

ความนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการที่ สพฐ. ๑๒๓๙/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๐ และคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๓๐/๒๕๖๑ ลงวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๑ ให้เปลี่ยนแปลงมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) โดยมีคำสั่งให้โรงเรียนดำเนินการใช้หลักสูตรในปีการศึกษา ๒๕๖๑ โดยใช้ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔ ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๑ เป็นต้นมา ให้เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศ โดยกำหนดจุดหมาย และมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายและกรอบทิศทางการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนมีพัฒนาการเต็มตามศักยภาพ มีคุณภาพและมีทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายและเป้าหมายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ จึงได้ทำการปรับปรุงหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๑ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์และเป็นกรอบในการวางแผนและพัฒนาหลักสูตรของสถานศึกษาและจัดการเรียนการสอน โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ให้มีกระบวนการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ โดยมีการกำหนดวิสัยทัศน์ จุดหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด โครงสร้าง เวลาเรียน ตลอดจนเกณฑ์การวัดประเมินผลให้มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้โรงเรียนสามารถกำหนดทิศทางการจัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนในแต่ละระดับตามความพร้อมและจุดเน้น โดยมีกรอบแกนกลางเป็นแนวทางที่ชัดเจนเพื่อตอบสนองนโยบายไทยแลนด์ ๔.๐ มีความพร้อมในการก้าวสู่สังคมคุณภาพ มีความรู้อย่างแท้จริง และมีทักษะในศตวรรษที่ ๒๑

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในเอกสารนี้ ช่วยทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในทุกระดับเห็นผลคาดหวังที่ต้องการในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่ชัดเจนตลอดแนว ซึ่งจะสามารถช่วยให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับท้องถิ่นและสถานศึกษาร่วมกันพัฒนาหลักสูตรได้อย่างมั่นใจ ทำให้การจัดทำหลักสูตรในระดับสถานศึกษามีคุณภาพและมีความเป็นเอกภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความชัดเจนเรื่องการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และช่วยแก้ปัญหาการเทียบโอนระหว่างสถานศึกษา ดังนั้นในการพัฒนาหลักสูตรในทุกระดับตั้งแต่ระดับชาติจนกระทั่งถึงสถานศึกษาจะต้องสะท้อนคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งเป็นกรอบทิศทางการจัดการศึกษาทุกรูปแบบ และครอบคลุมผู้เรียนทุกกลุ่มเป้าหมายในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การจัดหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวังได้ ทุกฝ่าย ที่เกี่ยวข้องทั้งระดับชาติ ชุมชน ครอบครัว และบุคคลต้องร่วมรับผิดชอบ โดยร่วมกันทำงานอย่างเป็นระบบ และต่อเนื่อง ในการวางแผน ดำเนินการ ส่งเสริมสนับสนุน ตรวจสอบ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไข เพื่อพัฒนาเยาวชนของชาติไปสู่คุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

วิสัยทัศน์โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ

หลักสูตรโรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

“...สถานศึกษามีคุณภาพตามมาตรฐาน ก้าวทันเทคโนโลยี ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับประเทศภายในปีการศึกษา ๒๕๖๓ ...”

กลยุทธ์

- กลยุทธ์ที่ ๑ : พัฒนาคุณภาพผู้เรียน
- กลยุทธ์ที่ ๒ : พัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษา
- กลยุทธ์ที่ ๓ : ส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้
- กลยุทธ์ที่ ๔ : ส่งเสริมอัตลักษณ์ของสถานศึกษา
- กลยุทธ์ที่ ๕ : พัฒนาคุณภาพสถานศึกษาตามแนวทางปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง

พันธกิจ (Mission)

๑. จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะที่จำเป็นตามหลักสูตรสถานศึกษา
๒. จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ คิดสร้างสรรค์ ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีสติสมเหตุผล
๓. จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง รักเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
๔. ส่งเสริมและพัฒนาให้สถานศึกษามีการจัดหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
๕. ส่งเสริมและพัฒนาให้สถานศึกษามีการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพผู้เรียนอย่างหลากหลาย และใช้แหล่งเรียนรู้อย่างคุ้มค่า
๖. ส่งเสริมให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาของสถานศึกษา
๗. ส่งเสริมการสร้างอัตลักษณ์ของสถานศึกษาให้โดดเด่น
๘. พัฒนาคุณภาพสถานศึกษาตามแนวทางปฏิรูปการศึกษาในศตวรรษที่ ๒๑
๙. ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เป้าประสงค์ (Goal)

โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุศักยภาพสูงสุด ของแต่ละบุคคล เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุขและมีความเป็นไทย โดยได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาผู้เรียน ดังต่อไปนี้

๑. ผู้เรียนมีความรู้และทักษะที่จำเป็นตามหลักสูตรสถานศึกษา
๒. ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ คิดสร้างสรรค์ ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่าง มีสติสมเหตุผล
๓. ผู้เรียนมีทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง รักเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
๔. สถานศึกษามีการจัดหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
๕. ครูจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
๖. สถานศึกษามีการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพผู้เรียนอย่างหลากหลาย
๗. สถานศึกษามีการใช้แหล่งเรียนรู้พัฒนาคุณภาพผู้เรียนอย่างคุ้มค่า
๘. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาของสถานศึกษา
๙. สถานศึกษามีอัตลักษณ์ที่โดดเด่น
๑๐. สถานศึกษามีการพัฒนาคุณภาพสถานศึกษาตามแนวทางปฏิรูปการศึกษาใน ศตวรรษที่ ๒๑
๑๑. ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรโรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนา ผู้เรียนให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ นั้น ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ข้อ โดยยึดตาม กรอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการ ใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรอง เพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและ ความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเอง และสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การ คิด อย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจ

ความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

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

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรโรงเรียน บ้านทรัพย์เจริญ พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้นั้น ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ข้อ โดยยึดตามกรอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ดังนี้

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ คือ มีความตระหนักและเห็นความสำคัญของคุณค่าในการปฏิบัติตนที่แสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของความเป็นชาติไทย ในการแสดงออกถึงความจงรักภักดีและความมั่นคงสถาบันหลัก

๒. ซื่อสัตย์สุจริต คือ มีการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และเห็นคุณค่าของการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจ การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แน่วแน่ในความคิดและการกระทำที่ดี บนพื้นฐานในความเป็นประชาธิปไตย ความมีคุณธรรม และยึดหลักของความซื่อสัตย์สุจริต

๓. มีวินัย คือ มีการรู้จักควบคุมตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีแบบแผนและมีคุณภาพชีวิตในอนาคต

๔. ใฝ่เรียนรู้ คือ มีความชื่นชม ความพอใจ อดทน พากเพียรพยายาม พิจารณาไตร่ตรอง เอาใจใส่ ในการแสวงหาความรู้ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตได้สอดคล้องศักยภาพของตนเองและท้องถิ่น

๕. อยู่อย่างพอเพียง คือ สามารถนำแนวพระราชดำริหรือหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เหมาะสมและสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและท้องถิ่น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตในอนาคต

๖. มุ่งมั่นในการทำงาน คือ รู้จักวางแผน เลือกแนวทางการปฏิบัติที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมาย ไม่ย่อท้อในการเรียนรู้และการทำงานในหน้าที่ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาอาชีพเพื่อความสำเร็จในอนาคต

๗. **รักความเป็นไทย** คือ รู้จักรักและหวงแหนความเป็นชาติไทย ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ศิลปวัฒนธรรมไทย มารยาทไทยที่ดีงาม และรักภูมิปัญญาท้องถิ่นตนเพื่อให้แสดงความเป็นเอกลักษณ์คงอยู่สืบต่อไป

๘. **มีจิตสาธารณะ** คือ เห็นคุณค่าของการเสียสละ เพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน สม่ักรใจและมีจิตสำนึกต่อคนส่วนใหญ่ หรือมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนหรือผู้ที่ด้อยโอกาสมากกว่าตน เพื่อสังคมที่ดีต่อไป

ส่วนที่ ๒

โครงสร้างเวลาเรียน โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ / กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ประถมศึกษา					
	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
● กลุ่มสาระการเรียนรู้						
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
คณิตศาสตร์	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
วิทยาศาสตร์	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม						
- ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม						
- หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และ						
การดำเนินชีวิตในสังคม						
- ภูมิศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
- เศรษฐศาสตร์						
- ประวัติศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
ศิลปะ	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
การทำงานอาชีพและเทคโนโลยี	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
ภาษาอังกฤษ	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๘๐	๘๐	๘๐
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐
● รายวิชาเพิ่มเติม						
- การป้องกันการทุจริต	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
● กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน						
○ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
○ กิจกรรมนักเรียน						
- ลูกเสือ-เนตรนารี	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
- ชุมนุม	๓๐	๓๐	๓๐	๓๐	๓๐	๓๐
○ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐
รวมเวลากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รวมเวลา	๑,๐๐๐ ชั่วโมง / ปี					

โครงสร้างเวลาเรียน โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ระดับมัธยมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม	เวลาเรียน		
	ระดับมัธยมศึกษา		
	ม.๑	ม.๒	ม.๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้			
ภาษาไทย	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
คณิตศาสตร์	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
วิทยาศาสตร์	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
- ประวัติศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐
สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐	๘๐	๘๐
ศิลปะ	๘๐	๘๐	๘๐
การงานอาชีพและเทคโนโลยี	๘๐	๘๐	๘๐
ภาษาต่างประเทศ	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รวมเวลาเรียน(พื้นฐาน)ไม่เกิน	๘๘๐	๘๘๐	๘๘๐
รายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติม	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			
๑. กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๔๐	๔๐
๒. กิจกรรมนักเรียน			
๒.๑ ลูกเสือ-เนตรนารี	๔๐	๔๐	๔๐
๒.๒ ชุมนุม	๓๐	๓๐	๓๐
๓. กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์	๑๐	๑๐	๑๐
รวมเวลากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รวมเวลา	๑,๒๐๐ ชั่วโมง		

**โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑**

รายวิชา / กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม. / ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	๘๔๐
ท ๑๑๑๐๑ ภาษาไทย ๑	๒๐๐
ค ๑๑๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๑	๒๐๐
ว ๑๑๑๐๑ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ๑	๘๐
ส ๑๑๑๐๑ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ๑	๔๐
ส ๑๑๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๑	๔๐
พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	๔๐
ศ ๑๑๑๐๑ ศิลปะ ๑	๔๐
ง ๑๑๑๐๑ การงานอาชีพ ๑	๔๐
อ ๑๑๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๑	๑๖๐
รายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติม	๔๐
ส ๑๑๒๓๑ การป้องกันการทุจริต ๑	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐
• กิจกรรมแนะแนว	๔๐
• กิจกรรมนักเรียน	
- ลูกเสือ- เนตรนารี	๔๐
- ชุมนุม ชมรม	๓๐
• กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียน	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

