

คำนำ

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดรัษฎาภิบาล พุทธศักราช ๒๕๖๖ ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนานักเรียน ในระดับประถมศึกษา ให้มีคุณภาพด้านความรู้ และทักษะที่จำเป็นที่ยึดกรอบ และพัฒนาหลักสูตรของ ทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ตาม มาตรฐาน ตัวชี้วัด ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ ซึ่งมีรายละเอียดปรากฏในรูปเล่ม

คณะครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ขอขอบคุณคณะกรรมการสถานศึกษา ขั้นพื้นฐาน ผู้นำชุมชน ผู้ปกครองนักเรียน และคณะครูทุกท่านที่มีส่วนร่วม ในการจัดทำหลักสูตร สถานศึกษาโรงเรียนวัดรัษฎาภิบาล พุทธศักราช ๒๕๖๖ ให้มีความสมบูรณ์ และเหมาะสม สำหรับการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในแต่ละชั้นเรียน จนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะเกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะผู้จัดทำ

บทนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิสัยทัศน์ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มสาระที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โดยมุ่งเน้นพัฒนาให้ผู้เรียนมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และทางสติปัญญาหรือจิตวิญญาณ ซึ่งผู้เรียนทุกคนจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ควบคู่ไปด้วยกัน ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาโดยรวมทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผล ให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

ความสำคัญ

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติ ของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคม โดยรวมมีคุณภาพ

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริม สุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สุขศึกษาและพลศึกษา

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 การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด
และความรุนแรง

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

รายวิชาพื้นฐาน

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษาลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษา อวัยวะภายนอก ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง อวัยวะภายในช่องปากที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย สมาชิกและความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย และเพศหญิง ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ และกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เช่น การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกาย การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และการปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การบอกลักษณะอาการเจ็บป่วยและวิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับตนเอง การระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียนและวิธีการป้องกัน การบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่นและการป้องกัน การแสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน

โดยใช้ทักษะกระบวนการ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปรายสรุปเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนทำให้มีทักษะในด้านการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เพื่อให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ต่อกฎ กติกาต่าง ๆ มีวินัยในตนเอง ในการดูแลรักษาสุขภาพ ตลอดจนรักความเป็นไทยโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศ และวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สาระท้องถิ่น

สมุนไพรในท้องถิ่น การละเล่นในท้องถิ่นสุโขทัย และกีฬาพื้นบ้าน

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ๑.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

รวม ๑๕ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๑.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า นิ้วมือ ข้อมือ ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ ฝ่าเท้า นิ้วมือ ข้อมือ ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	- การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน ในการดูแลรักษาสุขภาพ เช่น ใบข่อยใช้ในการรักษาฟัน ขมิ้น บำรุงผิวพรรณ ข่ารักษาเกลื้อน เปลือกคุณรักษาอาการท้องร่วง ขี้เหล็กใช้เป็นยาระบาย มะกรูดใช้สระผม

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๒.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัว และความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว	
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)	
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัยตนเอง	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๓.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จัป โยน เตะ เคาะ	
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	- การละเล่น / กีฬา พื้นเมือง ที่นิยมเล่นในท้องถิ่น - หมากเก็บ ชีม่าก้านกล้วย - รถกาบหมาก เกมลากอวน - เกมเบ็ดเตล็ด แมวจับหนู ตีจ๊ับ
พ ๓.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	- การละเล่น / กีฬา พื้นเมือง ที่นิยมเล่นในท้องถิ่น เช่น - ชักเย่อ วิ่งสามขา วิ่งเปี้ยว - วิ่งเขย่ง ส่งบอลลิบาก
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	- การละเล่น / กีฬา พื้นเมือง ที่นิยมเล่นในท้องถิ่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๔.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อาเซียน ***ปัญหาสุขอนามัย ในภูมิภาคอาเซียน - ประเทศสมาชิกอาเซียนมีปัญหาสุขอนามัยที่เหมือนกัน	
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ	
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	- การใช้สมุนไพรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น ใช้ว่านหางจระเข้ มะกรูด ฯลฯ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๕.๑	๑. ระบุสิ่งทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตราย ภายในบ้านและโรงเรียน	
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตราย จากการเล่น - การป้องกันอันตราย จากการเล่น	
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

