพื่อความปลอดภัย	- ระบุสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน จากการเดินทางทางบก จากการเดินทางทางน้ำ -ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน	ตระหนักถึงความสำคัญของอุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในทุกสถานที่ ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและการเดินทาง	-แสดงการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการเดินทาง -แสดงวิธีการขอความช่วยเหลือจากแหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย	วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	

	พ 5.1 ป.3/2 เข้าใจและแสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในทุกสถานที่ ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและการเดินทาง ซึ่งเมื่อเกิดแล้วควรรีบขอความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วเพื่อความปลอดภัย	-ระบุแหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	ตระหนักในความสำคัญของการ ขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	การขอความช่วยเหลือจากบุคคล และแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	
--	---	---	---	---	--	--	--

	พ 5.1 ป.3/3 เข้าใจและแสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	เมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นควรรีบทำการปฐมพยาบาลเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดและลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ	อธิบายสาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่น วิธีการปฐมพยาบาลข้อเคล็ด ฟกช้ำ ห้อเลือด โน บวม และแผลถลอก อธิบายการปฐมพยาบาลโดยการห้ามเลือดและวิธีการปฐมพยาบาลด้วยการเข้าเฝือกชั่วคราว	ตระหนักถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดและลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ	สามารถใช้ทักษะวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่นเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดและลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บได้	การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	
--	---	---	---	---	--	--	--