รายวิชา / กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม. / ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	๘๕๐
ท ๑๒๑๐๑ ภาษาไทย ๒	๒๐๐
ค ๑๒๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๒	๒๐๐
ว ๑๒๑๐๑ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ๒	๘๐
ส ๑๒๑๐๑ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ๒	๔๐
ส ๑๒๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๒	๔๐
พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	๔๐
ศ ๑๒๑๐๑ ศิลปะ ๒	๔๐
ง ๑๒๑๐๑ การงานอาชีพ ๒	๔๐
อ ๑๒๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๒	๑๖๐
รายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติม	๔๐
ส ๑๒๒๓๒ การป้องกันการทุจริต ๒	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐
• กิจกรรมแนะแนว	๔๐
• กิจกรรมนักเรียน	
- ลูกเสือ เนตรนารี	๔๐
- ชุมนุม ชมรม	๓๐
• กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียน	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา / กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม. / ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	๘๔๐
ท ๑๓๑๐๑ ภาษาไทย ๓	๒๐๐
ค ๑๓๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๓	๒๐๐
ว ๑๓๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๓	๘๐
ส ๑๓๑๐๑ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ๓	๔๐
ส ๑๓๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๓	๔๐
พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	๔๐
ศ ๑๓๑๐๑ ศิลปะ ๓	๔๐
ง ๑๓๑๐๑ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ๓	๔๐
อ ๑๓๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๓	๑๖๐
รายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติม	๔๐
ส ๑๓๒๓๓ การป้องกันการทุจริต ๓	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐
• กิจกรรมแนะแนว	๔๐
• กิจกรรมนักเรียน	
- ลูกเสือ เนตรนารี	๔๐
- ชุมนุม ชมรม	๓๐
• กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียน	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

รายวิชา / กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม. / ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	๘๔๐
ท ๑๔๑๐๑ ภาษาไทย ๔	๑๖๐
ค ๑๔๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๔	๑๖๐
ว ๑๔๑๐๑ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ๔	๘๐
ส ๑๔๑๐๑ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ๔	๘๐
ส ๑๔๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๔	๔๐
พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	๘๐
ศ ๑๔๑๐๑ ศิลปะ ๔	๘๐
ง ๑๔๑๐๑ การงานอาชีพ ๔	๘๐
อ ๑๔๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๔	๘๐
รายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติม	๔๐
ส ๑๔๒๓๔ การป้องกันการทุจริต ๔	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐
• กิจกรรมแนะแนว	๔๐
• กิจกรรมนักเรียน	
- ลูกเสือ เนตรนารี	๔๐
- ชุมนุม ชมรม	๓๐
• กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียน	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

รายวิชา / กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม. / ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	๘๕๐
ท ๑๕๑๐๑ ภาษาไทย ๕	๑๖๐
ค ๑๕๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๕	๑๖๐
ว ๑๕๑๐๑ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ๕	๘๐
ส ๑๕๑๐๑ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ๕	๘๐
ส ๑๕๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๕	๔๐
พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	๘๐
ศ ๑๕๑๐๑ ศิลปะ ๕	๘๐
ง ๑๕๑๐๑ การงานอาชีพ ๕	๘๐
อ ๑๕๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๕	๘๐
รายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติม	๔๐
ส ๑๕๒๓๕ การป้องกันการทุจริต ๕	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐
• กิจกรรมแนะแนว	๔๐
• กิจกรรมนักเรียน	
- ลูกเสือ เนตรนารี	๔๐
- ชุมนุม ชมรม	๓๐
• กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียน	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

รายวิชา / กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม. / ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	๘๕๐
ท ๑๖๑๐๑ ภาษาไทย ๖	๑๖๐
ค ๑๖๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๖	๑๖๐
ว ๑๖๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๖	๘๐
ส ๑๖๑๐๑ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ๖	๘๐
ส ๑๖๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๖	๔๐
พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	๘๐
ศ ๑๖๑๐๑ ศิลปะ ๖	๘๐
ง ๑๖๑๐๑ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ๖	๘๐
อ ๑๖๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๖	๘๐
รายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติม	๔๐
ส ๑๖๒๓๖ การป้องกันการทุจริต ๖	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐
• กิจกรรมแนะแนว	๔๐
• กิจกรรมนักเรียน	
- ลูกเสือ เนตรนารี	๔๐
- ชุมนุม ชมรม	๓๐
• กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียน	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑		ภาคเรียนที่ ๒	
รายวิชา/กิจกรรม	หน่วยกิต/ ชั่วโมง	รายวิชา/กิจกรรม	หน่วยกิต/ ชั่วโมง
รายวิชาพื้นฐาน	(๑๑.๐/๔๔๐)	รายวิชาพื้นฐาน	(๑๑.๐/ ๔๔๐)
ท ๒๑๑๐๑ ภาษาไทย ๑	๑.๕/๖๐	ท ๒๑๑๐๒ ภาษาไทย ๒	๑.๕/๖๐
ค ๒๑๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๑	๑.๕/๖๐	ค ๒๑๑๐๒ คณิตศาสตร์ ๒	๑.๕/๖๐
ว ๒๑๑๐๑ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ๑	๑.๕/๖๐	ว ๒๑๑๐๒ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ๒	๑.๕/๖๐
ส ๒๑๑๐๑ สังคมศึกษา ๑	๑.๕/๖๐	ส ๒๑๑๐๓ สังคมศึกษา ๒	๑.๕/๖๐
ส ๒๑๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๑	๐.๕/๒๐	ส ๒๑๑๐๔ ประวัติศาสตร์ ๒	๐.๕/๒๐
พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษาพลศึกษา ๑	๑.๐/๔๐	พ ๒๑๑๐๒ สุขศึกษาพลศึกษา ๒	๑.๐/๔๐
ศ ๒๑๑๐๑ ศิลปะ ๑	๑.๐/๔๐	ศ ๒๑๑๐๒ ศิลปะ ๒	๑.๐/๔๐
ง ๒๑๑๐๑ การงานอาชีพ ๑	๑.๐/๔๐	ง ๒๑๑๐๒ การงานอาชีพ ๒	๑.๐/๔๐
อ ๒๑๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๑	๑.๕/๖๐	อ ๒๑๑๐๒ ภาษาอังกฤษ ๒	๑.๕/๖๐
รายวิชาเพิ่มเติม	(๒.๕/๑๐๐)	รายวิชาเพิ่มเติม	(๒.๕/๑๐๐)
ส ๒๑๒๓๑ การป้องกันการทุจริต ๑	๐.๕/๒๐	ส ๒๑๒๓๒ การป้องกันการทุจริต ๒	๐.๕/๒๐
ว ๒๑๒๐๑ เทคโนโลยี ๑(วิทยาการ คำนวณ)	๐.๕/๒๐	ว ๒๑๒๐๒ เทคโนโลยี ๒ (วิทยาการ คำนวณ)	๐.๕/๒๐
ง ๒๑๒๐๑ แปรรูปผลไม้ ๑	๑.๐/๔๐	ง ๒๑๒๐๒ แปรรูปผลไม้ ๒	๑.๐/๔๐
ค ๒๑๒๐๑ คณิตศาสตร์เพิ่มเติม ๑	๐.๕/๒๐	ค ๒๑๒๐๒ คณิตศาสตร์เพิ่มเติม ๒	๐.๕/๒๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	(๖๐)	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	(๖๐)
ก ๒๑๔๐๑ แนะแนว ๑	๒๐	ก ๒๑๔๐๒ แนะแนว ๒	๒๐
ก ๒๑๔๐๓ ลูกเสือ-เนตรนารี ๑	๒๐	ก ๒๑๔๐๔ ลูกเสือ-เนตรนารี ๒	๒๐
ก ๒๑๔๐๕ ชุมนุม ๑	๑๕	ก ๒๑๔๐๖ ชุมนุม ๒	๑๕
ก ๒๑๔๐๗ กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์ ๑	๕	ก ๒๑๔๐๘ กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์ ๒	๕
รวมเวลาเรียน	๖๐๐	รวมเวลาเรียน	๖๐๐

หมายเหตุ การนับลำดับของรายวิชาในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ สามารถนับต่อเนื่องในภาคเรียนหรือปีการศึกษาได้ ทั้งนี้ให้สถานศึกษาพิจารณาได้ตามความเหมาะสม

โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑		ภาคเรียนที่ ๒	
รายวิชา/กิจกรรม	หน่วยกิต/ ชั่วโมง	รายวิชา/กิจกรรม	หน่วยกิต/ ชั่วโมง
รายวิชาพื้นฐาน	(๑๑.๐/๔๔๐)	รายวิชาพื้นฐาน	(๑๑.๐/๔๔๐)
ท ๒๒๑๐๑ ภาษาไทย ๓	๑.๕/๖๐	ท ๒๒๑๐๒ ภาษาไทย ๔	๑.๕/๖๐
ค ๒๒๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๓	๑.๕/๖๐	ค ๒๒๑๐๒ คณิตศาสตร์ ๔	๑.๕/๖๐
ว ๒๒๑๐๑ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ๓	๑.๕/๖๐	ว ๒๒๑๐๒ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ๔	๑.๕/๖๐
ส ๒๒๑๐๑ สังคมศึกษา ๓	๑.๕/๖๐	ส ๒๒๑๐๓ สังคมศึกษา ๔	๑.๕/๖๐
ส ๒๒๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๓	๐.๕/๒๐	ส ๒๒๑๐๔ ประวัติศาสตร์ ๔	๐.๕/๒๐
พ ๒๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	๑.๐/๔๐	พ ๒๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	๑.๐/๔๐
ศ ๒๒๑๐๑ ศิลปะ ๓	๑.๐/๔๐	ศ ๒๒๑๐๒ ศิลปะ ๔	๑.๐/๔๐
ง ๒๒๑๐๑ การงานอาชีพ ๓	๑.๐/๔๐	ง ๒๒๑๐๒ การงานอาชีพ ๔	๑.๐/๔๐
อ ๒๒๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๓	๑.๕/๖๐	อ ๒๒๑๐๒ ภาษาอังกฤษ ๔	๑.๕/๖๐
รายวิชาเพิ่มเติม	(๒.๕/๑๐๐)	รายวิชาเพิ่มเติม	(๒.๕/๑๐๐)
ส ๒๒๒๓๓ การป้องกันการทุจริต ๓	๐.๕/๒๐	ส ๒๒๒๓๔ การป้องกันการทุจริต ๔	๐.๕/๒๐
ว ๒๒๒๐๓ เทคโนโลยี ๓(วิทยาการ คำนวณ)	๐.๕/๒๐	ว ๒๒๒๐๔ เทคโนโลยี ๔ (วิทยาการ คำนวณ)	๐.๕/๒๐
ง ๒๒๒๐๓ แปรรูปผลไม้ ๓	๑.๐/๔๐	ง ๒๒๒๐๔ แปรรูปผลไม้ ๔	๑.๐/๔๐
ค ๒๒๒๐๓ คณิตศาสตร์เพิ่มเติม ๓	๐.๕/๒๐	ค ๒๒๒๐๔ คณิตศาสตร์เพิ่มเติม ๔	๐.๕/๒๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	(๖๐)	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	(๖๐)
ก ๒๒๔๐๑ แนะแนว ๓	๒๐	ก ๒๒๔๐๒ แนะแนว ๔	๒๐
ก ๒๒๔๐๓ ลูกเสือ-เนตรนารี ๓	๒๐	ก ๒๒๔๐๔ ลูกเสือ-เนตรนารี ๔	๒๐
ก ๒๒๔๐๕ ชุมนุม ๓	๑๕	ก ๒๒๔๐๖ ชุมนุม ๔	๑๕
ก ๒๒๔๐๗ กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์ ๓	๕	ก ๒๒๔๐๘ กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์ ๔	๕
รวมเวลาเรียน	๖๐๐	รวมเวลาเรียน	๖๐๐