ชั้น ป.๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ๑.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒	๑. ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) ๒. การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	๑๐	๒๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓	๑. สมาชิกในครอบครัวของสมาชิกในครอบครัว ๒. ความรักความผูกพัน ๓. สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) ๔. ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัยตนเอง	๕	๑๕

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล	พ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ พ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒	๑. ธรรมชาติของการเคลื่อนไหว ร่างกายในชีวิตประจำวัน - 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. กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการ เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นแบบเปิดเตล็ด ๓. การออกกำลังกาย และการ เล่นแบบเปิดเตล็ด ๔. กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น แบบเปิดเตล็ด	๑๐	๑๕
๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการ ป้องกันโรค	พ๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓	๑. การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ ๒. ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) ๓. วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง อาเจียน ***ปัญหาสุขอนามัย ในภูมิภาค อาเซียน - ประเทศสมาชิกอาเซียนมี ปัญหาสุขอนามัยที่เหมือนกัน	๑๐	๑๕

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๕	ความปลอดภัยในชีวิต	พ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓	๑. สิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ภายในบ้านและโรงเรียน ๒. การป้องกันอันตรายภายใน บ้านและโรงเรียน ๓. อันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตราย จากการเล่น ๔. การขอความช่วยเหลือเมื่อ เกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความ ช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอ ความช่วยเหลือ	๕	๑๕
ระหว่างเรียน				๔๐	๘๐
ปลายปี		ข้อสอบโรงเรียน		-	๒๐
		ข้อสอบกลาง		-	-
รวมตลอดปี				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑

รายวิชาพื้นฐาน

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษาลักษณะหน้าที่และการดูแลรักษาอวัยวะภายใน เช่น สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย การระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน การระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจ ในตนเอง (ในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย) การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ การบอกลักษณะของ การมีสุขภาพดี การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ การอธิบายอาการและวิธีป้องกัน ตลอดจนการปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บสาเหตุและวิธีป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก ชื่อยาสามัญประจำบ้าน และการใช้ยาตามความจำเป็นและตามลักษณะอาการ การระบุโทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัวและวิธีป้องกันสัญลักษณ์ ป้ายเตือน และความหมายของสัญลักษณ์ ป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตรายการระบุสาเหตุ อันตราย และวิธีป้องกันอันตรายจากอัคคีภัย

โดยใช้ทักษะกระบวนการ คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัยในตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สาระท้องถิ่น

สมุนไพรในท้องถิ่น การละเล่นในท้องถิ่นสุโขทัย และกีฬาพื้นบ้าน

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓

พ๒.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔

พ๓.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒

พ๓.๒ ป.๒/๑, ป.๒/๒

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

พ๕.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕

รวม ๒๑ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๑.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะ อาหาร ลำไส้ ฯลฯ)	
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร	
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๒.๑	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	• บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ	
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	• ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ)	
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี	
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	• ความภาคภูมิใจในเพศหญิงหรือเพศชาย	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๓.๑	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหว ร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัวดึงผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนดและแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ตี	
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	- กิจกรรมนันทนาการ การละเล่น/ กีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นในท้องถิ่น เช่น หมากเก็บ ชีมน้ำก้นกล้วย รอกาบหมาก เกมลากอวน เกมเบ็ดเตล็ด แมวจับหนู ตีจับ
พ ๓.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	- การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม	- กิจกรรมนันทนาการ การละเล่น /กีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นในท้องถิ่น เช่น ชักเย่อ วิ่งสามขา เป็นต้น
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม	- กิจกรรมนันทนาการ การละเล่น /กีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นในท้องถิ่น เช่น ชักเย่อ วิ่งสามขา เป็นต้น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๔.๑	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย	
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์	
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ	- การใช้สมุนไพรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น ใช้ว่านหางจระเข้ มะกรูด ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	- การใช้สมุนไพรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๕.๑	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	- อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	- ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ	
	๓. ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีป้องกัน	- สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน	
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	- สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน	
	๕. อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	- อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ	

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้น ป.๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒ ป.๒/๓	๑. ลักษณะและหน้าที่ของ อวัยวะภายในที่มีการ เจริญเติบโตและพัฒนาการ ไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ) ๒. การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร ๓. ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย	๑๐	๒๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ๒.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒ ป.๒/๓, ป.๒/๔	๑. ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ) ๒. พฤติกรรมที่เหมาะสมกับ เพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี ๓. ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย	๑๐	๑๕