หมายเหตุ การนับลำดับของรายวิชาในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ สามารถนับต่อเนื่องในภาคเรียนหรือปีการศึกษาได้ ทั้งนี้ให้สถานศึกษาพิจารณาได้ตามความเหมาะสม

โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑		ภาคเรียนที่ ๒	
รายวิชา/กิจกรรม	หน่วยกิต/ ชั่วโมง	รายวิชา/กิจกรรม	หน่วยกิต/ ชั่วโมง
รายวิชาพื้นฐาน	(๑๑.๐/๔๔๐)	รายวิชาพื้นฐาน	(๑๑.๐/๔๔๐)
ท ๒๓๑๐๑ ภาษาไทย ๕	๑.๕/๖๐	ท ๒๓๑๐๒ ภาษาไทย ๖	๑.๕/๖๐
ค ๒๓๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๕	๑.๕/๖๐	ค ๒๓๑๐๒ คณิตศาสตร์ ๖	๑.๕/๖๐
ว ๒๓๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๕	๑.๕/๖๐	ว ๒๓๑๐๒ วิทยาศาสตร์ ๖	๑.๕/๖๐
ส ๒๓๑๐๑ สังคมศึกษา ๕	๑.๕/๖๐	ส ๒๓๑๐๓ สังคมศึกษา ๖	๑.๕/๖๐
ส ๒๓๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๕	๐.๕/๒๐	ส ๒๓๑๐๔ ประวัติศาสตร์ ๖	๐.๕/๒๐
พ ๒๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	๑.๐/๔๐	พ ๒๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	๑.๐/๔๐
ศ ๒๓๑๐๑ ศิลปะ ๕	๑.๐/๔๐	ศ ๒๓๑๐๒ ศิลปะ ๖	๑.๐/๔๐
ง ๒๓๑๐๑ การงานอาชีพ ๕	๑.๐/๔๐	ง ๒๓๑๐๒ การงานอาชีพ ๖	๑.๐/๔๐
อ ๒๓๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๕	๑.๕/๖๐	อ ๒๓๑๐๒ ภาษาอังกฤษ ๖	๑.๕/๖๐
รายวิชาเพิ่มเติม	(๒.๕/๑๐๐)	รายวิชาเพิ่มเติม	(๒.๕/๑๐๐)
ส ๒๓๒๓๕ การป้องกันการทุจริต ๕	๐.๕/๒๐	ส ๒๓๒๓๖ การป้องกันการทุจริต ๖	๐.๕/๒๐
ง ๒๓๒๐๕ คอมพิวเตอร์ ๕	๐.๕/๒๐	ง ๒๓๒๐๖ คอมพิวเตอร์ ๖	๐.๕/๒๐
ง ๒๓๒๐๕ แปรรูปผลไม้ ๕	๑.๐/๔๐	ง ๒๓๒๑๒ แปรรูปผลไม้ ๖	๑.๐/๔๐
ค ๒๓๒๐๕ คณิตศาสตร์เพิ่มเติม ๕	๐.๕/๒๐	ค ๒๓๒๐๖ คณิตศาสตร์เพิ่มเติม ๖	๐.๕/๒๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	(๖๐)	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	(๖๐)
ก ๒๓๙๐๑ แนะแนว ๕	๒๐	ก ๒๓๙๐๒ แนะแนว ๖	๒๐
ก ๒๓๙๐๓ ลูกเสือ-เนตรนารี ๕	๒๐	ก ๒๓๙๐๔ ลูกเสือ-เนตรนารี ๖	๒๐
ก ๒๓๙๐๕ ชุมนุม ๕	๑๕	ก ๒๓๙๐๖ ชุมนุม ๖	๑๕
ก ๒๓๙๐๗ กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์ ๕	๕	ก ๒๓๙๐๘ กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์ ๖	๕
รวมเวลาเรียน	๖๐๐	รวมเวลาเรียน	๖๐๐

หมายเหตุ การนับลำดับของรายวิชาในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ สามารถนับต่อเนื่องในภาคเรียนหรือปีการศึกษาได้ ทั้งนี้ให้สถานศึกษาพิจารณาได้ตามความเหมาะสม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิสัยทัศน์สุขศึกษาและพลศึกษา

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

พันธกิจสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิถีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

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 และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

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

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ

- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจ นักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

วิชาชีพและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป. ๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
ป. ๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ	• การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ตามวัย	
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป. ๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น	• ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
	๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	• แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
ม. ๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	• การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการ	• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	เจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู
ม. ๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	• การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	• อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	• สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรศัพท์ - วิทย์ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	• สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	• ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป. ๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง	• บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	และสมาชิกในครอบครัว	- ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	• ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	• ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป. ๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	• ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	• พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป. ๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป. ๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมี	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตาม

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	วัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น - ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
ม. ๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ม. ๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - เพื่อน - วัฒนธรรม - สื่อ
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทาง	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	เพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	• การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	• ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ • การวางตัวต่อเพศตรงข้าม • ปัญหาทางเพศ • แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	• องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าว ชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป. ๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดิน ถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีด ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียด

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ	ตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควมบ้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ	• กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรม แบบผลัด	• เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	• กีฬาพื้นฐาน เช่น เซร์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. ๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อ ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตาม แบบที่กำหนด	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบ ผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบ ที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นชั้น พื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	• เล่นเกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชีย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการ รับแรง การใช้แรงและความสมดุล	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและ ความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	• ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทาง กายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่าง ละ ๑ ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ เบดมินตัน เป ตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	• หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหว ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและ แบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่ กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบ เพลง	• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะ ผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นชั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่า ง่าย ๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	และความสมดุล กับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการ เล่นกีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและ เพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการ ที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้
ม. ๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะ กลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การ พัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหว ที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การ พัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะ พื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส ว่ายน้ำ
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่าง น้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
ม. ๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับ ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสม ในบริบทของตนเอง	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและ ทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของ ตนเองในการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่ เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล ว่าย น้ำ เทควันโด

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ม. ๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อ ขำตาข่าย ฟุตบอล
	๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	- การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		เล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	กฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป. ๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	- การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง - กฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป. ๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป. ๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	- หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	- การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ - การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- กฎหมาย กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่	สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล	กีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬา
ป. ๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตนเอง
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา
ม. ๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	- การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม - การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
ม. ๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลง
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	- รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม - หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	- การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ - การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การนำเสนอประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		พัฒนาคุณภาพชีวิต
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	- กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	- ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	- ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป. ๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	• อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	• สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ - ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มี

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		ผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ม. ๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	๔. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
ม. ๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพ	ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	• เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ม. ๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	• การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ • วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	• โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย - โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก - ฯลฯ - โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง - ฯลฯ
	๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	• ปัญหาสุขภาพในชุมชน • แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	• การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
	๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	• การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. ๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป. ๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิด	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	เหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป. ๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้อย่างถูกวิธี	• ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	• วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แผลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกันการใช้ความรุนแรง	• ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกันการใช้ความรุนแรง
ป. ๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	• ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา • การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	• อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	• การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป. ๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย	• ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	จิตใจ และสังคม	- ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
ม. ๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระตุกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	• ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ
ม. ๒	๑. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	• วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

มาตรฐาน/ตัวชี้วัดรายวิชาพื้นฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
(๑๕ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ ของอวัยวะภายนอก (พ ๑.๑ ป.๑.๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก (พ ๑.๑ ป.๑.๒)
๓. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน(พ ๒.๑ ป.๑.๑)
๔. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง (พ ๒.๑ ป.๑.๒)
๕. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง (พ ๒.๑ ป.๑.๓)
๖. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ ๓.๑ ป.๑.๑)
๗. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ (พ ๓.๑ ป.๑.๒)
๘. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน (พ ๓.๒ ป.๑.๑)
๙. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ (พ ๓.๒ ป.๑.๒)
- ๑๐.ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ (พ ๔.๑ ป.๑.๑)
- ๑๑.บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง (พ ๔.๑ ป.๑.๒)
๑๒. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย (พ ๔.๑ ป.๑.๓)
๑๓. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน (พ ๕.๑ ป.๑.๑)
๑๔. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น (พ ๕.๑ ป.๑.๒)
๑๕. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน
(พ ๕.๑ ป.๑.๓)

มาตรฐาน/ตัวชี้วัดรายวิชาพื้นฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
(๒๑ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน (พ ๑.๑ ป.๒.๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน (พ ๑.๑ ป.๒.๒)
๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ (พ ๑.๑ ป.๒.๓)
๔. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว (พ ๒.๑ ป.๒.๑)
๕. บอกความสำคัญของเพื่อน (พ ๒.๑ ป.๒.๒)
๖. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ (พ ๒.๑ ป.๒.๓)
๗. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย (พ ๒.๑ ป.๒.๔)
๘. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ ๓.๑ ป.๒.๑)
๙. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ ๓.๑ ป.๒.๒)
๑๐. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน (พ ๓.๒ ป.๒.๑)
๑๑. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม (พ ๓.๒ ป.๒.๒)
๑๒. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี (พ ๔.๑ ป.๒.๑)
๑๓. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ (พ ๔.๑ ป.๒.๒)
๑๔. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๒.๓)
๑๕. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น (พ ๔.๑ ป.๒.๔)
๑๖. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ (พ ๔.๑ ป.๒.๕)
๑๗. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก (พ ๕.๑ ป.๒.๑)
๑๘. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ (พ ๕.๑ ป.๒.๒)
๑๙. ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน (พ ๕.๑ ป.๒.๓)
๒๐. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย (พ ๕.๑ ป.๒.๔)
๒๑. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ (พ ๕.๑ ป.๒.๕)

มาตรฐาน/ตัวชี้วัดรายวิชาพื้นฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
(๑๘ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ (พ ๑.๑ ป.๓.๑)
๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (พ ๑.๑ ป.๓.๒)
๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต (พ ๑.๑ ป.๓.๓)
๔. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง (พ ๒.๑ ป.๓.๑)
๕. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (พ ๒.๑ ป.๓.๒)
๖. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (พ ๒.๑ ป.๓.๓)
๗. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง (พ ๓.๑ ป.๓.๑)
๘. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด (พ ๓.๑ ป.๓.๒)
๙. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง (พ ๓.๒ ป.๓.๑)
๑๐. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง (พ ๓.๒ ป.๓.๒)
๑๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค (พ ๔.๑ ป.๓.๑)
๑๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ (พ ๔.๑ ป.๓.๒)
๑๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม (พ ๔.๑ ป.๓.๓)
๑๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (พ ๔.๑ ป.๓.๔)
๑๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ (พ ๔.๑ ป.๓.๕)
๑๖. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง (พ ๕.๑ ป.๓.๑)
๑๗. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ (พ ๕.๑ ป.๓.๒)
๑๘. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น (พ ๕.๑ ป.๓.๓)

มาตรฐาน/ตัวชี้วัดรายวิชาพื้นฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
(๑๙ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (พ ๑.๑ ป.๔.๑)
๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พ ๑.๑ ป.๔.๒)
๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (พ ๑.๑ ป.๔.๓)
๔. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (พ ๒.๑ ป.๔.๑)
๕. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (พ ๒.๑ ป.๔.๒)
๖. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พ ๒.๑ ป.๔.๓)
๗. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ ๓.๑ ป.๔.๑)
๘. เล่นฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ ๓.๑ ป.๔.๒)
๙. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ ๓.๑ ป.๔.๓)
๑๐. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ป.๔.๔)
๑๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ ๓.๒ ป.๔.๑)
๑๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ ๓.๒ ป.๔.๒)
๑๓. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๔.๑)
๑๔. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๔.๒)
๑๕. วิเคราะห์ข้อมูลโภชนาการและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค (พ ๔.๑ ป.๔.๓)
๑๖. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย (พ ๔.๑ ป.๔.๔)
๑๗. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี (พ ๕.๑ ป.๔.๑)
๑๘. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (พ ๕.๑ ป.๔.๒)
๑๙. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน (พ ๕.๑ ป.๔.๓)

มาตรฐาน/ตัวชี้วัดรายวิชาพื้นฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
(๒๓ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ (พ ๑.๑ ป.๕.๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ (พ ๑.๑ ป.๕.๒)
๓. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม (พ ๒.๑ ป.๕.๑)
๔. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (พ ๒.๑ ป.๕.๒)
๕. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (พ ๒.๑ ป.๕.๓)
๖. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด (พ ๓.๑ ป.๕.๑)
๗. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด (พ ๓.๑ ป.๕.๒)
๘. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล (พ ๓.๑ ป.๕.๓)
๙. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา (พ ๓.๑ ป.๕.๔)
๑๐. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ป.๕.๕)
๑๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ (พ ๓.๒ ป.๕.๑)
๑๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา (พ ๓.๒ ป.๕.๒)
๑๓. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ ๓.๒ ป.๕.๓)
๑๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล (พ ๓.๒ ป.๕.๔)
๑๕. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ (พ ๔.๑ ป.๕.๑)
๑๖. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๕.๒)
๑๗. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล (พ ๔.๑ ป.๕.๓)
๑๘. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน (พ ๔.๑ ป.๕.๔)
๑๙. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (พ ๕.๑ ป.๕.๑)
๒๐. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (พ ๕.๑ ป.๕.๒)
๒๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ ๕.๑ ป.๕.๓)
๒๒. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ ๕.๑ ป.๕.๔)
๒๓. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ ๕.๑ ป.๕.๕)

มาตรฐาน/ตัวชี้วัดรายวิชาพื้นฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
(๒๒ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ (พ ๑.๑ ป.๖.๑)
๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ (พ ๑.๑ ป.๖.๒)
๓. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น (พ ๒.๑ ป.๖.๑)
๔. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (พ ๒.๑ ป.๖.๒)
๕. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบพลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (พ ๓.๑ ป.๖.๑)
๖. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เล่นกีฬา และนำมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น (พ ๓.๑ ป.๖.๒)
๗. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ป.๖.๓)
๘. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา (พ ๓.๑ ป.๖.๔)
๙. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ (พ ๓.๑ ป.๖.๕)
๑๐. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ (พ ๓.๒ ป.๖.๑)
๑๑. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ (พ ๓.๒ ป.๖.๒)
๑๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ (พ ๓.๒ ป.๖.๓)
๑๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น (พ ๓.๒ ป.๖.๔)
๑๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖.๕)
๑๕. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖.๖)
๑๖. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแฉะที่มียุงลายที่มีผลต่อสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๖.๑)
๑๗. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย (พ ๔.๑ ป.๖.๒)
๑๘. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม (พ ๔.๑ ป.๖.๓)
๑๙. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (พ ๔.๑ ป.๖.๔)
๒๐. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม (พ ๕.๑ ป.๖.๑)
๒๑. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ (พ ๕.๑ ป.๖.๒)

๒๒. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ ๕.๑ ป.๖.๓)

**มาตรฐาน/ตัวชี้วัดรายวิชาพื้นฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
(๒๓ ตัวชี้วัด)**

๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (พ ๑.๑ ม.๑.๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ (พ ๑.๑ ม.๑.๒)
๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (พ ๑.๑ ม.๑.๓)
๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย (พ ๑.๑ ม.๑.๔)
๕. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม(พ ๒.๑ ม.๑.๑)
๖. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ (พ ๒.๑ ม.๑.๒)
๗. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (พ ๓.๑ ม.๑.๑)
๘. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ม.๑.๒)
๙. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น (พ ๓.๑ ม.๑.๓)
๑๐. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี(พ ๓.๒ ม.๑.๑)
๑๑. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น (พ ๓.๒ ม.๑.๒)
๑๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น (พ ๓.๒ ม.๑.๓)
๑๓. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ (พ ๓.๒ ม.๑.๔)
๑๔. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน (พ ๓.๒ ม.๑.๕)
๑๕. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น (พ ๓.๒ ม.๑.๖)
๑๖. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (พ ๔.๑ ม.๑.๑)
๑๗. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (พ ๔.๑ ม.๑.๒)
๑๘. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (พ ๔.๑ ม.๑.๓)
๑๙. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ (พ ๔.๑ ม.๑.๔)
๒๐. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย (พ ๕.๑ ม.๑.๑)
๒๑. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด (พ ๕.๑ ม.๑.๒)
๒๒. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ (พ ๕.๑ ม.๑.๓)
๒๓. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ (พ ๕.๑ ม.๑.๔)

มาตรฐาน/ตัวชี้วัดรายวิชาพื้นฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
(ตัวชี้วัด)

มาตรฐาน/ตัวชี้วัดรายวิชาพื้นฐาน
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
(ตัวชี้วัด)

**รายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับประถมศึกษา
รายวิชาพื้นฐาน**

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ จำนวน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๑.๐ หน่วยกิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒ จำนวน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๑.๐ หน่วยกิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓ จำนวน ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๑.๐ หน่วยกิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔ จำนวน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๒.๐ หน่วยกิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕ จำนวน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๒.๐ หน่วยกิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖ จำนวน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๒.๐ หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

-

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

บอก ระบุ อธิบาย ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก สมาชิกในครอบครัว และความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน สิ่งที่ชอบและภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด ร่วมกิจกรรมทางกาย กฎ กติกา ข้อตกลง คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นเกม (เวปไซด์ทูลูกปัญญา/ลูกคลาสрум/ฟอสตาร์) หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง การปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน สาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น การแสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือ จากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันกัน ความภาคภูมิใจในตนเอง เล่นเกมอย่างสนุกสนาน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างมีความสุข

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็งลำไส้ บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และปริมาณการรับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๑๕ ตัวชี้วัด)

พ๑.๑ ป๑/๑ ป๑/๒

พ๒.๑ ป๑/๑ ป๑/๒ ป๑/๓

พ๓.๑ ป๑/๑ ป๑/๒

พ๓.๒ ป๑/๑ ป๑/๒

พ๔.๑ ป๑/๑ ป๑/๒ ป๑/๓

พ๕.๑ ป๑/๑ ป๑/๒ ป๑/๓

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบาย ลักษณะหน้าที่ของอวัยวะภายใน วิถีดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศความภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย ลักษณะของการมีสุขภาพดี อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อาการ วิธี ป้องกันและการปฏิบัติตน การเจ็บป่วยการบาดเจ็บจากของมีคมแมลงสัตว์กัดต่อย อุบัติเหตุที่อาจ เกิดขึ้นทางน้ำและทางบก ชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ โทษของสารเสพติด สาร อันตรายใกล้ตัว สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

ปฏิบัติ เลือก เล่น ลักษณะและวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนไหวที่ การกระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เกมเบ็ดเตล็ด (เวปไซด์ครูปลูกปัญญา/ปลูกคลาสรูม/ฟอสตาร์)

เห็นคุณค่าของการมีชีวิตและสุขภาพที่ดี ความภูมิใจในเพศของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของ การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กีฬา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ นำ ความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุ เหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็ง บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร พฤติกรรมการรับประทาน และปริมาณการ รับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๒๑ 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

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑ หน่วยกิต

บอกวิธี อธิบาย เข้าใจ จำแนก หลีกเลียง ป้องกัน ปฏิบัติ เปรียบเทียบ ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละตัวบุคคล เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ปัจจัยของการที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การหลีกเลียงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การติดต่อและวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค อาหารหลัก ๕ หมู่ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม การแปลงพันธุ์ให้สะอาดถูกวิธี การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบมีทิศทาง กิจกรรมทางกาย (เวปไซต์รูปปลูกปัญญา/ปลูกคลาสรูม/ฟอสตาร์) ที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเปิดเตล็ดแนวทางในการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสม กฎ กติกา และข้อตกลง การเสริมสร้างสมรรถภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อนและกิจกรรม การนันทนาการ

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการแก้ปัญหา เคลื่อนไหว บังคับทิศทาง เลือกใช้อุปกรณ์ ออกกำลังกาย การเล่นที่สร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสามารถนำกระบวนการต่างๆ ไปในชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต เห็นคุณค่า มีสัมพันธ์ภาพ รักการออกกำลังกาย มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ ซินชมในสุนทรียภาพ

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็ง บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และปริมาณการรับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน สามารถจำแนกหมวดหมู่ของลำไยตามหลักโภชนาการ

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๑๘ 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