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๕	ความปลอดภัยในชีวิต	พ๕.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒ ป.๒/๓, ป.๒/๔ ป.๒/๕	๑. อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก ๒. วิธีป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก ๓. ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็น และลักษณะอาการสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติดและสาร อันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน ๔. สัญลักษณ์และป้ายเตือนของ สิ่งของหรือสถานที่ที่เป็น อันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์ และป้ายเตือนอัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับการเกิด อัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการ หนีไฟ	๕	๑๕
ระหว่างเรียน				๘๐	๘๐
ปลายปี	ข้อสอบโรงเรียน			-	๒๐
	ข้อสอบกลาง			-	-
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑

รายวิชาพื้นฐาน

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษาการเจริญเติบโตของร่างกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล เกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน ความสำคัญและความแตกต่างวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การป้องกันตนจากการล่วงละเมิดทางเพศ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง การเล่นเกมที่เหมาะสม การใช้ข้อมูลเพิ่มทักษะกลไก ระเบียบ กฎ กติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง การติดต่อและวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค อาหารหลัก ๕ หมู่ การแปร่งฟัน สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน การเดินทาง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ การบาดเจ็บจากการเล่นและวิธีการปฐมพยาบาล

โดยใช้ทักษะกระบวนการ คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

สาระท้องถิ่น

สมุนไพรในท้องถิ่น การละเล่นในท้องถิ่นสุโขทัย และกีฬาพื้นบ้าน

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒

พ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒

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

พ๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

รวม ๑๘ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๒.๑	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง	
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย	
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	- กิจกรรมนันทนาการการเล่น/กีฬาพื้นเมือง เช่น ชักเย่อ วิ่งสามขา เป็นต้น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๒.๑	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัว ที่มีต่อตนเอง	• ความสำคัญของครอบครัว และความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา	
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน	• วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	• พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่นๆ)	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๓.๑	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมีทิศทาง	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดัด ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง	- กิจกรรมนันทนาการ การ เล่น/กีฬาพื้นเมือง เช่น ม้าสงเมือง การฟักไข่ เป็นต้น
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ บังคับทิศทางในการเล่น เกม เบ็ดเตล็ด	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวแบบบังคับ ทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	- กีฬาพื้นบ้านที่นิยมเล่นใน ท้องถิ่น เช่น ขี่ม้าสงเมือง กา ฟักไข่ ฯลฯ
พ ๓.๒	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่น เกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	• แนวทางการเลือกออก กกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของแต่ละบุคคล	- กิจกรรมนันทนาการ การ เล่น/กีฬาพื้นเมือง เช่น ขี่ม้าสงเมือง กาฟักไข่ เป็นต้น
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและ ข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่น พื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	• การออกกำลังกาย เกม และ การละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลง ใน การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง	- กิจกรรมนันทนาการ การ เล่น/กีฬาพื้นเมือง เช่น ขี่ม้าสงเมือง กาฟักไข่ เป็นต้น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๔.๑	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	- รวบรวมอาหาร พืชผัก ผลไม้ในท้องถิ่น - การประกอบอาหารพื้นบ้าน ชนิดต่าง ๆ
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	อาหารหลัก ๕ หมู่	
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม	- การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามโภชนาการ)	
	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)	การใช้สมุนไพรในท้องถิ่นในการดูแล บำรุง ปาก ฟัน เหงือก เช่น ใบฝรั่ง ใบช่อย
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๕.๑	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง	
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	- จัดแหล่งเรียนรู้ในชุมชน - สถานบริการสุขภาพในท้องถิ่น
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	- การใช้สมุนไพรในท้องถิ่นในการห้ามเลือด หรือการบาดเจ็บเล็กน้อย เช่น ใบบาสเสื่อ