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง จำนวน ๒ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย บอก การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย ความสำคัญและการดูแลของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เลียนแบบกิจกรรมแบบผลัด และกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด ออกกำลังกายเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างของผู้อื่น และเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดของกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ ข้อมูลโภชนาการอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ความสำคัญของการใช้อย่างถูกวิธี ปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผลเสียต่อสุขภาพและการป้องกัน (เวปไซด์ทรูปลูกปัญญา/ปลูกคลาสรูม/ฟอสตาร์)

โดยใช้กระบวนการ ทักษะการคิดวิเคราะห์ เคลื่อนไหว บังคับทิศทาง เลือกใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย การเล่นที่สร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสามารถนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีสัมพันธภาพ รักการออกกำลังกาย มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ ซินชมในสุนทรียภาพ

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็ง บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และปริมาณการรับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติก่อนรับประทาน

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๑๙ ตัวชี้วัด)

พ๑.๑ ป ๔/ ๑ ป๔/ ๒ ป๔/๓

พ ๒.๑ ป ๔/ ๑ ป๔/ ๒ ป๔/๓

พ ๓.๑ ป ๔/ ๑ ป๔/ ๒ ป๔/๓ ป๔/๔

พ ๓.๒ ป ๔/ ๑ ป๔/ ๒

พ ๔.๑ ป ๔/ ๑ ป๔/ ๒ ป๔/๓ ป๔/๔

พ ๕.๑ ป ๔/ ๑ ป๔/ ๒ ป๔/๓

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง จำนวน ๒ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย ระบุ จำแนก วิเคราะห์ แสดงพฤติกรรม สร้างเสริมและปรับปรุง ความสำคัญและวิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงทางเพศการดูแลตนเอง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ รวมถึงลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหา ความขัดแย้งในครอบครัว ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แหล่ง วิธีค้นหาและ การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น ไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคผิวหนัง ฯลฯ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดผลกระทบ การหลีกเลี่ยง และการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากสารเสพติด การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

การจัดรูปแบบ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เกมนำสู่กีฬาและกิจกรรมแบบ ผลัด ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เว็บไซต์ครูปลูกปัญญา/ปลูกคลาสrum/ฟอสตาร์) การเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา การเล่นเกมไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม การออกกำลังกาย การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย กฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น

โดยใช้การแสดงทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกปฏิบัติ การแก้ปัญหา การอธิบาย การคิด วิเคราะห์ ใช้ทักษะกลไก เล่นเกมและกีฬา

รักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความรับผิดชอบ สิ่งที่ชอบ รักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สร้างความสามัคคีและมีน้ำใจ นักกีฬา

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี ๑๒ เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็ง บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และปริมาณการรับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน พฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๒๕ 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

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง จำนวน ๒ หน่วยกิต

ศึกษา อธิบาย ระบุ จำแนก วิเคราะห์ แสดงพฤติกรรม สร้างเสริมและปรับปรุง ความสำคัญและวิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธ์กับผู้อื่น พฤติกรรมเสี่ยง ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร พฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค และเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรักใคร่ชอบต่อสุขภาพส่วนรวม ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด (เวปไซต์ระบุปัญหา/ปลูกคาสรรพ/พอสตาร์)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสาน แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมส์กีฬา การเล่นเกมกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม การออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย กฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น

โดยใช้การแสดงทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกปฏิบัติ การแก้ปัญหา การอธิบาย การคิดวิเคราะห์ ใช้ทักษะกลไก เล่นเกมส์และกีฬา

รักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความรักใคร่ชอบ สิ่งที่ดีที่ชอบ รักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สร้างความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี ๑๒ เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็ง บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และปริมาณการรับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๒๒ 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

**รายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษา
รายวิชาพื้นฐาน**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

พ ๒๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ จำนวน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๑.๐ หน่วยกิต
พ ๒๑๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๒ จำนวน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๑.๐ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

พ ๒๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๓ จำนวน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๑.๐ หน่วยกิต
พ ๒๒๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๔ จำนวน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๑.๐ หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

พ ๒๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๕ จำนวน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๑.๐ หน่วยกิต
พ ๒๓๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๖ จำนวน ๒ ชั่วโมง/สัปดาห์	๑.๐ หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

—

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ กิจกรรมกีฬานันทนาการที่เหมาะสมกับตนเอง สิทธิ กฎ กติกา มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี กลวิธีต่าง ๆ ของการเล่นและการแข่งขันกีฬา

โดยใช้กระบวนการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารอินเทอร์เน็ต อภิปรายผล ใช้บทบาทสมมติ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตลอดจนมีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม (เว็บไซต์ทรูปลูกปัญญา/ปลูกคลาสрум/พอสตาร์)

รัก ชื่นชม และมีค่านิยมที่ดี มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีมารยาท มีน้ำใจนักกีฬา มีบุคลิกภาพที่ดี มีความสุข และเห็นคุณค่าความงามของการกีฬา

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็งลำไส้ บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และปริมาณการรับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๑๕ ตัวชี้วัด)

พ ๑.๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒ ม. ๑/๓ ม. ๑/๔

พ ๒.๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒

พ ๓.๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒ ม. ๑/๓ ม. ๑/๔ ม.๑/๕

พ ๓.๒ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒ ม. ๑/๓ ม. ๑/๔

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็งลำไส้ บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และปริมาณการรับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๑๕ ตัวชี้วัด)

พ ๑.๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒ ม. ๑/๓ ม. ๑/๔

พ ๒.๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒

พ ๓.๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒ ม. ๑/๓ ม. ๑/๔ ม.๑/๕

พ ๓.๒ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒ ม. ๑/๓ ม. ๑/๔

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษา เกี่ยวกับการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการให้เหมาะสมกับวัย ผลที่เกิดจากการวางแผนชีวิตเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข และหลักการเคลื่อนไหวในกีฬาสากลและกีฬาไทย การละเล่นพื้นบ้านในท้องถิ่น การออกกำลังกาย การเล่นเกม มีความรู้เบื้องต้น ทักษะการเล่น กลวิธีการเล่น การแข่งขันและกติกาที่สำคัญของกีฬาแต่ละประเภท การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายและปรับปรุงแก้ไขพัฒนาให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ

โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหว การเลือก การคิด สร้างความตระหนัก การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งกีฬาพื้นบ้าน กีฬาไทย กีฬาสากล การออกกำลังกาย การเล่นเกม การแข่งขันเพื่อให้เกิดความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม การเล่นอย่างปลอดภัย การเล่นอย่างมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นคุณค่าและความสำคัญของสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๑๗ ตัวชี้วัด)

พ ๑.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔

พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔

พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม.๒/๕

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษาการใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต การจัดการกับอารมณ์และความเครียด รู้สมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ปัจจัยและแหล่ง ที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง สถานการณ์คับขันที่จะนำไปสู่อันตรายต่อชีวิต และมีทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ ทั้งประเภทบุคคลและทีมประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวันการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย ตลอดจนการเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ แนวทางในการพัฒนาตนเอง กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก แผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาสรุเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง (เว็บไซต์ทรูปลูกปัญญา/ปลูกคลาสรูม/พอสตาร์)

โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหว การเลือก การคิด สร้างความตระหนัก การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งกีฬาพื้นบ้าน กีฬาไทย กีฬาสากล การออกกำลังกาย การเล่นเกม การแข่งขันเพื่อให้เกิดความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม การเล่นอย่างปลอดภัย การเล่นอย่างมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นคุณค่าและความสำคัญของสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็งลำไส้ บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และปริมาณการรับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๑๙ ตัวชี้วัด)

พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔

พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม.๒/๕

พ ๔.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม.๒/๕ ม.๒/๖ ม.๒/๗

พ ๕.๑ ม.๕/๑ ม.๕/๒ ม.๕/๓

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิตอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรค์แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบกิจกรรมนันทนาการนำหลักความรู้มารยาทหลักการจากการเล่นกฎ กติกา และข้อตกลง ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม กลวิธีการรุก การป้องกัน การเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย (เวปไซด์ทรูปลูกปัญญา/ลูกกลาสรรวม/พอสตาร์)

โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหว การเลือก การคิด สร้างความตระหนัก การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งกีฬาพื้นบ้าน กีฬาไทย กีฬาสากล การออกกำลังกาย การเล่นเกม การแข่งขันเพื่อให้เกิดความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม การเล่นอย่างปลอดภัย การเล่นอย่างมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นคุณค่าและความสำคัญของสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

สาระท้องถิ่น

สอดแทรกเนื้อหาถึงสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในผลของลำไย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 เป็นต้น ส่วนในด้านสรรพคุณ ลำไยใช้เป็นยารักษาโรคได้แก่ เป็นยาแก้ท้องร่วง รักษาโรคมะเร็งลำไส้ บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และปริมาณการรับประทานตามสัดส่วนโภชนาการในแต่ละวัน

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๑๕ ตัวชี้วัด)

พ ๑.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

พ ๒.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔

พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต

ศึกษารายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในชุมชนวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกันการใช้ความรุนแรงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ กำหนด รวบรวมข้อมูล เสนอแนวทาง หลีกเลียง ชักชวน แสดงการฝึกทักษะการเคลื่อนไหว การเลือก การคิด สร้างความตระหนัก การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการฝึกปฏิบัติ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรมค่านิยมและทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งกีฬาพื้นบ้าน กีฬาไทย กีฬาสากล การออกกำลังกาย การเล่นเกม การแข่งขันเพื่อให้เกิดความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม การเล่นอย่างปลอดภัย การเล่นอย่างมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เห็นคุณค่าและความสำคัญของสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด (รวม ๑๙ ตัวชี้วัด)

พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔
พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕
พ ๔.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕
พ ๕.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

โครงสร้างรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง/จำนวน ๑ หน่วยกิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ • ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) • การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	พ ๑.๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว • สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว • สิ่งที่ยื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	พ ๒.๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/ ป.๑.๓	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล	พ ๓.๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒ พ.๓.๒	๒๐	๔๐

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น) • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด วิ่งเปรี้ยว มอญซ่อนผ้า • การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนเบ็ดเตล็ด	ป.๑.๑/ป.๑.๒		
๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค • การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน	พ ๔. ๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/ ป.๑.๓	๕	๑๕
	- มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง			

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๕	ความปลอดภัยในชีวิต • สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	พ.๕ ๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/ ป.๑.๓	๕	๑๕

โครงสร้างรายวิชา/หน่วยการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง/จำนวน ๑ หน่วยกิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ • ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ) • การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร • ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	พ ๑.๑ ป.๒.๑/ป.๒.๒/ป.๒.๓	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว • บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ • ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุยปรึกษา เล่น ฯลฯ) • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี • ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย	พ ๒.๑ ป.๒.๑/ป.๒.๒/ ป.๒.๓/ป.๒.๔	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น) • ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิด	พ ๓.๑ ป.๒.๑/ป.๒.๒ พ.๓.๒ ป.๒.๑/ป.๒.๒	๒๐	๔๐

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	ตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเข่ง ก้าวซิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี • การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ • การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ลิงชิงบอล รถไฟ • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม			
๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค • ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย • อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ • ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ • อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ • วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	พ ๔. ๑ ป.๒.๑/ป.๒.๒/ ป.๒.๓/ป ๒.๔/ ป.๒.๕	๕	๑๕
๕	ความปลอดภัยในชีวิต • อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	พ.๕ ๑ ป.๒.๑/ป.๒.๒/ ป.๒.๓/ป ๒.๔/	๕	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	- วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก • ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ • สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน • สัญญาณและป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญญาณและป้ายเตือน • อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ	ป.๒.๕		

โครงสร้างรายวิชา/หน่วยการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง/จำนวน ๑ หน่วยกิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ • ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	พ ๑.๑ ป.๓.๑/ป.๓.๒/ ป.๓.๓	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว • ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา • วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน • พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)	พ ๒.๑ ป.๓.๑/ป.๓.๒/ ป.๓.๓	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น) • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การ	พ ๓.๑ ป.๓.๑/ป.๓.๒ พ.๓.๒ ป.๓.๑/ป.๓.๒	๒๐	๔๐

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ เช่น เดินต่อเท้า เดิน ถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดีด ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง • กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ชักเย่อ ปิดตาตีหม้อ • การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง			
๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค • การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค • อาหารหลัก ๕ หมู่ • การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ) • การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน) • การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ	พ ๔. ๑ ป.๓.๑/ป.๓.๒/ ป.๓.๓/ป ๓.๔/ ป.๓.๕	๕	๑๕
๕	ความปลอดภัยในชีวิต	พ.๕ ๑	๕	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง • การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ • การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	ป.๓.๑/ป.๓.๒/ ป.๓.๓		

โครงสร้างรายวิชา/หน่วยการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง/จำนวน ๑ หน่วยกิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ - การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี) - ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ - วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	พ ๑.๑ ป.๔.๑/ป.๔.๒/ ป.๔.๓	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว - คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน ตามวัฒนธรรมไทย - วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ป.๔.๑/ป.๔.๒/ ป.๔.๓	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น) - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก - การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ - เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด	พ ๓.๑ ป.๔.๑/ป.๔.๒/ ป.๔.๓/ป.๔.๔ พ.๓.๒ ป.๔.๑/ป.๔.๒	๒๐	๔๐

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	- กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮนด์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย และกีฬาพื้นบ้าน วิ่งกะลา เสือกินวัว - การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ - การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น			
๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค - ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ - สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย - ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ - การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ ๔. ๑ ป.๔.๑/ป.๔.๒/ ป.๔.๓/ป ๔.๔	๕	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
๕	ความปลอดภัยในชีวิต - ความสำคัญของการใช้ยา - หลักการใช้ยา - วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา - ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	พ.๕ ๑ ป.๕.๑/ป.๕.๒/ ป.๕.๓	๕	๑๕

โครงสร้างรายวิชา/หน่วยการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง/จำนวน ๑ หน่วยกิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ • ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ • วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	พ ๑.๑ ป.๕.๑/ป.๕.๒/	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว • การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย • ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ) • พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๕.๑/ป.๕.๒/ ป.๕.๓	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น) • การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น • เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชื้อ รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง	พ ๓.๑ ป.๕.๑/ป.๕.๒/ ป.๕.๓/ป.๕.๔/ ป.๕.๕ พ.๓.๒ ป.๕.๑/ป.๕.๒/ ป.๕.๓/ป.๕.๔	๒๐	๔๐

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	- การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล - ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่ง ชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่วิ่ง แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล และกีฬาพื้นบ้าน ชักเย่อ วิ่งกระสอบ - หลักการและกีฬามานานการ			
๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค - หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัย อย่างสม่ำเสมอ - การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา - กฎ กติกาในการเล่น กีฬาไทยและ กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น - สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น และกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น และกีฬา	พ.๕. ๑ ป.๕.๑/ป.๕.๒/ ป.๕.๓/ป.๕.๔	๕	๑๕
๕	ความปลอดภัยในชีวิต ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	พ.๕. ๑ ป.๕.๑/ป.๕.๒/ ป.๕.๓/ป.๕.๔/	๕	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ - การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) - การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ป.๕.๕		

โครงสร้างรายวิชา/หน่วยการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง/จำนวน ๑ หน่วยกิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ • ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ • วิถีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	พ ๑.๑ ป.๖.๑/ป.๖.๒/	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว • ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ • พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พ ๒.๑ ป.๖.๑/ป.๖.๒	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น) • การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวทำง่าย ๆ	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	๔๐	๔๐

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	- การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ใน การเล่นเกมและกีฬา - การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง และกีฬาพื้นบ้าน วังชาโด กะเทก เรือบก - การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและ เพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา - การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ - ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริม บุคลิกภาพ - การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการ เคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ - การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน - กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น - กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา - การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจ นักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา			
๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค - ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผล ต่อสุขภาพ	พ ๔. ๑ ป.๖.๑/ป.๖.๒/ ป.๖.๓/ป ๖.๔	๕	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค - พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม - วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
๕	ความปลอดภัยในชีวิต - ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม - การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ - สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	พ.๕ ๑ ป.๖.๑/ป.๖.๒/ ป.๖.๓	๕	๑๕

โครงสร้างรายวิชา/หน่วยการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	สาระ/ มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๑	การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการ ของมนุษย์	สาระที่ ๑ พ ๑.๑	๑/๑ ๑/๒	- ความสำคัญของระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาของวัยรุ่น - วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	๖	๑๕
๒	การพัฒนา ตนเองให้ เจริญเติบโต สมวัย	สาระที่ ๑ พ ๑.๑	๑/๓ ๑/๔	- การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตาม เกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง - แนวทางในการพัฒนาตนเองให้ เจริญเติบโตสมวัย	๔	๑๐
๓	ชีวิตและ ครอบครัว	สาระที่ ๒ พ ๒.๑	๑/๑	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๑) ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๒) การยอมรับและการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ๓) การเบี่ยงเบนทางเพศ	๖	๑๕
		สาระที่ ๒ พ ๒.๑	๑/๒	- ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	๔	๑๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	สาระ/ มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๔	การ เคลื่อนไหว ร่างกาย	สาระที่ ๓ พ ๓.๑	๑/๑	- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะ พื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการ เล่นกีฬา (สมรรถภาพทางกาย)	๖	๑๕
๕	กีฬาเพื่อ สุขภาพ	สาระที่ ๓พ ๓.๒	๑/๑ ๑/๒ ๑/๓ ๑/๔	-ความสำคัญของการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี -การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบ ต่าง ๆ ทักษะการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล - การประเมินการเล่นกีฬาของตนเอง และผู้อื่น -กฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล -รูปแบบ วิธีการรุก และการป้องกันในการ เล่นกีฬาวอลเลย์บอล	๑๔	๓๕

โครงสร้างรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๒ จำนวน ๑.๐ หน่วยกิต
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	สาระ/ มาตรฐาน	ตัว ชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๑	อาหารและ โภชนาการ	สาระที่ ๔ พ ๔.๑	๑/๑ ๑/๒ ๑/๓ ๑/๔	- หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย - ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ๑) ภาวะการขาดสารอาหาร ๒) ภาวะโภชนาการเกิน - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของ เด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ ในเกณฑ์มาตรฐาน - วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ	๖	๑๕
๒	การปฐม พยาบาล	สาระที่ ๕ พ ๕.๑	๑/๑	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย ๑) เป็นลม ๒) บาดแผล ๓) ไฟไหม้ ๔) กระจกหัก ๕) น้ำร้อนลวก	๖	๑๕
๓	สารเสพติด	สาระที่ ๕ พ ๕.๑	๑/๒ ๑/๓ ๑/๔	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด - ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรคและอุบัติเหตุ - ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ๑) ทักษะการคิดวิเคราะห์ ๒) ทักษะการสื่อสาร ๓) ทักษะการตัดสินใจ ๔) ทักษะการแก้ปัญหา	๘	๒๐
๔	การ เคลื่อนไหว ร่างกาย	สาระที่ ๓ พ ๓.๑	๑/๒ ๑/๓	- ทักษะการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสและกีฬา ฟุตบอล - การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับ วิชาอื่น เช่นการทำงานร่วมกันเป็นทีม	๖	๑๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	สาระ/ มาตรฐาน	ตัว ชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน
๕	กีฬาเพื่อ สุขภาพ	สาระที่ ๓ พ ๓.๒	๑/๕ ๑/๖	- การเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงาน เป็นทีมในกีฬาเทเบิลเทนนิสและกีฬา ฟุตบอล - การยอมรับความสามารถและความ แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา	๑๔	๓๕

โครงสร้างรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน ๑ หน่วยกิต
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ - อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น - ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	พ ๑.๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว - วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติ ในเรื่องเพศ - วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น - อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ - อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	พ ๒.๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/ ป.๑.๓/ป.๑.๔	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น)	พ ๓.๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒ ป.๑.๓/ป.๑.๔	๒๐	๔๐

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	- นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง - เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด - เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน - ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไป ปรับใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างเป็นระบบ	พ.๓.๒ ป.๑.๑/ป.๑.๒ ป.๑.๓/ป.๑.๔ ป.๑.๕		
๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค - เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมี เหตุผล - วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อ สุขภาพ - วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ - วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต - อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มี ปัญหาสุขภาพจิต - เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และความเครียด - พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	พ ๔. ๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/ ป.๑.๓/ป.๑.๔ ป.๑.๕/ป.๑.๖/ ป.๑.๗/ป.๑.๘	๕	๑๕
๕	ความปลอดภัยในชีวิต ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่	พ.๕ ๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/	๕	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	ช่วยเหลือ ผู้ที่ผู้ติดสารเสพติด - อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ป.๑.๓		

โครงสร้างรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

จำนวน ๑ หน่วยกิต
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ - เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต - วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น - วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/ ป.๑.๓	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว - อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม - วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	พ ๒.๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น) - เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม - นำหลักความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ - ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผล การเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	พ ๓.๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒ ป.๑.๓ พ.๓.๒ ป.๑.๑/ป.๑.๒ ป.๑.๓/ป.๑.๔ ป.๑.๕	๒๐	๔๐
๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ ๔. ๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/	๕	๑๕