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้น ป.๓ เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ธรรมชาติของตัวเรา	พ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒ ป.๓/๓ พ๔.๑ ป.๓/๔	๑. การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ - วัยต่าง ๆ ของมนุษย์ - ลักษณะของการเจริญเติบโต ของร่างกายและจิตใจ - พัฒนาการของร่างกายและ จิตใจ ๒. ทันตสุขภาพ - ปากและฟัน - โครงสร้างของฟัน - ประสิทธิภาพของฟัน - อาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน - การป้องกันและรักษาปาก และฟัน	๘	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓	๑. ชีวิตของฉัน - คุณค่าชีวิตของตนเอง - สิทธิในการปกป้องตนเอง - ลักษณะของครอบครัวและ การเลี้ยงดู - การสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัว ๒. เพศศึกษา - ความอยากรู้อยากเห็นเรื่อง เพศของเด็กชาย/เด็กหญิง - บทบาทและมารยาททาง สังคมที่เหมาะสมกับเพศ - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย	๕	๑๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			๓. การดูแลและป้องกัน อันตรายทางเพศ - การดูแลรักษาความสะอาด ร่างกายและอวัยวะเพศ - ลักษณะผิดปกติเกี่ยวกับ อวัยวะสืบถ่าย - สถานการณ์ที่นำไปสู่การล่วง ละเมิดทางเพศและการป้องกัน และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ อาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทาง เพศ		
๓	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ๔.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๕	๑. สิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ - สาเหตุของปัญหาสิ่งแวดล้อม - การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม - ขวสารสิ่งแวดล้อม ๒. สุขบัญญัติเพื่อสุขภาพ ๓. การป้องกันโรค - โรคไข้หวัด - โรคตาแดง - โรคขาดสารอาหาร ๔. อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ ๕. การดูแลสุขภาพ - อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น - ปัญหาความเครียด - การแก้ไขปัญหาความเครียด	๗	๑๕

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔.	ความปลอดภัยในชีวิต	พ๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓	๑. พฤติกรรมเสี่ยงภัย - อุบัติเหตุ การเดินทาง - ความขัดแย้ง ๒. สารเสพติด - โทษของบุหรี่และสุรา ๓. การใช้ยาและสารเคมี - ยา - สารเคมี ๔. ปฐมพยาบาล - การปฐมพยาบาล - การสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือ	๕	๑๐
๕	สนุกกับการเคลื่อนไหว	พ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒	๑. มั่นใจในการเคลื่อนไหว - การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ๒. การเคลื่อนไหวประกอบเพลง - การบริหารประกอบเพลง ไตรรงค์งไทย - การเคลื่อนไหวประกอบเพลง ได้ดี	๕	๑๐
๖	กิจกรรมเสริมสุขภาพ	พ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒	๑. กิจกรรมทางกาย - การทรงตัว - อำนาจบังคับตัว - ความอ่อนตัว ๒. กิจกรรมห้อยโหนไต่ราว - การเล่นห้อยโหนบนราว - การไต่ราว ๓. เกม - เกมเบ็ดเตล็ด - เกมนำไปสู่กีฬา	๕	๑๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			๔. กีฬา - ตะกร้อ - แชร์บอล - กรีฑา ๕. นันทนาการ		
๗	สมรรถภาพทางกาย	พ๔.๑ ป.๓/๕	๑. ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๒. เกณฑ์ในการสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๓. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง ๔. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๕. การปรับปรุงระดับสมรรถภาพทางกาย	๕	๑๐
ระหว่างเรียน				๔๐	๘๐
ปลายปี	ข้อสอบโรงเรียน			-	๒๐
	ข้อสอบกลาง			-	-
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑

รายวิชาพื้นฐาน

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ชื่อรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

การศึกษาการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย ความสำคัญ วิธีดูแลรักษา กล้ามเนื้อกระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตาม วัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และการใช้อุปกรณ์ประกอบการบริหารท่ามือเปล่าประกอบ จังหวะ เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด กีฬาพื้นฐานการออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของ ตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่นคุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาที่มี ต่อสุขภาพ การปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น กีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น ความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ และเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะ อารมณ์ และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพในทางบวกและทางลบ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ การทดสอบการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความสำคัญ หลักการ ใช้จ่าย วิธีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และวิธีการป้องกัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริต ต่อกฎ ระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจน รักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

สาระท้องถิ่น

สมุนไพรในท้องถิ่น การละเล่นในท้องถิ่นสุโขทัย และกีฬาพื้นบ้าน

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒

พ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

รวม ๑๙ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๑.๑	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙- ๑๒ ปี)	
	๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	วิธีการดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	- การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน ในการดูแลรักษากระดูก ข้อต่อกล้ามเนื้อ เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา ลูกประคบ พลับพลึงใบพลู ฯลฯ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๒.๑	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๓.๑	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก	- กีฬา พื้นเมืองที่นิยมเล่นในท้องถิ่น เช่น วิ่งกระสอบ เดินกั้งกือ เกมเฉลยบอล
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	- กิจกรรมแม่ไม้มวยไทย
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด	เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด	- กีฬา พื้นเมืองที่นิยมเล่นในท้องถิ่น เช่น วิ่งเปี้ยว วิ่งสามขา
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาพื้นฐาน เช่น แร้บอด แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	- เล่นกีฬาพื้นเมือง เช่น ตะกร้อวง
พ ๓.๒	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - วิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ	- เกม กีฬา การละเล่นพื้นเมือง เช่น วิ่งเปรี๊ยะ วิ่งสามขา
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	การปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- เกม กีฬา การละเล่นพื้นเมือง เช่น วิ่งเปรี๊ยะ วิ่งสามขา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๔.๑	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะเป็นผลดีต่อสุขภาพ	
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	• สภาวะอารมณ์ และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เปื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย • ผลที่มีต่อสุขภาพทั้งทางบวก สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ	
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๕.๑	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	• ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา	- การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการห้ามเลือดหรือการบาดเจ็บเล็กน้อย เช่น ใบสาบเสือ
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	• วิธีปฐมพยาบาล - วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	• ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา และการป้องกัน	

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้น ป.๔ เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ธรรมชาติของตัวเรา	พ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒ ป.๔/๓	๑. อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ต่าง ๆ ร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ	๑๐	๑๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒ ป.๔/๓	๑. การชีวิต ๒. การดูแลร่างกาย ๓. การล่วงละเมิดทางเพศ	๑๐	๑๐
๓	สร้างเสริมสุขภาพ	พ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒ ป.๔/๓	๑. พฤติกรรมสุขภาพ ๒. อาหาร ๓. โรค ๔. ปัญหาทางอารมณ์ ๕. การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์	๑๐	๑๐
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	พ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒ ป.๔/๓	๑. ยา ประเภทยาสามัญ ๒. อันตรายจากการใช้ยา ๓. การเก็บรักษา	๑๐	๑๐
๕	สนุกกับการเคลื่อนไหว	พ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒ ป.๔/๓, ป.๔/๔	๑. การเคลื่อนไหวตามจังหวะ ความสมดุล	๑๐	๑๐
๖	ออกกำลังกาย คลายเครียด	พ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒ ป.๔/๓, ป.๔/๔	๑. กิจกรรมทางกาย ๒. นันทนาการ ๓. เกม	๑๐	๑๐
๗	กีฬาให้แข็งแรง	พ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒	๑. ตะกร้อ ๒. กรีฑา ๓. แฮนด์บอล	๑๕	๑๕

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘	พัฒนาสมรรถภาพ	พ๔.๑ ป.๔/๔	๑. องค์ประกอบของ สมรรถภาพ ๒. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ ๓. กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	๕	๕
ระหว่างเรียน				๘๐	๘๐
ปลายปี		ข้อสอบโรงเรียน		-	๒๐
		ข้อสอบกลาง		-	-
รวม				๘๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑

รายวิชาพื้นฐาน

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ชื่อรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษาความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการ และวิธีการดูแลสุขภาพให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเองและการปฏิบัติตนได้เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย ลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย และพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และการใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัดที่มีการตี เชื้อ รับ-ส่งสิ่งของ ขว้างและวิ่ง การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล การใช้ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายและการเล่นเกม การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เหมาะสมกับวัย และการสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ วิธีการค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ หลักการเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ หลักการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามมาตรฐานที่กำหนด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดและผลกระทบต่อร่างกาย การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติดอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริต ต่อกฎระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทยมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

สาระท้องถิ่น

สมุนไพรในท้องถิ่น การละเล่นในท้องถิ่นสุโขทัย และกีฬาพื้นบ้าน

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒

พ๒.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓

พ๓.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕, ป.๕/๖

พ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔

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

พ๕.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕

รวม ๒๕ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๑.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	- อาหาร พืช ผัก และผลไม้ พื้นบ้านตามฤดูกาลที่มีผลต่อระบบย่อยอาหาร เช่น กล้วย มะละกอ ขี้เหล็ก สำโรง มะขาม
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๒.๑	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย และการนับถือญาติ)	
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคาความขัดแย้งในครอบครัว	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๓.๑	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น	กิจกรรมทางกาย กิจกรรมนันทนาการ เกมกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นในท้องถิ่น เช่น วิ่งเปี้ยว วิ่งสามขา ไม้ผลัด
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตีเขี่ย รับ – ส่ง สิ่งของ ขว้างและวิ่ง	เกม การละเล่นพื้นเมืองที่นิยมเล่นในท้องถิ่น เช่น วิ่งสามขา วิ่งเปี้ยว
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	เกมพื้นเมือง กีฬาไทย การละเล่นพื้นเมืองที่นำไปสู่กีฬาสากล เช่น วิ่งสามขา วิ่งเปี้ยว ไม้ผลัด
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่ง แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิล เทนนิส วูวี่น้ำ	เกมพื้นเมือง กีฬาไทย การละเล่นพื้นเมืองที่นำไปสู่กีฬาสากล เช่น ตะกร้อวง
	๖. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ	

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๓.๒	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	• หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการเล่นพื้นเมือง	- เกม กีฬา การละเล่นพื้นเมือง เช่น ตะกร้อวง เกมชักเย่อ
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	• การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลายและการมีน้ำใจนักกีฬา	- กีฬาไทย และกีฬาสากล เช่น ตะกร้อวง ตะกร้อฟุตบอล
	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	• กฎ กติกา ในการเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในระหว่างการเล่นกีฬา	- เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล เช่น ตะกร้อวง ตะกร้อฟุตบอล
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	• สิทธิของตนเอง และผู้อื่นในการเล่น เกมและกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๔.๑	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	• ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	- อาหาร พืช ผัก และผลไม้ พื้นบ้านตามฤดูกาล
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	• แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ	
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)	
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	• การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น ไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคผิวหนัง ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ	- การใช้สมุนไพรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น มะกรูด ชุมเห็ดเทศ ฟ้าทลายโจร
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๕.๑	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ได้แก่ สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ	
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา	
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด	
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้น ป.๕ เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ธรรมชาติของตัวเรา	พ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒	๑. ร่างกายของเรา - ระบบผิวหนัง - ระบบโครงกระดูกและกล้ามเนื้อ - ระบบย่อยอาหาร - ระบบขับถ่าย ๒. ฟันและการเคี้ยวอาหาร - ประโยชน์ของการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด - การแปรงฟัน	๑๐	๑๐
๒	ความสุขในครอบครัว	พ๒.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓	๑. ความสุขในครอบครัว - ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ) ๒. มนุษย์สัมพันธ์ - ความสำคัญของความเป็นเพศหญิงและเพศชาย - คุณค่าของการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ๓. ความสะอาด - การรักษาความสะอาดของร่างกาย - การรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศ - การรักษาความสะอาดเสื้อผ้า ๔. ระวัง.....อันตราย - พฤติกรรมที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ไม่คาดคิด - วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ไม่คาดคิด	๑๐	๑๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๓	การสร้างเสริมสุขภาพ	พ๔.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒ ป.๕/๓, ป.๕/๔	๑. ความสำคัญของครอบครัว ต่อสังคม - การสำรวจภาวะสุขภาพของ ตนเอง - การมีส่วนร่วมของบุคคลและ ครอบครัวในการดูแล สิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ๒. การป้องกันโรค - ประโยชน์และคุณค่าของการ ส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรค - สาเหตุของโรคติดต่อและโรค ไม่ติดต่อ ๓. อาหาร - หลักการเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ - ปริมาณอาหารที่ควบบริโภค เพื่อสุขภาพที่ดีในแต่ละวัย - หลักการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ในชีวิตประจำวัน - ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์ อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ - ประโยชน์ของการวิเคราะห์ ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์ อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ๔. สุขภาพจิต - ผลกระทบที่เกิดจาก ความเครียด - วิธีป้องกันและแก้ไขเมื่อเกิด ปัญหาทางอารมณ์และ ความเครียด	๑๐	๑๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	พ๕.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒ ป.๕/๓, ป.๕/๔ ป.๕/๕	๑. อุบัติเหตุและการปฐมพยาบาล - ประเภทของอุบัติเหตุและการป้องกัน - การปฐมพยาบาล ๒. ยาสามัญประจำบ้าน - ประเภทของยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาให้ถูกต้อง - ข้อเสนอแนะในการใช้ยา - การเก็บยา ๓. สารเสพติด - โทษพิษภัยของสารเสพติด - วิธีป้องกันสารเสพติด ๔. สิทธิของตน - สิทธิของตนเองและผู้อื่น - การแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง - วิธีแก้ปัญหาโดยใช้ความรุนแรง - การสื่อสารที่สร้างสรรค์และการสื่อสารทางบวกเพื่อป้องกันความรุนแรง	๑๐	๑๐
๕	การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ	พ๓.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒ ป.๕/๓	๑. การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะขณะอยู่ที่ ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะขณะเคลื่อนที่	๑๐	๑๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	กิจกรรมยืดหยุ่น	พ๓.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒ ป.๕/๓	๑. ความหมาย ความสำคัญของ หลักการเคลื่อนไหวร่างกายในการ รับแรง ใช้แรงและความสมดุล ๒. การเคลื่อนไหวในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ - การทรงตัว - ความคล่องตัว - ความอ่อนตัว	๑๐	๑๐
๗	ออกกำลังกาย	พ๓.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒ ป.๕/๓ พ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒ ป.๕/๓, ป.๕/๔	๑. กิจกรรมทางกาย - ห้อยโหน - ไต่ราว - การม้วนตัว - ความปลอดภัยในการปฏิบัติ กิจกรรม ๒. เกมพาเบิกบาน - การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก - การวิ่งข้ามสิ่งกว้างขวาง - ความอ่อนตัว ๓. กีฬาให้แข็งแรง - ตะกร้อข้ามตาข่าย - กรีฑา - วอลเลย์บอล ๔. นันทนาการเบิกบานใจ	๑๐	๑๐
๘	สมรรถภาพ	พ๔.๑ ป.๕/๕	๑. ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพด้วยวิธีง่าย ๆ ๒. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพได้เหมาะสม ๓. การปรับปรุงระดับสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ	๑๐	๑๐
ระหว่างเรียน				๘๐	๘๐
ปลายปี	ข้อสอบโรงเรียน			-	๒๐
	ข้อสอบกลาง			-	-
รวม				๘๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑

รายวิชาพื้นฐาน

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ชื่อรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ การสร้างและรักษาสัมพันธ์กับผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ ความสามารถส่วนบุคคล หน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม การยอมรับความคิดเห็น ความแตกต่างระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบ พฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสานในการร่วมกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุลกับการเสริมทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูน ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้เป็นพื้นฐาน การศึกษาหาความรู้ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ การป้องกันและแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค การป้องกันการระบาดของโรค พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภัยธรรมชาติ ลักษณะของภัยธรรมชาติ ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจและสังคม การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติด ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริต ต่อกฎ ระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

สาระท้องถิ่น

สมุนไพรในท้องถิ่น การละเล่นในท้องถิ่นสุโขทัย และกีฬาพื้นบ้าน

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พด.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

พ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

พ๓.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕

พ๓.๒ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕, ป.๖/๖

พ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔

พ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓

รวม ๒๑ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๑.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	- อาหาร พืช ผักและผลไม้ท้องถิ่นที่มีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	- การเลือกรับประทานอาหาร พืช ผักและผลไม้ท้องถิ่นที่มีผลต่อระบบหายใจ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๒.๑	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ	- เพื่อนบ้านในชุมชน
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	• พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	- สื่อออนไลน์

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๓.๑	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด การบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ	- การละเล่นพื้นบ้าน เช่น เกมกระโดดเชือก
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา	- การละเล่นพื้นบ้าน เช่น เกมชักเย่อ
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง	- กีฬาพื้นบ้าน
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	- กีฬาพื้นบ้าน
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการ ที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้	- นันทนาการและการละเล่นพื้นบ้าน เช่น เกม กระโดดยางหมากเก็บ

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๓.๒	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	• ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	- เกมและการละเล่นพื้นบ้าน เช่น เตย
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	• การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน • การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	• การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตนเอง	
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	• กฎ กติกา ในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	- เกมและการละเล่นพื้นบ้าน เช่น ฮีม
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	• กลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและเมตตาใจ นักกีฬา	• สร้างความสามัคคีและความเมตตาใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๔.๑	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีงแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีงแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	• โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค	
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- การเต้นประกอบเพลง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๕.๑	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกายจิตใจ และสังคม	- ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกายจิตใจ และสังคม	
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	- การป้องกันอุทกภัย
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- ยาบ้าและการหลีกเลี่ยง

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

ชั้น ป.๖ เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของมนุษย์	พ๑.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ พ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๓	๑. การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	๕	๕
๒	ทันตสุขภาพ	พ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๓, ป.๖/๔	๑. การสังเกตลักษณะของคราบ จุลินทรีย์ ๒. การปฐมพยาบาลเมื่อเกิด อุบัติเหตุกับฟัน ๓. การป้องกันและการดูแลฟัน	๕	๕
๓	คุณค่าชีวิตและ ครอบครัว	พ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ พ๕.๑ ป.๖/๓	๑. การศึกษาปัญหาครอบครัว ๒. การป้องกันและแก้ไขปัญหา ที่เกิดขึ้นกับเด็ก	๕	๕
๔	พัฒนาการทางเพศและ การรักษาสุขอนามัย ทางเพศ	พ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ พ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ พ๕.๑ ป.๖/๓	๑. การเปลี่ยนแปลงทางเพศใน วัยรุ่น ๒. การปฏิบัติตนในการดูแล รักษาสุขอนามัยทางเพศ ๓. การปฏิบัติตนที่เหมาะสม กับเพศตามวัฒนธรรมไทย	๕	๕
๕	ภาวะเสี่ยงทางเพศ	พ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ พ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๓	๑. การหลีกเลี่ยงจากสื่อ ทางเพศ ๒. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นที่ ก่อให้เกิดปัญหา ๓. การป้องกันการมี เพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ใน วัยรุ่น ๔. การแก้ไขปัญหาใน สถานการณ์เสี่ยงเรื่องเพศ	๕	๕

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ	พ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๓	๑. การได้รับอันตรายจากสาร ปนเปื้อนในอาหาร ๒. การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพและ เครื่องสำอาง ๓. การหาข้อมูลข่าวสารเพื่อ บริโภคอาหาร	๕	๕
๗	การส่งเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค	พ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๓, ป.๖/๔	๑. การปฏิบัติเพื่อส่งเสริม สุขภาพ ๒. การหาวิธีการป้องกันโรค ๓. การป้องกันและควบคุม โรคติดต่อ	๕	๕
๘	การสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชีวิต	พ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๓	๑. การปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัย ที่บ้าน โรงเรียน และ ระหว่างทาง ๒. การเฝ้าระวังเพื่อความ ปลอดภัย ๓. การปฏิบัติเพื่อความ ปลอดภัยเมื่อเกิดอัคคีภัย ๔. การเกิดอันตรายจากการใช้ ยาในทางที่ผิด ๕. การปฏิบัติตนจากสาร เสพติด	๕	๕
๙	การเคลื่อนไหว	พ๓.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๔, ป.๖/๕ พ๓.๒ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๖	๑. การเคลื่อนไหวตามเพลง ๒. การบริหารกายประกอบ จังหวะ ๓. การเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์	๘	๕

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๐	กิจกรรมแสนสนุก	พ๓.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ พ๓.๒ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๔, ป.๖/๖	๑. การเล่นเกมพลัด ๒. การจัดกิจกรรมนันทนาการ ๓. การละเล่นพื้นเมือง	๗	๑๐
๑๑	กีฬาพาเพลิน	พ๒.๑ ป.๖/๑ พ๓.๑ ป.๖/๒, ป.๖/๓ ป.๖/๔, ป.๖/๕ พ๓.๒ ป.๖/๓, ป.๖/๔ ป.๖/๕, ป.๖/๖	๑. การเล่นกีฬาและกรีฑา ๒. การเล่นกีฬาป้องกัน ๓. การเล่นกีฬาฟุตบอล ๔. การเล่นกีฬามวยไทย	๒๐	๒๐
๑๒	พัฒนาสมรรถภาพ	พ๓.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๔ พ๓.๒ ป.๖/๑, ป.๖/๒ ป.๖/๓, ป.๖/๔ ป.๖/๕, ป.๖/๖ พ๔.๑ ป.๖/๔	๑. การเสริมสร้างความสมดุล ๒. การเสริมสร้างสมรรถภาพ	๕	๕
ระหว่างเรียน				๘๐	๘๐
ปลายปี		ข้อสอบโรงเรียน		-	๒๐
		ข้อสอบกลาง		-	-
รวม				๘๐	๑๐๐