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
	- กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ - เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย - รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน - วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	ป.๑.๓/ป.๑.๔ ป.๑.๕		
๕	ความปลอดภัยในชีวิต - วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน - หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา - วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง - วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ - แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	พ.๕ ๑ ป.๑.๑/ป.๑.๒/ ป.๑.๓/ป.๑.๔ ป.๑.๕	๕	๑๕

การประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๑. หลักการวัดและประเมินผลการเรียน

การประเมินผลการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ ซึ่งต้องดำเนินควบคู่กันไป การบูรณาการการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนหลายประการ อาทิ ได้ข้อมูลย้อนกลับที่จะติดตาม กำกับดูแล ความก้าวหน้าของผู้เรียน นำผลมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสามารถและพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่องและมีคุณธรรม สามารถค้นพบความรู้ใหม่และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งต้องครอบคลุมสาระการเรียนรู้ในหลักสูตร สนองความต้องการของผู้เรียน และท้องถิ่นอย่างแท้จริง สถานศึกษาต้องกำหนดเป้าหมายความสำเร็จของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยยึดมาตรฐานหลักสูตรเป็นสำคัญ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ไว้ ๒ ระดับ คือ มาตรฐานหลักสูตรแสดงผลการเรียนรู้เมื่อเรียนครบ ตามหลักสูตร ๑๒ ปี ทุกกลุ่มวิชา และมาตรฐานการเรียนรู้ และตรงตัวชี้วัด ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายภาคเรียน ตลอดจนกำหนดถึงหน่วยการเรียนรู้ จัดกิจกรรมการเรียนการสอน รวมทั้งกำหนดวิธีการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง นั่นคือผู้สอนจะต้องพัฒนาการจัดการเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผลการเรียนให้บูรณาการผสมกลมกลืน ตลอดจนสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข

ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้และให้สอดคล้องกับมาตรา ๒๖ ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ โดยคำนึงถึงหลักการดังนี้

๑. เน้นกระบวนการประเมินพัฒนาผู้เรียน และประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน ครอบคลุมทั้งด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย หรือตามปรัชญาของวิชา โดยให้ความสำคัญ ทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม

๒. เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงการจัดการจัดการเรียนการสอนของตน และกระบวนการเรียนของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายของหลักสูตร

๓. เน้นการประเมินด้วยวิธีการที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายตามสภาพจริง สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียนอย่างชัดเจน

๔. เน้นการบูรณาการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและกระบวนการของการเรียนของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน

๕. เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๖. เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มวิชาและระดับชั้น

๒. วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จากตัวชี้วัด สาระแกนกลางและ มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งกำหนดไว้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม ผู้สอนจะต้องนำมากำหนดมาตรฐานการเรียนรู้รายปี รายภาค ตลอดจนกำหนดตัวชี้วัดในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งจะต้องครอบคลุมทั้ง ๓ ด้านดังกล่าวเช่นกัน

ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม มีหลากหลายรูปแบบ ผู้สอนควรพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาการเต็มตามศักยภาพ

ก. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ความรู้ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษามีทั้งความรู้เชิงเนื้อหา ความรู้เชิงกระบวนการ และความรู้เชิงบริบท

- ตัวอย่างความรู้เชิงเนื้อหา เช่น ลักษณะของโรคชนิดต่าง ๆ พัฒนาการตามวัย

ของมนุษย์ ความสำคัญของการพักผ่อนและนันทนาการ กติกาการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รูปแบบการออกกำลังกาย ชนิดกีฬา หลักการดูแลและสุขภาพ

- ตัวอย่างความรู้เชิงกระบวนการ เช่น ระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย

ของมนุษย์ การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ วิธีการทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นต้น

- ตัวอย่างความรู้เชิงบริบท เช่น การมีสติ การรู้จักและเข้าใจตนเอง

การสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพ ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นต้น

เครื่องมือวัดและประเมินผลที่นิยมใช้ทั่วไปและยังจำเป็นอยู่คือ แบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเอง ซึ่งมีทั้งแบบทดสอบแบบเลือกตอบ แบบอัตนัย แบบเติมคำ หรือแบบถูกผิด ผู้สอนต้องเลือกให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

ข. การวัดและประเมินผลการเรียนด้านทักษะ

เนื่องจากหลักสูตรเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง วิธีการวัดและประเมินจึงควรวัดความสามารถในการทำงาน และการแสดงออกของผู้เรียนภายใต้สถานการณ์และเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยวัดทั้งวิธีการ และผลงาน ที่ผู้เรียนกระทำและแสดงออก

วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนที่ผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้มีหลายอย่างดังนี้

๑. การสังเกตพฤติกรรม (ทั้งแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ) นิยมใช้ในลักษณะ มาตราส่วนประมาณค่า
๒. การทดสอบภาคปฏิบัติ เมื่อต้องการวัดทักษะการปฏิบัติหรือขั้นตอนการปฏิบัติงานโดยให้ผู้เรียนเขียนตอบหรือเป็นข้อสอบแบบเลือกตอบ
๓. สร้างสถานการณ์จำลอง ใช้เมื่อผู้สอนไม่สามารถนำผู้เรียนไปทดสอบภาคปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้ จึงต้องกำหนดสถานการณ์ขึ้นมาให้คล้ายคลึงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด
๔. แฟ้มสะสมงาน เหมาะสำหรับการประเมินในภาพรวม เพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปบูรณาการใช้ได้อย่างผสมกลมกลืนเป็นธรรมชาติสอดคล้องกับชีวิตจริง
๕. การบันทึกพฤติกรรม การประเมินด้วยวิธีนี้ใช้เมื่อต้องการให้ผู้เขียนบรรยายพฤติกรรมของตนเองและเพื่อที่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมในเวลาใดเวลาหนึ่ง หรือการบันทึกเมื่อออกทำงานภาคสนาม โดยให้ผู้เรียนจดบันทึกรายงานความสามารถ ความคิดเห็น ความประทับใจของตนเอง และเพื่อนหรือกลุ่ม การให้ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมช่วยฝึกทักษะการเขียนให้แก่ผู้เรียนได้อีกทางหนึ่งด้วย

ค. การวัดและประเมินผลการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม

การวัดและประเมินผลการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมของผู้เรียนต้องกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดภาคเรียน ดังนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงของผู้เรียนจึงควรใช้วิธีการวัดและประเมินที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบและประเมินตนเอง หรือโดยเพื่อนร่วมชั้นเรียน

วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนที่ผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้มีหลายอย่างดังนี้

๑. การสังเกตพฤติกรรม โดยกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนแสดงออกไว้ล่วงหน้า
๒. การทดสอบ เช่น การวัดบุคลิกภาพและการปรับตัวของผู้เรียน
๓. การสัมภาษณ์ ควรเน้นการพูดอย่างไม่เป็นทางการ เน้นสัมพันธ์ภาพที่ดีของผู้เกี่ยวข้อง ทั้ง ๓ ฝ่าย คือ ผู้เรียน ผู้สอนและผู้ปกครอง

๔. การวัดเจตคติ เป็นการวัดเพื่อความโน้มเอียงของพฤติกรรมของผู้เรียนที่มีต่อคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยใช้แบบวัดที่ผู้สอนอาจสร้างขึ้นเองหรือใช้แบบวัดมาตรฐานที่ผู้สร้างไว้แล้วก็ได้
๕. การสำรวจ เน้นการมองภาพรวมจากร่องรอยของเหตุการณ์ หรือพัฒนาการที่จะแสดง จุดเด่น หรือการเรียนรู้ที่ปรากฏให้เห็น นิยมใช้แบบสำรวจร่องรอย
๖. แฟ้มสะสมผลงาน ซึ่งเป็นแหล่งแสดงความหลากหลายทางสติปัญญาของผู้เรียนใน ภาพรวมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณธรรม ซึ่งครูผู้สอนสามารถวิเคราะห์ได้จาก ผลงานที่ผู้เรียนสร้างสรรค์ ความคิดเห็น ความประทับใจ และการแสดงออกของ ผู้เรียน

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่า การวัดและประเมินผลการเรียนมีความหลากหลายทั้ง ลักษณะและวิธีการ ผู้สอนต้องพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพจริงและสถานการณ์ ประการ สำคัญ ผู้สอนควรใช้การประเมินหลาย ๆ วิธีก่อนที่จะตัดสินใจสรุปและตัดสินเป็นระดับผลการเรียน ของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลและตัดสินผลการเรียนของผู้เรียนได้ถูกต้องที่สุด

๓. การประเมินผลการเรียนรู้สุขศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้สุขศึกษา เป็นกระบวนการตรวจสอบการสอนสุขศึกษาอย่างมี ระบบ คือ เมื่อครูได้จัดระบบการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนไปแล้วด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ เกิดเจตคติและการปฏิบัติทางสุขภาพ เป็นไปตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่ตั้งไว้มากน้อย เพียงใด เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้เรียน และการจัด กระบวนการเรียนการสอนของครูให้ดียิ่งขึ้น

๓.๑ ขั้นตอนการประเมิน

การประเมินผลการเรียนการสอนควรมีการประเมินผลทุกครั้งที่ทำการสอน ซึ่งครูผู้สอน สามารถจัดทำประเมินได้ ๓ ขั้นตอน

๑. การประเมินก่อนการสอน เพื่อเป็นการทดสอบความรู้เดิมของผู้เรียนว่ามีพื้นฐานความรู้ เรื่องที่กำลังจะสอนมากน้อยเพียงใด และเป็นการเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนในชั้นว่า มีความแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อจะจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้ถูกต้องและเป็นข้อสังเกต ว่าควรเอาใจใส่หรือส่งเสริมกลุ่มใดเป็นพิเศษบ้าง

๒. การประเมินผลระหว่างทำการสอน คือ ระหว่างที่ครูกำลังทำการสอนไปได้ระยะหนึ่ง หรือหลังจากการอภิปรายไปได้ระยะหนึ่งก็มีการตั้งคำถามให้ผู้เรียนตอบ หรือเขียนอธิบาย หรือตอบ ลงในกระดาษทดสอบที่แจกให้นักเรียนตอบคำถาม เขียนอธิบาย หรือตอบในแบบทดสอบแล้วครู เฉลย หรือให้ผู้เรียนที่ตอบถูกอ่านคำตอบของตน หรือแลกเปลี่ยนตรวจแบบทดสอบไปในเวลาเรียน

เพื่อครูจะได้ทราบผลการสอนและผู้เรียนทราบผลการเรียนของตน ทั้งครูและนักเรียนจะได้ทราบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนการสอนว่าได้มากน้อยเพียงใดไปพร้อม ๆ กัน

๓. **การประเมินผลหลังการสอน** เมื่อทำการสอบจบไปแล้วจึงทำการประเมินผล ซึ่งแบบออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๓.๑ การประเมินผลหลังจากจบการสอนไปใน ๑ คาบ หรือ ๑ ภาคเรียน ครูได้จัดเตรียมเนื้อหาไว้สำหรับทำการสอบ และเตรียมวิธีการทดสอบไว้เรียบร้อยแล้ว เมื่อสอนจบครูก็ทำการทดสอบในเรื่องที่ได้จัดการเรียนการสอนไปนั้นว่าผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจหรือได้ปฏิบัติเป็นไปตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด

๓.๒ การประเมินผลเมื่อเรียนครบตามหลักสูตรแล้ว มีการทดสอบความรู้ทั้งหมดที่ผู้เรียนได้เรียนมาแล้ว ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติให้ผ่านตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่

การวัดและประเมินผลในแต่ละครั้งจะเป็นการวัดผลเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจเจตคติ และการปฏิบัติของผู้เรียน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อหาแนวทางให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถาวรให้กับผู้เรียนได้ถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

๔. การประเมินผลการเรียนวิชาพลศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้เป็นการประเมินสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการให้คะแนนต่อไป การประเมินผู้เรียนจะดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย สังคม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การใช้แบบทดสอบทักษะทางด้านกีฬา การใช้แบบทดสอบเจตคติ การใช้แบบสอบถาม เป็นต้น

๔.๑ จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการประเมินผลนักเรียน

๑. เพื่อการจัดตำแหน่ง การวัดและประเมินผลใช้ในการจัดตำแหน่งของผู้เรียนในชั้น หรือในกลุ่มตามความสามารถ คะแนนที่ได้จากการวัด เช่น การวัดส่วนสูง และการชั่งน้ำหนัก ใช้ในการแบ่งกลุ่มผู้เรียนเพื่อการจัดโปรแกรมพลศึกษาและการสอน โดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน

๒. เพื่อการวินิจฉัย การวัดและประเมินผลใช้ในการวินิจฉัยสมรรถภาพทางกาย จุดมุ่งหมายของการวินิจฉัยก็เพื่อตรวจความอ่อนแอ และรักษาบำบัดด้วยกิจกรรมเฉพาะบุคคล การจัดกลุ่มผู้เรียนอาจทำตามผลการวินิจฉัย คือ การจัดแบ่งกลุ่มตามความแข็งแรง หรือความอ่อนแอก็ได้ วินิจฉัยจึงเป็นความพยายามอย่างยิ่งยวดในการแยกแยะลักษณะเฉพาะของนักเรียนออกมาโดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน

๓. เพื่อการประเมินผลการเรียนรู้ เป้าหมายของการวัดและประเมินผู้เรียน คือ เพื่อการตัดสินใจว่าผู้เรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายของการสอนหรือไม่ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์

มาตรฐานการจัดตำแหน่ง การวินิจฉัยและการประเมินผลการเรียนรู้ โดยนำมาประกอบกันเพื่อที่สรุปผลที่จะนำไปใช้ประโยชน์การสอนของครูต่อไป

๔. เพื่อการทำนาย ครูอาจใช้ผลที่ได้จากการวัดและประเมินผลทำนายระดับผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนในกิจกรรมต่อ ๆ ไปในภาคหน้าได้

๕. เพื่อการประเมินผลโปรแกรม เป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาที่จัดให้โรงเรียน โดยการเปรียบเทียบกับโปรแกรมของโรงเรียนอื่น ๆ

๖. เพื่อการสร้างแรงจูงใจ การวัดและประเมินผลความสามารถใช้ประโยชน์สำหรับการสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เรียน การประสบความสำเร็จในการเรียนหรือสัมฤทธิ์ผลของผู้เรียนจะนำไปใช้กระตุ้นผู้เรียนที่มีความสามารถต่ำให้อยากปรับปรุงตนเองให้มีความสามารถสูง

๔.๒ ข้อควรคำนึงในการประเมินผลผู้เรียน

๑. ต้องตั้งจุดมุ่งหมายในการสอนอย่างชัดเจน และเลือกจุดมุ่งหมายที่สำคัญ ๆ
๒. ต้องวางแผนการสอนให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. ต้องกำหนดโปรแกรมการประเมินผลนักเรียนให้มีความน่าเชื่อถือ และมีความแม่นยำตรง เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

๔.๓ การวางแผนประเมินผลผู้เรียน

๑. กำหนดเป้าหมายของการทดสอบ โดยการให้เหตุผลว่าทำไมต้องมีการวัดผลสิ่งนั้นสิ่งนี้
๒. เลือกข้อสอบย่อยอย่างระมัดระวัง และให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวัดผล
๓. ประกาศ วัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการทดสอบ
๔. ทำให้ผู้เรียนเข้าใจ และเอาใจใส่ต่อเป้าหมายและความสำคัญของโปรแกรมการทดสอบ
๕. อธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจในแบบทดสอบทุกข้อโดยละเอียด
๖. ควรมีการสำรวจอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ประกอบการทดสอบและมีการแก้ไขข้อทดสอบย่อย ๆ ให้เหมาะสมที่สุด
๗. มีการสำรวจสถานที่ที่จะใช้ในการทดสอบและมีการเตรียมไว้ล่วงหน้า
๘. คำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริหารข้อสอบ

๔.๔ กระบวนการประเมินผู้เรียน

๑. การบริหารห้องเรียนในการทดสอบ เพื่อป้องกันการเสียเวลาโดยไม่จำเป็น การจัดชั้นเพื่อการบริหารข้อทดสอบควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- ๑) การทดสอบผู้เรียนจำนวนมาก ข้อสอบบางอย่างใช้ได้กับผู้เรียนจำนวนมาก ๆ พร้อม ๆ กัน เช่น ลูกนั่ง ดินพื้น โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกทำการทดสอบส่วนอีกกลุ่มนับ

๒) การทดสอบผู้เรียนเป็นกลุ่ม การแบ่งกลุ่มเพื่อทำการทดสอบเป็นวิธีการบริหาร การทดสอบที่นิยมกันมาก ผู้เรียนจะเข้าทำการทดสอบตามสถานีต่าง ๆ ที่ละกลุ่ม ผลการ ทดสอบจะบันทึกเป็นกลุ่ม ๆ (มีระเบียบกลุ่ม)

๓) การทดสอบเป็นรายบุคคล ครูบางคนชอบทดสอบผู้เรียนเป็นรายบุคคลและทำ การบันทึกผล หรือทำระเบียบเป็นรายบุคคล ผู้เรียนจะเข้าทำการทดสอบตามสถานี ต่าง ๆ ที่ ละคน จนครบทุกสถานี หลังจากนั้นผู้เรียนจะไปร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ที่ครูจัดไว้ต่อไป การ ทดสอบเป็นรายบุคคลทำให้ครูเอาใจใส่ในการทดสอบ และจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนมากขึ้น การจัดการกิจกรรมหลักจากการเสร็จสิ้นการทดสอบจะช่วยลดปัญหาในการปกครองชั้น และลด อุบัติเหตุลงได้

๒. การควบคุมการทดสอบ ครูต้องบริหารการทดสอบอย่างราบรื่นและแม่นยำโดย

- ๑) อธิบายถึงความสำคัญของการทดสอบ
- ๒) สาธิตปฏิบัติการทดสอบให้ถูกต้อง
- ๓) เตือนให้ผู้เรียนระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย
- ๔) ใช้สิ่งจูงใจให้ผู้เรียนทำการทดสอบให้ดีที่สุด โดยประกาศคะแนนผ่านเฉลยของ การทดสอบไว้ใกล้ ๆ กับบริเวณที่สอบ

๓. การทำงานหลักการทดสอบ มีดังนี้

๑) การเก็บรวบรวมระเบียบการบันทึกให้เป็นระเบียบ ผลการวัดผลประเมินผล การเรียนรู้ของนักเรียนสามารถบันทึกได้ด้วยรูปแบบ หรือระเบียบดังนี้

๑.๑ ระเบียบบุคคล ครูควรมีวิธีเก็บระเบียบสะสมของผู้เรียนแต่ละคนอย่าง

ง่าย ๆ ระเบียบบุคคลมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ช่วยแนะแนวให้แก่ผู้เรียนและใช้เป็นข้อมูลประกอบ ทำความเข้าใจกับผู้ปกครองนักเรียน รวมทั้งผู้บริหารโรงเรียนด้วย

๑.๒ ระเบียบกลุ่ม ระเบียบกลุ่มใช้ประโยชน์ได้มาก และกว้างขวาง ครูบางคน จึงชอบใช้ระเบียบกลุ่มมากกว่าระเบียบบุคคล ระเบียบกลุ่มควรจะออกแบบให้มีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้ เช่น ชื่อผู้เรียนในกลุ่ม เวลามาเรียน ผลการทดสอบ ผลการฝึกปฏิบัติภายในกลุ่ม การเล่น เป็นทีม ฯลฯ

๑.๓ ระเบียบถาวร ครูและผู้บริหารควรจัดทำระเบียบถาวรที่มีรายละเอียด มากกว่าระเบียบสองชนิดแรก เช่น มีคะแนนเรียนแต่ละปี คะแนนที่ได้จากการแข่งขันกีฬาภายใน แต่ละปี ข้อคิดเห็นของครู และรายละเอียดอื่น ๆ ซึ่งแสดงถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้เรียนตลอดปี

๑.๔ ระเบียบยกเว้นการเรียนภาคปฏิบัติแบบถาวร ไม่ควรแบ่งกลุ่มผู้เรียนที่ พิจารณา หรือมีความผิดปกติหรือมีลักษณะพิเศษอื่น ๆ ออกจากกลุ่มผู้เรียน แต่ควรแบ่งกลุ่มตาม ความสามารถ แล้วค่อยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียนพิเศษเหล่านั้น เหตุผลเพราะแยก ผู้เรียนพิเศษออกไปเรียนต่างหากจากกลุ่มผู้เรียนปกติโดยสิ้นเชิง อาจก่อให้เกิดปัญหาความกดดันแก่ ผู้เรียนพิเศษมากขึ้น ตามปกติกิจกรรมพลศึกษาสำหรับผู้เรียนพิเศษโดยเฉพาะผู้ที่มีความบกพร่อง ต่าง ๆ ควรจัดขึ้นตามคำแนะนำของแพทย์

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้างหน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เจาะลึก 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) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้อุปกรณ์ผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน 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 ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว 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 แต่ส่วนอื่นๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

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

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

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

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

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

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่ได้รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่ถูกคล้อยถือนในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรับรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง

การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม และซาบซึ้งในสิ่งที่ได้จากรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อนปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา

๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้ง ชังใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

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

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

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนั้นหนาหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่าสมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

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

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึงสมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อด้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

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

สุขภาพ (Health)

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

สุนทรีย์ภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญสามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน