



**เอกสารประกอบหลัก สูตรสถานศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ
พลศึกษา**



ฉบับปรับปรุงปีพุทธศักราช ๒๕๖๗

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

โรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต ๒

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

ติดต่อ : ๐๕๕ ๖๘๑ ๔๒๓
๙๘/๑๔ หมู่ ๔ ตำบลคลองตาล อำเภอศรีสำโรง
จังหวัดสุโขทัย ๖๔๑๒๐

www.krajang.ac.th
โรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

(ฉบับปรับปรุง) ปีพุทธศักราช ๒๕๖๗

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

(ฉบับปรับปรุง) พุทธศักราช ๒๕๖๐

ระดับประถมศึกษา

โรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต ๒

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)
เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

.....

ตามที่โรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) ได้ประกาศใช้หลักสูตรโรงเรียนบ้านคลองตาล (กระจ่างจินดา) พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยเริ่มใช้หลักสูตรดังกล่าวกับนักเรียนทุกระดับชั้น ในปีการศึกษา ๒๕๕๓ เป็นต้นมานั้น เนื่องด้วยกระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศให้ใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงมีคำสั่งให้โรงเรียนดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา และกำหนดใช้หลักสูตรในปีการศึกษา ๒๕๖๑ เพื่อให้เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศ โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย และมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายและกรอบทิศทางการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้มีพัฒนาการเต็มตามศักยภาพ มีคุณภาพและมีทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ โรงเรียนบ้านคลองตาล (กระจ่างจินดา) จึงได้ทำการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) และประกาศใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ เมื่อดำเนินการใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) ในปีพุทธศักราช ๒๕๖๑ มาได้ระยะหนึ่ง โรงเรียนได้ดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษามาอย่างต่อเนื่อง โดยประกาศใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) พุทธศักราช ๒๕๖๓ และหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) พุทธศักราช ๒๕๖๖

อนึ่ง เมื่อคณะกรรมการบริหารหลักสูตรสถานศึกษาได้ประเมินผลการใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) ปีพุทธศักราช ๒๕๖๖ พบมีข้อบกพร่องบางประการที่อาจทำให้การใช้หลักสูตรสถานศึกษาไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ตามบริบทของสถานศึกษาที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับได้รับมอบนโยบายของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต ๒ ในการขับเคลื่อนนำหลักสูตรการป้องกันการทุจริตมาจัดการเรียนรู้ เพื่อปลูกฝังการป้องกันการทุจริตให้กับนักเรียนในสถานศึกษา ทางโรงเรียนจึงปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) พุทธศักราช ๒๕๖๗ ขึ้น เพื่อนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งบัดนี้การดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาได้เสร็จสิ้นแล้ว

ทั้งนี้ หลักสูตรสถานศึกษาได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานเมื่อคราวประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๗ จึงประกาศให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษาตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายชวลิต คำราม)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน

(นายสมชาติ จับคล้าย)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)

คำนำ

โรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) ในฐานะที่เป็นโรงเรียนที่มีความพร้อมในการใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทางโรงเรียนจึงได้มีการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังกล่าว ทั้งเป้าหมายของหลักสูตรในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน โดยได้มีการกำหนดวิสัยทัศน์ จุดหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรเดิมและหลักสูตรฉบับปรับปรุงที่มีความชัดเจน เพื่อใช้เป็นทิศทางในการจัดการเรียนสอนในแต่ละระดับชั้น อีกทั้งได้แนวทางในการวัดและประเมินผลผู้เรียน เกณฑ์การจบการศึกษาแต่ละระดับและเอกสารแสดงหลักฐานทางการศึกษาให้มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ และมีความชัดเจนต่อการนำไปปฏิบัติ

โรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) โดยกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้นำผลการใช้หลักสูตรที่มีมาตรฐานและตัวชี้วัดที่อิงตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นในทุกระดับชั้น ถือได้ว่าเป็นเอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) ฉบับปรับปรุง ปีพุทธศักราช ๒๕๖๗ ซึ่งการปรับปรุงหลักสูตรดังกล่าวจะช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาทางการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์สูงสุด ส่งผลให้ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีความเชื่อมั่นในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) มากยิ่งขึ้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
จุดเน้นของโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)	ง
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ฉ
ค่านิยม ๑๒ ประการ	ช
ความสำคัญ	๑
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๒
การจัดเวลาเรียน	๔
โครงสร้างเวลาเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑	
- คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน	๕
- การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง	๖
- โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๑๓
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒	
- คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน	๒๒
- การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง	๒๓
- โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๓๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓	
- คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน	๓๙
- การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง	๔๐
- โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๔๗
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	
- คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน	๕๖
- การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง	๕๗
- โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๖๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕	
- คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน	๗๕
- การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง	๗๖
- โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๘๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖	
- คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน	๙๖
- การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง	๙๘
- โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๑๐๙

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

๗

ภาคผนวก

- คำสั่งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต ๒ แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)
- คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

จุดเน้นสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา ของโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)

๑. ด้านผู้เรียน

- ๑) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- ๒) รับผิดชอบ สามัคคี มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต จิตอาสา อยู่อย่างพอเพียง
- ๓) รู้ประวัติศาสตร์ รักษ์ สืบสานภูมิปัญญา วัฒนธรรมท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม
- ๔) ชั้นอนุบาล ๓ มีพัฒนาการพร้อมทุกด้าน มีพื้นฐานการอ่าน เขียน คณิตเลข และภาษาอังกฤษ
- ๕) ชั้น ป.๑ อ่านออก เขียนได้ ลายมือสวย คณิตเลขเป็น และฟัง พูด คำศัพท์ภาษาอังกฤษได้
- ๖) ชั้น ป.๓ อ่านคล่อง เขียนคล่อง มีทักษะการคิดคำนวณ คิดอย่างมีเหตุผล และสื่อสารภาษาอังกฤษ

ได้ตามศักยภาพ

- ๗) ชั้น ป.๖ เขียนเรียงความ ย่อความ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสื่อสารภาษาอังกฤษได้ดี
- ๘) ชั้น ม.๓ มีทักษะการแก้ปัญหา คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลและมีทักษะพื้นฐานทางอาชีพ

ตามหลักสูตรทักษะอาชีพของโรงเรียน

๒. ด้านครู

- ๑) รักและใส่ใจ ปกป้อง ค้ำครอง ดูแลช่วยเหลือนักเรียน ให้อยู่อย่างปลอดภัยและมีความสุข
- ๒) จัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติที่หลากหลายรูปแบบ (Active Learning) ที่สอดคล้องกับสมรรถนะของหลักสูตรสถานศึกษา
- ๓) ขับเคลื่อนงาน โครงการ ให้เกิดมิติคุณภาพศึกษาด้วยกระบวนการ ๕A to S (๕A Step to Success)
- ๔) ใช้กระบวนการ PLC ในการแก้ปัญหาและพัฒนาการจัดการเรียนรู้
- ๕) วัดและประเมินผลโดยใช้เครื่องมือที่หลากหลายและนำผลการประเมินไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน
- ๖) มีทักษะพื้นฐานการใช้ภาษาไทย ภาษาอังกฤษและสื่อเทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- ๗) มีลายมือสวยเป็นแบบอย่างให้แก่ผู้เรียน
- ๘) มีความรู้ตามหลักสูตรทักษะอาชีพของโรงเรียน

๓. ด้านผู้บริหาร

- ๑) นิเทศภายใน ๑๐๐ %
- ๒) ส่งเสริม สนับสนุนและให้ความสำคัญระบบประกันคุณภาพการศึกษา
- ๓) ส่งเสริม สนับสนุนและให้ความสำคัญระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
- ๔) ส่งเสริม สนับสนุน การจัดเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติที่หลากหลายรูปแบบ (Active Learning)
- ๕) ส่งเสริมและขับเคลื่อนงาน โครงการให้เกิดมิติคุณภาพศึกษา ด้วยกระบวนการ ๕A to S (๕A Step to Success)
- ๖) ส่งเสริมการใช้กระบวนการ PLC ในการแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพการศึกษา
- ๗) มีทักษะพื้นฐานการใช้ภาษาไทย ภาษาอังกฤษและสื่อเทคโนโลยีในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา
- ๘) ส่งเสริมการพัฒนาทักษะพื้นฐานทางอาชีพ

๔. ด้านสถานศึกษา

- ๑) เสริมสร้างระบบและกลไกในการดูแล ความปลอดภัยนักเรียน ด้วยระบบมาตรฐานความปลอดภัยกระทรวงศึกษาธิการ (MOE Safety Platform)
- ๒) ส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยที่มีอายุ ๓ - ๖ ปี ผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน เด็กพิการเข้าถึงโอกาสทางการศึกษา และป้องกันการหลุดออกจากระบบ รวมทั้งช่วยเหลือเด็กตกหล่น เด็กออกกลางคัน ให้กลับเข้าสู่ระบบการศึกษา
- ๓) ส่งเสริมการขับเคลื่อนสถานศึกษาสีขาวปลอดภัยเสพติดและอบายมุข
- ๔) ส่งเสริมการขับเคลื่อนโครงการโรงเรียนคุณธรรม สพฐ.

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ของโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะพลเมืองไทยและพลโลก ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ดังนี้

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

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ประการ ของโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

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

**ค่านิยมหลักของคนไทย ๑๒ ประการ
ของโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)**

๑. มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม
๓. กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์
๔. ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม
๕. รักชาติวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม
๖. มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ หวังดีต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน
๗. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง
๘. มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่
๙. มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๑๐. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ ถ้าเหลือก็แจกจ่ายจำหน่าย และพร้อมที่จะขยายกิจการเมื่อมีความพร้อม เมื่อมีภูมิคุ้มกันที่ดี
๑๑. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำหรือกิเลส มีความละอายเกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา
๑๒. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม และของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความสำคัญ

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

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย 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** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

- มีทักษะในการบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

- ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแล้วยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ

- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม

- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข

- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าทำกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิและหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง

- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

โครงสร้างเวลาเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๔๐ ชั่วโมง/ปี

รวม ๔๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๔๐ ชั่วโมง/ปี

รวม ๔๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๔๐ ชั่วโมง/ปี

รวม ๔๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ประกอบด้วย สุขศึกษา

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๔๐ ชั่วโมง/ปี

พลศึกษา

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๔๐ ชั่วโมง/ปี

รวม ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ประกอบด้วย สุขศึกษา

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๔๐ ชั่วโมง/ปี

พลศึกษา

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๔๐ ชั่วโมง/ปี

รวม ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑

๒ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ประกอบด้วย สุขศึกษา

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๔๐ ชั่วโมง/ปี

พลศึกษา

๑ ชั่วโมง/สัปดาห์ ๔๐ ชั่วโมง/ปี

รวม ๘๐ ชั่วโมง/ปี

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษา ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษา อวัยวะภายนอก ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวน้ำหนัง อวัยวะภายในช่องปากที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย สมาชิกและความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย และเพศหญิง ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ และกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เช่น การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกาย การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและการปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การบอกลักษณะอาการเจ็บป่วยและวิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับตนเอง การระบุสิ่งทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียนและวิธีการป้องกัน การบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่นและการป้องกัน การแสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน

โดยใช้ทักษะกระบวนการ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปรายสรุปเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนทำให้มีทักษะในด้านการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เพื่อให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ต่อกฎ กติกาต่าง ๆ มีวินัยในตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพ ตลอดจนรักความเป็นไทยโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศ และวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ ๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ ๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย - ผม ตา หู จมูก ผิวหนัง มือและนิ้วมือ เท้าและนิ้วเท้า เล็บ แขนและขา ผม ฯลฯ • ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ที่มี การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ไปตามวัย - ผม ตา หู จมูก ผิวหนัง มือและนิ้วมือ เท้าและนิ้วเท้า เล็บ แขนและขา ผม ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก อย่างถูกวิธี - ผม ตา หู จมูก ผิวหนัง มือและนิ้วมือ เท้าและนิ้วเท้า เล็บ แขนและขา ผม ฯลฯ • การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) - การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและ ความรักความผูกพันของสมาชิกที่ มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วยตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไป ที่มีความสัมพันธ์กันทางแต่งงาน ทางสายเลือด ฯลฯ ซึ่งในสังคมปัจจุบันครอบครัวไทยมีหลายลักษณะ ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัวเดี่ยว - ครอบครัวพ่อแม่เดี่ยว - ครอบครัวขยาย - ครอบครัวข้ามรุ่น • ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว • การปฏิบัติตนเป็นเด็กดีของครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และ ภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • จุดเด่น จุดด้อยและความภาคภูมิใจในตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างจุดเด่นและแก้ไขจุดด้อยของตนเอง - ความภาคภูมิใจในตนเอง
	๓. บอกลักษณะความแตกต่าง ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> • เพศและการแสดงออกทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ด้านร่างกาย - ด้านอารมณ์ - ด้านสังคมและลักษณะนิสัย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิต - ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การวิ่ง การนั่ง การกระโดด การเดิน การยืนและการก้มตัว - การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆตามธรรมชาติ <p>ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ บางเป็น ๓ ประเภท</p> <p>๑. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา</p> <p>๒. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ เช่น การเดิน การวิ่ง การสไลด์ การกระโดดไปข้างหน้า และการกลิ้งตัว</p> <p>๓. การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น การจับ การโยน การเตะ และการเคาะ</p>
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตัวอย่างเช่น เกมลิงชิงบอล เกมกาฟักไข่ ฯลฯ
พ ๓.๒	๑. ออกกำลังกาย และ เล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด <ul style="list-style-type: none"> - การบริหารร่างกาย เช่น การบริหารคอ การบริหารไหล่และแขน การบริหารลำตัว การบริหารเอว การบริหารเข่า การบริหารข้อมือ และการบริหาร ข้อเท้า - ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นเกม - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ (ต่อ)	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตาม คำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงใน การเล่นเกมนเบ็ดเตล็ดเพื่อความปลอดภัยใน การเล่นเกมน • ประโยชน์ของการเล่นเกมน

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม - สุขบัญญัติแห่งชาติมี ๑๐ ข้อ ดังนี้ ๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒. แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย ๔. รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ไม่มีสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ๕. ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกประเภท ๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท ๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ๑๐. มีสำนึกต่อส่วนร่วมรวมสร้างสรรค์สังคม
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ตัวร้อน ปวดศีรษะ มีน้ำมูก หรือ โรคไข้หวัด - ท้องเสีย - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - สาเหตุ - อาการ - การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ - การปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายภายในบ้าน <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้าน ๑. อันตรายจากไฟ ๒. อันตรายจากไฟฟ้า ๓. อันตรายจากการที่โจรหรือขโมยขึ้นบ้าน ๔. อันตรายจากอุบัติเหตุ ฯลฯ • การป้องกันอันตรายภายในบ้าน <ul style="list-style-type: none"> - การป้องกันอันตรายภายในบ้าน ๑. อันตรายจากไฟ ๒. อันตรายจากไฟฟ้า ๓. อันตรายจากการที่โจรหรือขโมยขึ้นบ้าน ๔. อันตรายจากอุบัติเหตุ ฯลฯ • อันตรายภายในโรงเรียน <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในโรงเรียน ๑. อุปกรณ์การเรียนที่แหลมคม ๒. การเล่นเกมเล่นต่าง ๆ ๓. บริเวณที่รกร้าง ๔. ของร้อน ๕. เศษวัสดุที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ๖. เครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์เครื่องมือที่มีความร้อน ๗. สารเคมีภายในโรงเรียน ฯลฯ • การป้องกันอันตรายภายในโรงเรียน <ul style="list-style-type: none"> - การป้องกันอันตรายภายในโรงเรียน ๑. จับราวบันไดขณะเดิน - ขึ้นลง อย่างเป็นระเบียบ ๒. ไม่เล่นบริเวณที่มีน้ำขัง ๓. ไม่ปีนต้นไม้หรือที่สูง ๔. ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างระมัดระวัง ๕. ไม่เดินเท้าเปล่า ๖. ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ ๗. ควรปฏิบัติตามข้อความเตือนต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ (ต่อ)	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายจากการเล่น - ลักษณะการเล่นที่ดี - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ ๑. พ่อแม่ ๒. ผู้ปกครอง ๓. ครู ๔. ตำรวจ ๕. เพื่อนบ้านหรือผู้ใหญ่ ตามสถานการณ์ที่เกิดเหตุว่าควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลใด - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๑					
๑	อวัยวะภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๑ พ ๑.๑ ป.๑/๒	<ul style="list-style-type: none"> • อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย - ผม ตา หู จมูก ผิวหนัง มือ และนิ้วมือ เท้าและนิ้วเท้า เล็บ แขนและขา ผม ฯลฯ • ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ผม ตา หู จมูก ผิวหนัง มือ และนิ้วมือ เท้าและนิ้วเท้า เล็บ แขนและขา ผม ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) • การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก อย่างถูกวิธี - ผม ตา หู จมูก ผิวหนัง มือ และนิ้วมือ เท้าและนิ้วเท้า เล็บ แขนและขา ผม ฯลฯ • การดูแลรักษาอวัยวะในช่องปาก - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) - การแปรงฟันอย่างถูกวิธี 	๗	๑๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๒	ความรักและความผูกพัน ในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๑/๑	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วยตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไป ที่มีความสัมพันธ์กันทาง แต่งงาน ทางสายเลือด ฯลฯ ซึ่งในสังคมปัจจุบันครอบครัว ไทยมีหลายลักษณะ ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัวเดี่ยว - ครอบครัวพ่อแม่เดี่ยว - ครอบครัวขยาย - ครอบครัวข้ามรุ่น ● ความรักความผูกพันของ สมาชิกในครอบครัว ● การปฏิบัติตนเป็นเด็กดีของ ครอบครัว 	๒	๕
๓	ลักษณะทางเพศและ ความภาคภูมิใจในตนเอง	พ ๒.๑ ป.๑/๒ พ ๒.๑ ป.๑/๓	<ul style="list-style-type: none"> ● จุดเด่น จุดด้อยและ ความภาคภูมิใจในตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างจุดเด่นและ แก้ไขจุดด้อยของตนเอง - ความภาคภูมิใจในตนเอง ● เพศและการแสดงออก ทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ด้านร่างกาย - ด้านอารมณ์ - ด้านสังคมและลักษณะนิสัย 	๕	๑๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔	การเคลื่อนไหวร่างกาย ขั้นพื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๑/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกาย - การเคลื่อนไหวของสิ่งมีชีวิต - ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การวิ่ง การนั่ง การกระโดด การเดิน การยืน และการก้มตัว - การเคลื่อนไหวร่างกายง่าย ๆ ตามธรรมชาติ ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ บางเป็น ๓ ประเภท ๑. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหว ข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ เช่น การเดิน การวิ่ง การสไลด์ การกระโดดไปข้างหน้า และการกลิ้งตัว ๓. การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น การจับ การโยน การเตะ และการเคาะ 	๖	๑๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔	การเคลื่อนไหวร่างกาย ขั้นพื้นฐาน (ต่อ)	พ ๓.๑ ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑	<ul style="list-style-type: none"> • สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด กิจกรรมทางกายที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตัวอย่างเช่น เกมลิงชิงบอล เกมกาฟักไข่ ฯลฯ • การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด - การบริหารร่างกาย เช่น การบริหารคอ การบริหารไหล่ และแขน การบริหารลำตัว การบริหารเอว การบริหารเข่า การบริหารข้อมือ และ การบริหารข้อเท้า - ข้อควรปฏิบัติใน การออกกำลังกายและ การเล่นเกม - ประโยชน์ของ การออกกำลังกายและ การเล่นเกม 		
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๑				-	๔๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๒					
๕	สนุกกับเกมเบ็ดเตล็ด	<p>พ ๓.๑ ป.๑/๒</p> <p>พ ๓.๒ ป.๑/๑</p> <p>พ ๓.๒ ป.๑/๒</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตัวอย่างเช่น เกมลิงชิงบอล เกมกาฟักไข่ ฯลฯ • การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - การบริหารร่างกาย เช่น การบริหารคอ การบริหารไหล่ และแขน การบริหารลำตัว การบริหารเอว การบริหารเข่า การบริหารข้อมือ และ การบริหารข้อเท้า - ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา • การปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ดเพื่อความปลอดภัยในการเล่น • ประโยชน์ของการเล่นเกม 	๖	๑๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๑/๑	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อให้มี สุขภาพที่ดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม - สุขบัญญัติแห่งชาติมี ๑๐ ข้อ ดังนี้ ๑. ดูแลรักษาร่างกายและของ ใช้ให้สะอาด ๒. แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนและ หลังรับประทานอาหารและ หลังการขับถ่าย ๔. รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ไม่มีสารอันตรายและ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสุนัข ๕. ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ทุกประเภท ๖. สร้างความสัมพันธ์ใน ครอบครัวให้อบอุ่น ๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ ประมาท ๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและ ตรวจสุขภาพประจำปี ๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่ เสมอ ๑๐. มีสำนึกต่อส่วนร่วมรวม สร้างสรรค์สังคม 	๗	๑๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๗	การปฏิบัติตนเมื่อมี อาการเจ็บป่วย	พ ๔.๑ ป.๑/๒ พ ๔.๑ ป.๑/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วย ลักษณะอาการ เจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - ตัวร้อน ปวดศีรษะ มีน้ำมูก หรือ ไร้อากาศ - ท้องเสีย - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ • วิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุ - อาการ - การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ - การปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน 	๔	๑๐
๘	การป้องกันอันตรายที่ บ้านและโรงเรียน	พ ๕.๑ ป.๑/๑	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายภายในบ้าน <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ภายในบ้าน ๑. อันตรายจากไฟ ๒. อันตรายจากไฟฟ้า ๓. อันตรายจากการที่โจรหรือ ขโมยขึ้นบ้าน ๔. อันตรายจากอุบัติเหตุ ฯลฯ • อันตรายภายในโรงเรียน <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ภายในโรงเรียน ๑. อุปกรณ์การเรียนที่แหลมคม ๒. การเล่นเครื่องเล่นต่าง ๆ ๓. บริเวณที่รกรุงรัง ๔. ของร้อน ๕. เศษวัสดุที่อาจก่อให้เกิด อันตราย 	๗	๑๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘ (ต่อ)	การป้องกันอันตรายที่ บ้านและโรงเรียน (ต่อ)	<p>พ ๕.๑ ป.๑/๑ (ต่อ)</p> <p>พ ๕.๑ ป.๑/๒</p> <p>พ ๕.๑ ป.๑/๓</p>	<p>๖. เครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์ เครื่องมือที่มีความร้อน</p> <p>๗. สารเคมีภายในโรงเรียน ฯลฯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • การป้องกันอันตราย ภายในโรงเรียน - การป้องกันอันตราย ภายในโรงเรียน <p>๑. จับราวบันไดขณะเดิน - ขึ้นลง อย่างเป็นระเบียบ</p> <p>๒. ไม่เล่นบริเวณที่มีน้ำขัง</p> <p>๓. ไม่ปีนต้นไม้หรือที่สูง</p> <p>๔. ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่าง ระมัดระวัง</p> <p>๕. ไม่เดินเท้าเปล่า</p> <p>๖. ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ</p> <p>๗. ควรปฏิบัติตามข้อความ เตือนต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด</p> <ul style="list-style-type: none"> • อันตรายจากการเล่น - ลักษณะการเล่นที่ดี - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตราย จากการเล่น - การป้องกันอันตรายจาก การเล่น <ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อ เกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความ ช่วยเหลือ <p>๑. พ่อแม่</p> <p>๒. ผู้ปกครอง</p> <p>๓. ครู</p> <p>๔. ตำรวจ</p>		

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘	การป้องกันอันตรายที่ บ้านและโรงเรียน (ต่อ)	พ ๕.๑ ป.๑/๓ (ต่อ)	๕. เพื่อนบ้านหรือผู้ใหญ่ ตามสถานการณ์ที่เกิดเหตุว่า ควรขอความช่วยเหลือจาก บุคคลใด - คำพูดและท่าทางการขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย		
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๒				-	๔๐
รวมคะแนนเก็บ				-	๘๐
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐
รวม		๑๕	-	๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษาลักษณะหน้าที่และการดูแลรักษาอวัยวะภายใน เช่น สมอ ง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย การระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน การระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในตนเอง (ในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย) การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ การบอกลักษณะของการมีสุขภาพดี การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ การอธิบายอาการ และวิธีป้องกัน ตลอดจนการปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ สาเหตุและวิธีป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก ชื่อยาสามัญประจำบ้าน และการใช้ยาตามความจำเป็น และตามลักษณะอาการ การระบุโทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัวและวิธีป้องกันสัญลักษณ์ ป้ายเตือน และความหมายของสัญลักษณ์ ป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตรายการระบุสาเหตุอันตราย และวิธีป้องกันอันตรายจากอัคคีภัย

โดยใช้ทักษะกระบวนการ คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัยในตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓

พ ๒.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔

พ ๓.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒

พ ๓.๒ ป.๒/๑, ป.๒/๒

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

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

รวมทั้งหมด ๒๑ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของ อวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> ● อวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ - อวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ มีลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ไปตามวัย (สมอง หัวใจ ปอด ตับ ไต ลำไส้ กระเพาะอาหาร ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะ ภายใน	<ul style="list-style-type: none"> ● การดูแลรักษาอวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ - การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย - การใช้ชีวิตประจำวัน - การพักผ่อนให้เพียงพอ ฯลฯ
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> ● ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ - ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์ ๑. วัยทารก ๒. วัยก่อนเรียน ๓. วัยเรียน ๔. วัยรุ่น ๕. วัยผู้ใหญ่ ๖. วัยสูงอายุ - การเกิด แก่ เจ็บ ตาย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> ● บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - บทบาทหน้าที่ของตนเอง - บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง - บทบาทหน้าที่ของพี่น้อง - บทบาทหน้าที่ของญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> ● ความสำคัญของเพื่อน - คุณค่าของการมีเพื่อน - การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> ● พฤติกรรมทางเพศ - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน - มารยาททางสังคมที่เหมาะสมกับกาลเทศะ <ol style="list-style-type: none"> ๑. การพูด ๒. กิริยาท่าทาง ๓. การเล่น
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> ● ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง หน้าตา ฐานะ แต่ขึ้นอยู่กับ การทำความดีและการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ฯลฯ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑	<p>๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น - การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> ๑. การกระโดด ๒. การเดิน ๓. การวิ่ง ๔. การก้ม ๕. การยืน ๖. การนั่ง - หลักการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น <ol style="list-style-type: none"> ๑. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ๒. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ ๓. การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ - ความปลอดภัยในการเคลื่อนไหวร่างกาย - ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย
	<p>๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สนุกกับเกมเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - ความหมายของเกมเบ็ดเตล็ด - การปฏิบัติตนในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - ตัวอย่างเกมเบ็ดเตล็ด <ol style="list-style-type: none"> ๑. เกมน้ำขึ้น น้ำลง ๒. เกมปาเป้า ๓. เกมวิ่งเปี้ยว ๔. เกมกลิ้งลูกบอลลอดช่องแคบ ๕. เกมลิงชิงบอล ฯลฯ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒	๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายและการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - การออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ๑. รูปแบบการออกกำลังกายกิจกรรมทางกายและการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกายกิจกรรมทางกายและการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> • ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> ● การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี - การมีสุขภาพดี ๑. ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี เช่น ร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส มีความสุข และมีความปลอดภัย ๒. การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี ผู้มีสุขภาพดีควรปฏิบัติดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> ๒.๑ สุขภาพร่างกายแข็งแรง ๒.๒ สุขภาพจิตใจ ๒.๓ มีความสุข ๒.๔ ความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> ● การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ - อาหารที่มีประโยชน์ ๑. อาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก ๓ ป ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> ๑.๑ ประโยชน์ ๑.๒ ปลอดภัย ๑.๓ ประหยัด ๒. อาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก ๓ ส ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> ๒.๑ สงวนคุณค่า ๒.๒ สุขเสมอ ๒.๓ สะอาดปลอดภัย - อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ๑. อาหารที่มีรสจัด ๒. อาหารประเภทหมักดองและแช่อิม ๓. เนื้อสัตว์ที่มีสีแดงจัดหรือดูสดเกินไป ๔. ขนมกรุบกรอบ ๕. น้ำอัดลมทุกชนิด ๖. อาหารที่มีสีสังเคราะห์ ๗. อาหารที่มีส่วนผสมของสารเพิ่มความกรอบ ๘. อาหารที่ผ่านการฟอกขาว ฯลฯ

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ (ต่อ)	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • การหลีกเลี่ยงของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ - ของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ - ของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ - อาการเจ็บป่วยและอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นได้บ่อย ๑. ตาแดง ๒. ท้องเสีย ๓. ถูกของมีคมบาด ๔. หกล้ม เช่น แผลถลอก ฟกช้ำ โน หือเลือด ฯลฯ ๕. แมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ยุงกัด ผึ้ง แตนต่อย ฯลฯ • การป้องกัน การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและอาการบาดเจ็บเกิดขึ้นได้บ่อย • การป้องกัน การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการเจ็บป่วยและอาการบาดเจ็บเกิดขึ้นได้บ่อย
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> • ประโยชน์ของการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ - ช่วยให้สุขภาพร่างกายกลับมาแข็งแรงโดยไว - ไม่มีโรคภัยเข้ามาแทรกซ้อน - ไม่เสียเวลาเรียน - ลดภาระในการเสียค่าใช้จ่ายและค่ารักษาพยาบาล - ไม่แพร่เชื้อโรคให้กับคนอื่น ฯลฯ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	<ul style="list-style-type: none"> ● การป้องกันอุบัติเหตุและอัคคีภัย - อุบัติเหตุในการเดินทาง ๑. อุบัติเหตุจากการเดินทางทางบก ๒. อุบัติเหตุจากการเดินทางทางน้ำ - การป้องกันอุบัติเหตุทางบกและทางน้ำ
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> ● ยาสามัญประจำบ้าน - ความหมายของยาและยาสามัญประจำบ้าน - ฉลากยาสามัญประจำบ้าน - ยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน ๑. ยาใช้ภายนอก ๒. ยาใช้ภายใน - คำแนะนำในการใช้ยาสามัญประจำบ้าน
	๓. ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> ● สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - สาเหตุการติดสารเสพติด - สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ ๑. บุหรี่ ๒. เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ๓. ยาบ้า - สารอันตรายใกล้ตัว ๑. กาเฟอีน ๒. สารระเหย ๓. สารเคมีใกล้ตัว ● การป้องกันตนเองจากโทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	<ul style="list-style-type: none"> ● สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่อันตราย - สัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย ๑. เครื่องหมายรูปเปลวไฟ ๒. เครื่องหมายหัวกะโหลกสีแดง ๓. ข้อความเตือนภัย

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ (ต่อ)	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธี ป้องกันอัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ	<ul style="list-style-type: none"> • อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายที่เกิดจากอัคคีภัย - การป้องกันการเกิดอัคคีภัย - การช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นขณะเกิดอัคคีภัย : การหนีไฟ - การหนีไฟในโรงเรียน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๑					
๑	อวัยวะภายในร่างกาย ที่สำคัญ	พ ๑.๑ ป.๒/๑ พ ๑.๑ ป.๒/๒	<ul style="list-style-type: none"> • อวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ - อวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญมีลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ปอด ตับ ไต ลำไส้ กระเพาะอาหาร ฯลฯ) • การดูแลรักษาอวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ - การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย - การใช้ชีวิตประจำวัน - การพักผ่อนให้เพียงพอ ฯลฯ 	๔	๑๐
๒	ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๒/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ - ช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์ ๑. วัยทารก ๒. วัยก่อนเรียน ๓. วัยเรียน ๔. วัยรุ่น ๕. วัยผู้ใหญ่ ๖. วัยสูงอายุ - การเกิด แก่ เจ็บ ตาย 	๓	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๓	บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๑	<ul style="list-style-type: none"> • บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - บทบาทหน้าที่ของตนเอง - บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง - บทบาทหน้าที่ของพี่น้อง - บทบาทหน้าที่ของญาติ 	๒	๕
๔	พฤติกรรมทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๒/๒ พ ๒.๑ ป.๒/๓ พ ๒.๑ ป.๒/๔	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของเพื่อน <ul style="list-style-type: none"> - คุณค่าของการมีเพื่อน - การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี • พฤติกรรมทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน - มารยาททางสังคมที่เหมาะสมกับกาลเทศะ <ol style="list-style-type: none"> ๑. การพูด ๒. กิริยาท่าทาง ๓. การเล่น • ความภาคภูมิใจในตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - เป็นความรู้สึที่ดีต่อตนเอง - เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง - ซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง หน้าตา ฐานะ แต่ขึ้นอยู่กับ การทำความดีและการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ฯลฯ 	๕	๑๐
๕	การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น	พ ๓.๑ ป.๒/๑	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โดยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ 	๓	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๕ (ต่อ)	การเคลื่อนไหวร่างกาย เบื้องต้น (ต่อ)	พ ๓.๑ ป.๒/๑ (ต่อ)	<p>๑. การกระโดด</p> <p>๒. การเดิน</p> <p>๓. การวิ่ง</p> <p>๔. การก้ม</p> <p>๕. การยืน</p> <p>๖. การนั่ง</p> <p>- หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย เบื้องต้น</p> <p>๑. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะ อยู่กับที่</p> <p>๒. การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเคลื่อนที่</p> <p>๓. การเคลื่อนไหวร่างกายโดย ใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>- ความปลอดภัยใน การเคลื่อนไหวร่างกาย</p> <p>- ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว ร่างกาย</p>		
๖	การออกกำลังกายและ กิจกรรมทางกาย	พ ๓.๒ ป.๒/๑	<p>• การออกกำลังกาย กิจกรรม ทางกายและการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด</p> <p>- การออกกำลังกาย กิจกรรม ทางกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด</p> <p>๑. รูปแบบการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายและการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด</p> <p>๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายและ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</p>	๓	๕
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๑				-	๔๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘ (ต่อ)	การสร้างเสริมสุขภาพ ที่ดี (ต่อ)	พ ๔.๑ ป.๒/๒	<ul style="list-style-type: none"> • การเลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ - อาหารที่มีประโยชน์ ๑. อาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก ๓ ป ประกอบด้วย ๑.๑ ประโยชน์ ๑.๒ ปลอดภัย ๑.๓ ประหยัด ๒. อาหารที่มีประโยชน์ ยึดหลัก ๓ ส ประกอบด้วย ๒.๑ สงวนคุณค่า ๒.๒ สุขเสมอ ๒.๓ สะอาดปลอดภัย - อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ๑. อาหารที่มีรสจัด ๒. อาหารประเภทหมักดองและ แช่เย็น ๓. เนื้อสัตว์ที่มีสีแดงจัดหรือดู สดเกินไป ๔. ขนมกรุบกรอบ ๕. น้ำอัดลมทุกชนิด ๖. อาหารที่มีสีสังเคราะห์ ๗. อาหารที่มีส่วนผสมของสาร เพิ่มความกรอบ ๘. อาหารที่ผ่านการฟอกขาว ฯลฯ 		

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๐	ยาสามัญประจำบ้าน	พ ๕.๑ ป.๒/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ยาสามัญประจำบ้าน - ความหมายของยาและยาสามัญประจำบ้าน - ฉลากยาสามัญประจำบ้าน - ยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน ๑. ยาใช้ภายนอก ๒. ยาใช้ภายใน - คำแนะนำในการใช้ยาสามัญประจำบ้าน 	๒	๕
๑๑	สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว	พ ๕.๑ ป.๒/๓	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - สาเหตุการติดสารเสพติด - สารเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญ ๑. บุหรี่ ๒. เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ๓. ยาบ้า - สารอันตรายใกล้ตัว ๑. กาเฟอีน ๒. สารระเหย ๓. สารเคมีใกล้ตัว • การป้องกันตนเองจากโทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว 	๒	๕
๑๒	การป้องกันอุบัติเหตุและอัคคีภัย	พ ๕.๑ ป.๒/๑	<ul style="list-style-type: none"> • การป้องกันอุบัติเหตุและอัคคีภัย - อุบัติเหตุในการเดินทาง ๑. อุบัติเหตุจากการเดินทางทางบก ๒. อุบัติเหตุจากการเดินทางทางน้ำ 	๓	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๒ (ต่อ)	การป้องกันอุบัติเหตุและ อัคคีภัย (ต่อ)	พ ๕.๑ ป.๒/๑ (ต่อ) พ ๕.๑ ป.๒/๔ พ ๕.๑ ป.๒/๕	- การป้องกันอุบัติเหตุทางบก และทางน้ำ • สัญลักษณ์และป้ายเตือนของ สิ่งของหรือสถานที่อันตราย - สัญลักษณ์และป้ายเตือน อันตราย ๑. เครื่องหมายรูปเปลวไฟ ๒. เครื่องหมายหัวกะโหลก สีแดง ๓. ข้อความเตือนภัย • อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายที่เกิดจากอัคคีภัย - การป้องกันการเกิดอัคคีภัย - การช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น ขณะเกิดอัคคีภัย : การหนีไฟ - การหนีไฟในโรงเรียน		
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๒				-	๔๐
รวมคะแนนเก็บ				-	๘๐
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐
รวม		๒๑	-	๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษา การเจริญเติบโตของร่างกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล เกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน ความสำคัญและความแตกต่างวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การป้องกันตนจากการล่องละเมิดทางเพศ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง การเล่นเกมที่เหมาะสม การใช้ข้อมูลเพิ่มทักษะ กลไก ระเบียบ กฎ กติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง การติดต่อและวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค อาหารหลัก ๕ หมู่ การแปร่งพื้นฐานเสริมสมรรถภาพทางกาย 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

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒

พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒

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

พ ๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑	๑. อธิบายลักษณะและ การเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ • ลักษณะและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของ ตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับ เกณฑ์มาตรฐาน <ul style="list-style-type: none"> - การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง - การเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์ มาตรฐาน
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อ การเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต <ul style="list-style-type: none"> - พันธุกรรม - อากาศ - น้ำ - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน • การปฏิบัติตนเพื่อให้มีลักษณะและ การเจริญเติบโตตามวัย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญและความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - ความสำคัญของครอบครัว - ความแตกต่างของครอบครัว ๑. ลักษณะของครอบครัว ๒. เศรษฐกิจของครอบครัว ๓. สังคมภายในครอบครัว ๔. การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - วิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว - วิธีสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • การล่วงละเมิดทางเพศ • สิทธิในร่างกาย สัมผัสที่ไม่ดีและสัมผัสที่ดี • การหลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> • การควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหวในท่าทางที่ถูกต้อง - การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ - การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่ - การควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมีอุปกรณ์ประกอบ - ประโยชน์ของการควบคุมการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด <p><u>เกม</u> เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงและสนุกสนาน</p> <p><u>เกมเบ็ดเตล็ด</u> เป็นเกมที่มีกติกาการเล่นง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก เป็นเกมเบ็ดเตล็ดเหมาะสมกับวัย</p>
พ ๓.๒	๑. เลือกรอกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • การละเล่นพื้นเมือง เป็นการละเล่นในชุมชนท้องถิ่นที่มีมานาน สะท้อนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ เพื่อความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน บางอย่างมีกฎ กติกา แต่ไม่ซับซ้อน • รูปแบบการออกกำลังกาย • หลักในการเลือกเกมและออกกำลังกาย • การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลง ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง • หลักในการเล่นเกมและการออกกำลังกาย • ประโยชน์ของการเล่นเกม กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อสุขภาพ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> • ความหมายของโรคติดต่อ สามารถจำแนกได้ ๒ ชนิด ๑. โรคติดต่อ ๒. โรคไม่ติดต่อ • การป้องกันโรคติดต่อที่สำคัญ - โรคไข้หวัดใหญ่ - โรคตาแดง - โรคไข้เลือดออก - โรคหัด - โรคอีสุกอีใส ฯลฯ
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารหลัก ๕ หมู่ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย มีดังนี้ - หมู่ที่ ๑ โปรตีน - หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรต - หมู่ที่ ๓ เกลือแร่ - หมู่ที่ ๔ วิตามิน - หมู่ที่ ๕ ไขมัน
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ - ประเภทอาหารและสัดส่วนปริมาณอาหารตามธงโภชนาการ - หลักการเลือกรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ
	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของฟัน ชุดของฟัน และลักษณะของฟัน • การแปรงฟันอย่างถูกวิธี - เลือกใช้อุปกรณ์การแปรงฟันที่ถูกต้อง - แปรงฟันอย่างถูกวิธี - การล้างและเก็บแปรงสีฟัน - ประโยชน์ของการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ (ต่อ)	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - สมรรถภาพทางกาย ๑. องค์ประกอบของร่างกาย ๒. ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ๓. ความอ่อนตัว ๔. ความอดทนของกล้ามเนื้อ ๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ • การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ • วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> • ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน <ul style="list-style-type: none"> - อุบัติเหตุในบ้านที่เกิดขึ้นบ่อย - พฤติกรรมที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุในบ้าน - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน • ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในโรงเรียน <ul style="list-style-type: none"> - อุบัติเหตุในบ้านที่เกิดขึ้นบ่อย - พฤติกรรมที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในโรงเรียน • ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในการเดินทาง <ul style="list-style-type: none"> - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการเดินทางทางบกและทางน้ำ - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการเดินทางโดยรถไฟ - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการเดินทางโดยรถไฟใต้ดิน
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ <ul style="list-style-type: none"> - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือเมื่อมีเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ <ol style="list-style-type: none"> ๑. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ๒. ครู อาจารย์และเพื่อน ๓. เจ้าหน้าที่ตำรวจ ๔. สายด่วน ๑๖๖๙ • คำพูดและท่าทางที่ใช้ขอความช่วยเหลือ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • การปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่น <ol style="list-style-type: none"> ๑. การเล่นของมีคม ๒. การวิ่งเล่นในสถานที่ต่าง ๆ ๓. การเล่นโดยใช้กำลังรุนแรง

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ (ต่อ)	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น (ต่อ)	๔. การเล่นปีนป่ายบนที่สูง ๕. การเล่นใกล้บ่อน้ำและสระน้ำ ฯลฯ - การปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บจากการเล่น ๑. แผลถลอก ๒. ฟกช้ำ ห้อเลือด โน บวม ๓. เลือดกำเดาไหล ๔. ของแหลมคมบาดหรือทิ่มตำ ๕. ข้อเคล็ด ๖. การห้ามเลือด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
เวลา ๔๐ ชั่วโมง / ปี

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๑					
๑	การเจริญเติบโตของ มนุษย์	พ ๑.๑ ป.๓/๑ พ ๑.๑ ป.๓/๒ พ ๑.๑ ป.๓/๓	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ • ลักษณะและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน • การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน <ul style="list-style-type: none"> - การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง - การเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต <ul style="list-style-type: none"> - พันธุกรรม - อากาศ - น้ำ - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน • การปฏิบัติตนเพื่อให้มีลักษณะและการเจริญเติบโตตามวัย 	๗	๑๕
๒	คุณค่าของครอบครัวและ เพื่อน	พ ๒.๑ ป.๓/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญและความแตกต่างของแต่ละครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของครอบครัว - ความแตกต่างของครอบครัว 	๓	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๒ (ต่อ)	คุณค่าของครอบครัวและ เพื่อน (ต่อ)	พ ๒.๑ ป.๓/๑ (ต่อ) พ ๒.๑ ป.๓/๒	๑. ลักษณะของครอบครัว ๒. เศรษฐกิจของครอบครัว ๓. สังคมภายในครอบครัว ๔. การศึกษา • วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัว - วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่ม เพื่อน		
๓	การล่องละเมียดทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๓	• การล่องละเมียดทางเพศ • สิทธิในร่างกาย สัมผัสที่ไม่ดี และสัมผัสที่ดี • การหลีกเลี่ยงและป้องกัน พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่อง ละเมียดทางเพศ	๒	๕
๔	การเคลื่อนไหวร่างกาย ขั้นพื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๓/๑	• การควบคุมร่างกายให้ เคลื่อนไหวในท่าทางที่ถูกต้อง - การควบคุมท่าทาง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่ กับที่ - การควบคุมท่าทาง การเคลื่อนไหวร่างกายขณะ เคลื่อนที่ - การควบคุมท่าทาง การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อมี อุปกรณ์ประกอบ - ประโยชน์ของการควบคุม การเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง	๓	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๕	เล่นเกมสนุกสร้างสุขทางใจ	พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๑ พ ๓.๒ ป.๓/๒	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด <u>เกม</u> เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงและสนุกสนาน <u>เกมเบ็ดเตล็ด</u> เป็นเกมที่มีกติกาการเล่นง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก เป็นเกมเบ็ดเตล็ดเหมาะสมกับวัย • การละเล่นพื้นเมือง เป็นการละเล่นในชุมชน ท้องถิ่นที่มีมานาน สะท้อนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ เพื่อความสนุกสนาน ไม่เน้นการแข่งขัน บางอย่างมีกฎ กติกา แต่ไม่ซับซ้อน • รูปแบบการออกกำลังกาย • หลักในการเลือกเกมและออกกำลังกาย • การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ • การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย • การเล่น เกม และการละเล่นพื้นเมือง • หลักในการเล่นและการออกกำลังกาย • ประโยชน์ของการเล่นเกม กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อสุขภาพ 	๓	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	การป้องกันโรคติดต่อ	พ ๔.๑ ป.๓/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ความหมายของโรคติดต่อ สามารถจำแนกได้ ๒ ชนิด ๑. โรคติดต่อ ๒. โรคไม่ติดต่อ • การป้องกันโรคติดต่อที่สำคัญ <ul style="list-style-type: none"> - โรคไข้หวัดใหญ่ - โรคตาแดง - โรคไข้เลือดออก - โรคหัด - โรคอีสุกอีใส ฯลฯ 	๒	๕
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๑				-	๔๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๒					
๗	การออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ป.๓/๑ พ ๓.๒ ป.๓/๒	<ul style="list-style-type: none"> • การละเล่นพื้นเมือง เป็นการละเล่นในชุมชน ที่องถิ่นที่มีมานาน สะท้อนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ เพื่อความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน บางอย่างมีกฎ กติกา แต่ไม่ซับซ้อน • รูปแบบการออกกำลังกาย • หลักในการเลือกเกมและออกกำลังกาย • การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ • การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลง ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง • หลักในการเล่นเกมและการออกกำลังกาย • ประโยชน์ของการเล่นเกม กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อสุขภาพ 	๓	๕
๘	การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๓/๕	<ul style="list-style-type: none"> • องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - สมรรถภาพทางกาย ๑. องค์ประกอบของร่างกาย 	๓	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘ (ต่อ)	การสร้างเสริมและ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย (ต่อ)	พ ๔.๑ ป.๓/๕ (ต่อ)	๒. ความอดทนของระบบ หายใจและ ระบบไหลเวียนโลหิต ๓. ความอ่อนตัว ๔. ความอดทนของกล้ามเนื้อ ๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ • การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ • วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ		
๙	อาหารหลัก ๕ หมู่ และ ธงโภชนาการ	พ ๔.๑ ป.๓/๒ พ ๔.๑ ป.๓/๓	• อาหารหลัก ๕ หมู่ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการ เจริญเติบโตของร่างกาย มีดังนี้ - หมู่ที่ ๑ โปรตีน - หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรต - หมู่ที่ ๓ เกลือแร่ - หมู่ที่ ๔ วิตามิน - หมู่ที่ ๕ ไขมัน • การเลือกรับประทานอาหาร ที่เหมาะสมตามหลักธง โภชนาการ - ประเภทอาหารและสัดส่วน ปริมาณอาหารตามธง โภชนาการ - หลักการเลือกรับประทาน อาหารตามธงโภชนาการ	๕	๑๐
๑๐	ทันตกรรม	พ ๔.๑ ป.๓/๔	• ความสำคัญของฟัน ชุดของ ฟัน และลักษณะของฟัน • การแปรงฟันอย่างถูกวิธี	๒	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๐ (ต่อ)	ทันตกรรม (ต่อ)	พ ๔.๑ ป.๓/๔ (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกใช้อุปกรณ์การแปรงฟัน ที่ถูกต้อง - แปรงฟันอย่างถูกวิธี - การล้างและเก็บแปรงสีฟัน - ประโยชน์ของการแปรงฟัน อย่างถูกวิธี 		
๑๑	ความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง	พ ๕.๑ ป.๓/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ในบ้าน <ul style="list-style-type: none"> - อุบัติเหตุในบ้านที่เกิดขึ้นบ่อย - พฤติกรรมที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ในบ้าน - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน • ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ในโรงเรียน <ul style="list-style-type: none"> - อุบัติเหตุในบ้านที่เกิดขึ้นบ่อย - พฤติกรรมที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ในโรงเรียน - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุใน โรงเรียน • ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ในการเดินทาง <ul style="list-style-type: none"> - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากการเดินทาง ทางบกและทางน้ำ - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากการเดินทาง โดยรถไฟฟ้า 	๕	๑๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๑ (ต่อ)	ความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง (ต่อ)	พ ๕.๑ ป.๓/๑ (ต่อ) พ ๕.๑ ป.๓/๒	<ul style="list-style-type: none"> - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการเดินทางโดยรถไฟฟ้าใต้ดิน • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ <ul style="list-style-type: none"> - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือเมื่อมีเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ ๑. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ๒. ครู อาจารย์และเพื่อน ๓. เจ้าหน้าที่ตำรวจ ๔. สายด่วน ๑๖๖๙ • คำพูดและท่าทางที่ใช้ขอความช่วยเหลือ 		
๑๒	การปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๓/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของการบาดเจ็บจากการเล่น ๑. การเล่นของมีคม ๒. การวิ่งเล่นในสถานที่ต่าง ๆ ๓. การเล่นโดยใช้กำลังรุนแรง ๔. การเล่นปืนปายบนที่สูง ๕. การเล่นใกล้บ่อน้ำและสระน้ำ ฯลฯ - การปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บจากการเล่น <ul style="list-style-type: none"> ๑. แผลถลอก ๒. ฟกช้ำ หือเลือด โน บวม ๓. เลือดกำเดาไหล ๔. ของแหลมคมบาดหรือทิ่มตำ ๕. ข้อเคล็ด 	๒	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๒ (ต่อ)	การปฐมพยาบาลเมื่อ บาดเจ็บจากการเล่น (ต่อ)	พ ๕.๑ ป.๓/๓ (ต่อ)	๖. การห้ามเลือด		
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๒				-	๔๐
รวมคะแนนเก็บ				-	๘๐
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐
รวม		๑๘	-	๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

การศึกษาการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย ความสำคัญ วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และการใช้อุปกรณ์ประกอบการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด กีฬาพื้นฐานการออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเอง ในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่นคุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ การปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น กีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะ และเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะ อารมณ์ และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพในทางบวกและทางลบ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพการทดสอบการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความสำคัญ หลักการใช้ยา วิธีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และวิธีการป้องกัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒

พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย	<ul style="list-style-type: none"> ● การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย - สำรวจข้อมูลการเจริญการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย - เปรียบเทียบตารางเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙ - ๑๒ ปี - เปรียบเทียบการเจริญการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ● พัฒนาการด้านต่าง ๆ - ด้านร่างกาย - ด้านสติปัญญา - ด้านจิตใจและอารมณ์ - ด้านสังคม
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> ● ระบบกล้ามเนื้อ - ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ ๑. ความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ ๒. หน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ - การปฏิบัติตนเพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ● ระบบกระดูกและข้อต่อหรือระบบโครงร่าง - ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ - การปฏิบัติตนเพื่อให้ระบบกระดูกและข้อต่อทำงานได้ตามปกติ ● การตรวจสอบการเจริญเติบโตของระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อต่อ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> ๑. ครอบครัวเดี่ยว ๒. ครอบครัวขยาย ๓. ครอบครัวพ่อแม่เดี่ยว ๔. ครอบครัวข้ามรุ่น - ลักษณะของครอบครัวที่ดี • คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว - การดูแลรักษาสุขภาพกายและจิตใจของสมาชิกในครอบครัว • คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของเพื่อนและความเป็นเพื่อน - ลักษณะของเพื่อนที่ดี - วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> • คุณค่าของวัยรุ่น • การวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชน • การรู้เท่าทันสื่อพหุวัฒนธรรม
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑	<p>๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● การเคลื่อนไหวเบื้องต้น <ul style="list-style-type: none"> - หลักการและวิธีการเคลื่อนไหว ● การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน <p>๑. แบบผสมผสาน ๒. แบบเคลื่อนที่ ๓. แบบผสมผสานโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ</p>
	<p>๒. ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรมเข้าจังหวะ <ul style="list-style-type: none"> - ท่าทางพื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะ ๑. ท่าทางที่ร่างกายไม่ต้องเคลื่อนที่ ๒. ท่าทางที่ร่างกายต้องมีการเคลื่อนที่ - รูปแบบการเคลื่อนไหวของกิจกรรมเข้าจังหวะ <ul style="list-style-type: none"> ๑. ท่าการบริหารตามจังหวะนับ ๔ จังหวะ ๒. ท่าการบริหารตามจังหวะนับ ๘ จังหวะ - ท่าการบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> ๑. ท่าบริหารคอ ๒. ท่าบริหารไหล่และแขน ๓. ท่าบริหารเอว ๔. ท่าบริหารสะโพกและต้นขา ๕. ท่าบริหารเข่าและข้อเท้า <ul style="list-style-type: none"> ● กายบริหารประกอบดนตรี
	<p>๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● เกมเลียนแบบ <ul style="list-style-type: none"> - เกมไก่ชน - เกมสไปเดอร์แมน - เกมกระต่ายขาเดียว - เกมหมาไล่แมว ฯลฯ

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ (ต่อ)	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรมแบบผลัด - สิ่งที่คุณเล่นกิจกรรมจะได้รับ - ตัวอย่างกิจกรรมแบบผลัด ๑. เลี้ยงลูกบอลซิกแซ็ก ๒. ส่งลูกบอลขึ้นฟ้า ๓. วิ่งสลับฟันปลาและกระโดดข้ามเครื่องกีดขวาง ๔. เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก ฯลฯ
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> ● การเล่นกีฬาพื้นฐาน - กีฬา แบ่งเป็น ๓ ประเภท ๑. กีฬาประเภทบุคคล ๒. กีฬาประเภทคู่ ๓. กีฬาประเภททีม - ห่วงข้ามตาข่าย - แשרบอล - แฮนด์บอล
พ ๓.๒	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> ● ข้อเสนอแนะในการเล่นและกิจกรรมทางกาย - ผู้เล่น - ผู้ชม ● คุณค่าในการเล่นและกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพ - กิจกรรมแบบผลัด ข้อเสนอแนะ และคุณค่าของการเล่นเกม ● คุณค่าของการเล่นกีฬา ● หลักในการเล่นกีฬา
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> ● หลักในการเล่นกีฬา - เลือกกีฬาที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง - ไม่ใช่ความรุนแรงในการเล่นกีฬา - ไม่เล่นกีฬาที่ผาดโผนซึ่งนำไปสู่อุบัติเหตุได้ - ปฏิบัติตามกฎ กติกาของกีฬาที่ได้กำหนดไว้ - มีน้ำใจนักกีฬา - เมื่อชนะต้องไม่ดูถูก เย้ยหยันผู้แพ้ ฯลฯ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญและประเภทของสิ่งแวดล้อม • ปัญหาสิ่งแวดล้อมและผลกระทบต่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - การจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านให้ถูกต้องลักษณะ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนให้ถูกต้องลักษณะ • การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในที่สาธารณะ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของอารมณ์ <ul style="list-style-type: none"> - อารมณ์แบ่งเป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้ ๑. อารมณ์บวก ๒. อารมณ์ลบ • สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพทางบวก • สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพทางลบ • การจัดการกับอารมณ์
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> • ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่พบในชีวิตประจำวัน • หลักในการอ่านข้อมูลฉลากอาหารและฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - หลักในการอ่านข้อมูลฉลากอาหาร - หลักในการอ่านข้อมูลฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ - ประโยชน์ของการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ • เครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - เครื่องหมายเตือนอันตราย - เครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์คุณภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • สมรรถภาพทางกายและกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ <ul style="list-style-type: none"> - สมรรถภาพทางกาย - กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ (ต่อ)	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย - กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของยาและประเภทของยา • การใช้ยาอย่างถูกวิธี <ul style="list-style-type: none"> - หลักการรับประทานยา - หลักการใช้ยาภายนอก - หลักการใช้ยาภายใน
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล <ul style="list-style-type: none"> - การปฐมพยาบาลมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ ๓ ประการ <ol style="list-style-type: none"> ๑. เพื่อช่วยชีวิต ๒. เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด ๓. เพื่อป้องกันความพิการ • การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด <ul style="list-style-type: none"> - การปฐมพยาบาลเมื่อรับประทานยาผิด - การปฐมพยาบาลเมื่อแพ้ยาทาผิวหนัง • การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากสารพิษและสารเคมี <ul style="list-style-type: none"> - ช่องทางการเข้าสู่ร่างกายของสารพิษและสารเคมี <ol style="list-style-type: none"> ๑. จากการรับประทาน ๒. จากการสูดดมหรือหายใจเข้าไป ๓. จากการดูดซึมเข้าทางผิวหนัง • การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย <ul style="list-style-type: none"> - งูกัด - แมลงมีพิษต่อย - การปฐมพยาบาลเมื่อถูกพิษของกะพรุนไฟ • การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - แผลฟกช้ำ บวม - บาดแผลถลอก - เลือดกำเดาไหล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ (ต่อ)	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดให้โทษ - ประเภทของสารเสพติด ๑. สารเสพติดที่เสพได้โดยไม่ผิดกฎหมาย ๒. สารเสพติดที่ผิดกฎหมาย - บุหรี่ ๑. สาเหตุของการสูบบุหรี่ ๒. ผลเสียของการสูบบุหรี่ - สุรา ๑. สาเหตุของการดื่มสุรา ๒. ผลเสียของการดื่มสุรา • การป้องกันตนเองจากสารเสพติด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
ภาคเรียนที่ ๑					
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย	พ ๑.๑ ป.๔/๑	<ul style="list-style-type: none"> • การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย - สืบค้นข้อมูลการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย - เปรียบเทียบตารางเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูงของเด็กไทยอายุ ๙ - ๑๒ ปี - เปรียบเทียบการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายระหว่างเพศชายกับเพศหญิง • พัฒนาการด้านต่าง ๆ - ด้านร่างกาย - ด้านสติปัญญา - ด้านจิตใจและอารมณ์ - ด้านสังคม 	๕	๕
๒	ระบบอวัยวะที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๔/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ระบบกล้ามเนื้อ - ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อ ๑. ความสำคัญของระบบกล้ามเนื้อ ๒. หน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ - การปฏิบัติตนเพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ 	๕	๕

	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๒ (ต่อ)	ระบบอวัยวะที่มีผลต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกาย (ต่อ)	พ ๑.๑ ป.๔/๓	<ul style="list-style-type: none"> • ระบบกระดูกและข้อต่อหรือระบบโครงร่าง - ความสำคัญและหน้าที่ของระบบกระดูกและข้อต่อ - การปฏิบัติตนเพื่อให้ระบบกระดูกและข้อต่อทำงานได้ตามปกติ • การตรวจสอบการเจริญเติบโตของระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อต่อ 		
๓	คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๔/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่ดี - ครอบครัว ๑. ครอบครัวเดี่ยว ๒. ครอบครัวขยาย ๓. ครอบครัวพ่อแม่เดี่ยว ๔. ครอบครัวข้ามรุ่น - ลักษณะของครอบครัวที่ดี • คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว - การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว - การดูแลรักษาสุขภาพกายและจิตใจของสมาชิกในครอบครัว • คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน - ความสำคัญของเพื่อนและความเป็นเพื่อน - ลักษณะของเพื่อนที่ดี 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๓ (ต่อ)	คุณค่าของครอบครัวและ เพื่อน (ต่อ)	พ ๒.๑ ป.๔/๑ (ต่อ)	- วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับ เพื่อน		
๔	พฤติกรรมทางเพศของ วัยรุ่นในสังคม พหุวัฒนธรรม	พ ๒.๑ ป.๔/๒ พ ๒.๑ ป.๔/๓	<ul style="list-style-type: none"> • คุณค่าของวัยรุ่น • การวางตัวต่อกันใน ฐานะสุขภาพชน • การรู้เท่าทันสื่อพหุวัฒนธรรม • การปฏิเสธการกระทำที่เป็น อันตรายและไม่เหมาะสมใน เรื่องเพศ 	๕	๕
๕	การเคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน	พ ๓.๑ ป.๔/๑	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวเบื้องต้น - หลักการและวิธีการ เคลื่อนไหว • การเคลื่อนไหวร่างกาย ขั้นพื้นฐาน - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ อยู่กับที่ - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ เคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบ - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ ผสมผสาน ๑. แบบผสมผสาน ๒. แบบเคลื่อนที่ ๓. แบบผสมผสานโดยใช้ อุปกรณ์ประกอบ 	๕	๕
๖	การเล่นกีฬาพื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๔/๕	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาพื้นฐาน - กีฬา แบ่งเป็น ๓ ประเภท ๑. กีฬาประเภทบุคคล ๒. กีฬาประเภทคู่ ๓. กีฬาประเภททีม 	๑๕	๑๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖ (ต่อ)	การเล่นกีฬาพื้นฐาน (ต่อ)	พ ๓.๑ ป.๔/๔ (ต่อ) พ ๓.๒ ป.๔/๑ พ ๓.๒ ป.๔/๒	<ul style="list-style-type: none"> - ห่วงข้ามตาข่าย - แชร้บอล - แอนด์บอล • ข้อเสนอแนะในการเล่นเกมส์และกิจกรรมทางกาย - ผู้เล่น - ผู้ชม • คุณค่าในการเล่นเกมส์และกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพ - กิจกรรมแบบผลัด ข้อเสนอแนะ และคุณค่าของการเล่นเกมส์ • คุณค่าของการเล่นกีฬา • หลักในการเล่นกีฬา - เลือกกีฬาที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง - ไม่ใช้ความรุนแรงในการเล่นกีฬา - ไม่เล่นกีฬาที่ผาดโผนซึ่งนำไปสู่อุบัติเหตุได้ - ปฏิบัติตามกฎ กติกาของกีฬาที่ได้กำหนดไว้ - มีน้ำใจนักกีฬา - เมื่อชนะต้องไม่ดูถูก เย้ยหยันผู้แพ้ ฯลฯ 		
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๑				-	๔๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๒					
๗	การบริหารประกอบ จังหวัด	พ ๓.๑ ป.๔/๒	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมเข้าจังหวะ - ทำท่างพื้นฐานของกิจกรรม เข้าจังหวะ ๑. ทำท่างที่ร่างกายไม่ต้อง เคลื่อนที่ ๒. ทำท่างที่ร่างกายต้องมี การเคลื่อนที่ - รูปแบบการเคลื่อนไหวของ กิจกรรมเข้าจังหวะ ๑. ทำท่างบริหารตามจังหวัด นับ ๔ จังหวัด ๒. ทำท่างบริหารตามจังหวัด นับ ๘ จังหวัด - ทำท่างบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๑. ทำบริหารคอ ๒. ทำบริหารไหล่และแขน ๓. ทำบริหารเอว ๔. ทำบริหารสะโพกและต้นขา ๕. ทำบริหารเข่าและข้อเท้า • กายบริหารประกอบดนตรี 	๑๐	๑๐
๘	การเล่นเกมส์และกิจกรรม ทางกาย	พ ๓.๑ ป.๔/๓	<ul style="list-style-type: none"> • เกมส์เลียนแบบ - เกมส์ไก่ชน - เกมส์ไปเดอร์แมน - เกมส์กระต่ายขาเดียว - เกมส์หมาไล่แมว ฯลฯ 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘ (ต่อ)	การเล่นเกมและกิจกรรม ทางกาย (ต่อ)	พ ๓.๑ ป.๔/๓ (ต่อ) พ ๓.๒ ป.๔/๑	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมแบบผลัด - สิ่งที่คุณเล่นกิจกรรมจะได้รับ - ตัวอย่างกิจกรรมแบบผลัด <ol style="list-style-type: none"> ๑. เลี้ยงลูกบอลซิกแซ็ก ๒. ส่งลูกบอลขึ้นฟ้า ๓. วิ่งสลับฟันปลาและกระโดดข้ามเครื่องกีดขวาง ๔. เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก ฯลฯ • ข้อเสนอแนะในการเล่น เกมและกิจกรรมทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - ผู้เล่น - ผู้ชม • คุณค่าในการเล่น เกมและกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมแบบผลัด ข้อเสนอแนะ และคุณค่า ของการเล่นเกม • คุณค่าในการเล่นกีฬา • หลักในการเล่นกีฬา 		
๙	การสร้างเสริมและ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ป.๔/๔	<ul style="list-style-type: none"> • สมรรถภาพทางกายและ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ <ul style="list-style-type: none"> - สมรรถภาพทางกาย - กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย • การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายและกิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๙ (ต่อ)	การสร้างเสริมและ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย (ต่อ)	พ ๔.๑ ป.๔/๔ (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 		
๑๐	ความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญและประเภทของสิ่งแวดล้อม • ปัญหาสิ่งแวดล้อมและผลกระทบต่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - การจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านให้ถูกสุขลักษณะ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ • การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในที่สาธารณะ 	๓	๓
๑๑	สภาวะทางอารมณ์ที่ ส่งผลต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของอารมณ์ <ul style="list-style-type: none"> - อารมณ์แบ่งเป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> ๑. อารมณ์บวก ๒. อารมณ์ลบ • สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพทางบวก • สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพทางลบ • การจัดการกับอารมณ์ 	๒	๒
๑๒	ฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๓	<ul style="list-style-type: none"> • ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่พบในชีวิตประจำวัน • หลักในการอ่านข้อมูลฉลากอาหารและฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๒ (ต่อ)	ฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ต่อ)	พ ๔.๑ ป.๔/๓ (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> - หลักในการอ่านข้อมูลฉลากอาหาร - หลักในการอ่านข้อมูลฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ - ประโยชน์ของการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ • เครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ - เครื่องหมายเตือนอันตราย - เครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์คุณภาพ 		
๑๓	ยาและสารเสพติดให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๔/๑ พ ๕.๑ ป.๔/๓	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของยาและประเภทของยา • การใช้ยาอย่างถูกวิธี <ul style="list-style-type: none"> - หลักการรับประทานยา - หลักการใช้ยาภายนอก - หลักการใช้ยาภายใน • สารเสพติดให้โทษ <ul style="list-style-type: none"> - ประเภทของสารเสพติด ๑. สารเสพติดที่เสพได้โดยไม่ผิดกฎหมาย ๒. สารเสพติดที่ผิดกฎหมาย <ul style="list-style-type: none"> - บุหรี่ <ul style="list-style-type: none"> ๑. สาเหตุของการสูบบุหรี่ ๒. ผลเสียของการสูบบุหรี่ - สุรา <ul style="list-style-type: none"> ๑. สาเหตุของการดื่มสุรา ๒. ผลเสียของการดื่มสุรา • การป้องกันตนเองจากสารเสพติด 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๔	การปฐมพยาบาล	พ ๕.๑ ป.๔/๒	<ul style="list-style-type: none"> • จุดมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล <ul style="list-style-type: none"> - การปฐมพยาบาลมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ ๓ ประการ <ol style="list-style-type: none"> ๑. เพื่อช่วยชีวิต ๒. เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด ๓. เพื่อป้องกันความพิการ • การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด <ul style="list-style-type: none"> - การปฐมพยาบาลเมื่อรับประทานยาผิด - การปฐมพยาบาลเมื่อแพ้ยาทาผิวหนัง • การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากสารพิษและสารเคมี <ul style="list-style-type: none"> - ช่องทางการเข้าสู่ร่างกายของสารพิษและสารเคมี <ol style="list-style-type: none"> ๑. จากการรับประทาน ๒. จากการสูดดมหรือหายใจเข้าไป ๓. จากการดูดซึมเข้าทางผิวหนัง • การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากแมลงสัตว์กัดต่อย <ul style="list-style-type: none"> - งูกัด - แมลงมีพิษต่อย - การปฐมพยาบาลเมื่อถูกพิษของกะพุนไฟ • การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๔ (ต่อ)	การปฐมพยาบาล (ต่อ)	พ ๕.๑ ป.๔/๒ (ต่อ)	- แผลฟกช้ำ บวม - บาดแผลถลอก - เลือดกำเดาไหล		
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๒				-	๔๐
รวมคะแนนเก็บ				-	๘๐
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐
รวม		๑๙	-	๘๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและ พัฒนาการ และวิธีการดูแลรักษาให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเองและ การปฏิบัติตนได้เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย ลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย และ พฤติกรรม ที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว การจัดรูปแบบ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และ การใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ - ส่งสิ่งของ ขว้างและวิ่ง การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล การใช้ ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย หลักการและรูปแบบ การออกกำลังกายและการเล่นเกม การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เหมาะสมกับวัย และการสร้าง ทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ วิธีการค้นหา ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ หลักการเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ หลักการ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตาม มาตรฐานที่กำหนด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดและผลกระทบต่อร่างกาย การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจากการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริต ต่อกฎ ระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความ เป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทยมีน้ำใจเป็น นักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒

พ ๒.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓

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

พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔

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

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

รวมทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> ● ความสำคัญของระบบย่อยอาหารที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร - ระบบย่อยอาหาร - อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร - การทำงานของระบบย่อยอาหาร - วิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติ ● ความสำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะ - ระบบขับถ่ายปัสสาวะ - อวัยวะที่สำคัญในระบบขับถ่ายปัสสาวะ - การทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ - วิธีดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> ● วิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบย่อยอาหาร - วิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติ ● วิธีดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ - วิธีดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย - การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ - การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม • การปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขอนามัยทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> - สุขอนามัยทางเพศ - การปฏิบัติตนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย - การปฏิบัติตนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ - การปฏิบัติตนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย <ul style="list-style-type: none"> - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศหญิงตามวัฒนธรรมไทย - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศชายตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> • ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย - ลักษณะของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย - การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัว - พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑ (ต่อ)	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> • การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน - พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน - พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกาย : การบริหารร่างกายประกอบเพลง - การบริหารร่างกายประกอบเพลง - ทำกายบริหารประกอบเพลง
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> • สนุกกับการเล่นเกม - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - การเล่นเกมนำไปสู่กีฬา - การเล่นเกมแบบผลัด - การเล่นเกมเล่นพื้นเมือง - ข้อควรปฏิบัติในการเล่น
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย - การรับแรง - การใช้แรง - ความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน - ยืดหยุ่น - ม้วนหน้า - ม้วนหลัง - ล้อเกวียน - ทกกบ - ทกสามเศร้ - การต่อตัวบนหลังเพื่อน
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • กีฬาสากลประเภทบุคคล - กรีฑา - เทเบิลเทนนิส • กีฬาสากลประเภททีม - ฟุตบอล - ตะกร้อวง

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ (ต่อ)	๖. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> ● หลักการและกิจกรรมนันทนาการ - กิจกรรมนันทนาการ - ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ - ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่น่าสนใจ - ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
พ ๓.๒	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> ● การออกกำลังกาย - หลักการออกกำลังกาย - รูปแบบการออกกำลังกาย แบ่งเป็น ๓ ส่วนดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> ๑. การออกกำลังกายแบบอยู่กับที่ ๒. การออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ ๓. การออกกำลังกายแบบผสมผสาน
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> ● การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคล และทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ ● การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลายและการมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ ให้อภัย
	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> ● กฎ กติกา ในการเล่น เกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ● วิธีการรุกและวิธีป้องกันในระหว่างการเล่นกีฬา
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> ● สิทธิของตนเอง และผู้อื่นในการเล่น เกมและกีฬา ● ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ - การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย ๔. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด ๕. หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ - แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ ๑. การแสวงหาข้อมูลข่าวสารเพื่อการบริโภคทางเว็บไซต์ (Website) ๒. การแสวงหาข้อมูลข่าวสารทางสายด่วนสุขภาพ ๓. สถานบริการสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของสื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ - การวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่เกินความเป็นจริง - การตรวจสอบข้อเท็จจริงของสื่อโฆษณา • การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ - การเลือกซื้ออาหาร - การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ (ต่อ)	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบ บ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> - โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ๑. โรคไข้หวัด ๒. โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๓. โรคไข้เลือดออก ๔. โรคผิวหนัง ฯลฯ • การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคในช่องปาก <ul style="list-style-type: none"> - โรคฟันผุ - โรคปริทันต์หรือเหงือกอักเสบ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑. ยืนกระโดดไกล ๒. ลูก - นิ่ง ๓๐ วินาที ๓. วิ่งเก็บของ ๔. งอตัวไปข้างหน้า ๕. วิ่ง ๕๐ เมตร • การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบ <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๑. ยืนเตะเท้า ๒. ดึงข้อ ๓. วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร (วิ่งไป - กลับ) ๔. วิ่งสลับฟันปลา ๕. ย่อนั่งขาฉาก ๖. เดินทรงตัว

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดให้โทษ - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ๑. ครอบครัว ๒. เพื่อน ๓. สังคม ๔. ค่านิยม ความเชื่อ ๕. ปัญหาสุขภาพ ๖. สื่อ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายจากการใช้ยาในทางที่ผิด - อันตรายจากการใช้ยา - ผลกระทบจากการใช้ยาในทางที่ผิด ๑. เกิดอาการที่ไม่ต้องการอันเนื่องมาจากผลของยา ๒. การติดยา ๓. การแพ้ยา • อันตรายจากการใช้สารเสพติดในทางที่ผิด - อันตรายจากการใช้สารเสพติด - ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดในทางที่ผิด ๑. ผลกระทบต่อร่างกาย ๒. ผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ ๓. ผลกระทบต่อสังคม ๔. ผลกระทบต่อสติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา • การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ - อินเทอร์เน็ต ๑. อันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต ๒. การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต - เกมออนไลน์ ๑. อันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์ ๒. การป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ (ต่อ)	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (ต่อ)	- โทรศัพท์ ๑. อันตรายจากสื่อโทรศัพท์ ๒. การป้องกันอันตรายจากสื่อโทรศัพท์ - โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๑. อันตรายจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ ๒. การป้องกันอันตรายจากโทรศัพท์เคลื่อนที่
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา • ประโยชน์ของการเล่นกีฬาที่มีผลต่อสุขภาพ

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๑					
๑	ระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายปัสสาวะ	พ ๑.๑ ป.๕/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร - ระบบย่อยอาหาร - อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร - การทำงานของระบบย่อยอาหาร - วิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติ • ความสำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะ - ระบบขับถ่ายปัสสาวะ - อวัยวะที่สำคัญในระบบขับถ่ายปัสสาวะ - การทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ - วิธีดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติ 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑ (ต่อ)	ระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายปัสสาวะ (ต่อ)	พ ๑.๑ ป.๕/๒	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบย่อยอาหาร - วิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติ <ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติ <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ - วิธีดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติ 		
๒	ครอบครัวที่อบอุ่นตาม วัฒนธรรมไทย	พ ๒.๑ ป.๕/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย - ลักษณะของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย - การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย 	๒	๒
๓	การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๕/๑	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย - การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ - การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๓ (ต่อ)	การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ (ต่อ)	พ ๒.๑ ป.๕/๑ (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขอนามัยทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> - สุขอนามัยทางเพศ - การปฏิบัติตนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย - การปฏิบัติตนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ - การปฏิบัติตนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย <ul style="list-style-type: none"> - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศหญิงตามวัฒนธรรมไทย - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศชายตามวัฒนธรรมไทย 		
๔	การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๕/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว - พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว 	๓	๓
๕	การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๕/๑	<ul style="list-style-type: none"> • หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ <ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๕ (ต่อ)	การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ (ต่อ)	พ ๔.๑ ป.๕/๑ (ต่อ)	<p>๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและ แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี</p> <p>๓. ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหารและ หลังการขับถ่าย</p> <p>๔. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด</p> <p>๕. หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และ การสำส่อนทางเพศ</p> <p>๖. สร้างความสัมพันธ์ใน ครอบครัวให้อบอุ่น</p> <p>๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วย การไม่ประมาท</p> <p>๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและ ตรวจสุขภาพประจำปี</p> <p>๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส อยู่เสมอ</p> <p>๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม</p>		
๖	การพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๕/๑ พ ๓.๑ ป.๕/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกาย : การบริหารร่างกายประกอบ เพลง - การบริหารร่างกายประกอบ เพลง - ทำกายบริหารประกอบเพลง • หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย - การรับแรง - การใช้แรง 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖ (ต่อ)	การพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวร่างกาย (ต่อ)	พ ๓.๑ ป.๕/๓ (ต่อ) พ ๓.๑ ป.๕/๔	<ul style="list-style-type: none"> - ความสมดุล • ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน - ยืดหยุ่น - ม้วนหน้า - ม้วนหลัง - ล้อเกวียน - หกกบ - หกสามเศร่า - การต่อตัวบนหลังเพื่อน 		
๗	การเล่นกีฬาเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ	พ ๓.๑ ป.๕/๔ พ ๓.๑ ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน - ยืดหยุ่น - ม้วนหน้า - ม้วนหลัง - ล้อเกวียน - หกกบ - หกสามเศร่า - การต่อตัวบนหลังเพื่อน • กีฬาสากลประเภทบุคคล - กรีฑา - เทเบิลเทนนิส • กีฬาสากลประเภททีม - ฟุตบอล - ตะกร้อวง • การเล่นกีฬาไทยและกีฬา สากล ประเภทบุคคลและทีมที่ เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธี ปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่าง หลากหลายและการมีน้ำใจ นักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ ให้อภัย 	๑๕	๑๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๗ (ต่อ)	การเล่นกีฬาเพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ (ต่อ)	พ ๓.๒ ป.๕/๓ พ ๓.๒ ป.๕/๔ พ ๕.๑ ป.๕/๕	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา ในการเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันใน ระหว่างการเล่นกีฬา • สิทธิของตนเอง และผู้อื่นใน การเล่นกีฬาและกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นกีฬา และกีฬา • การปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน อันตรายจากการเล่นกีฬา • ประโยชน์ของการเล่นกีฬา ที่มีผลต่อสุขภาพ 		
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๑				-	๔๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๒					
๘	การออกกำลังกาย การเล่นเกม และ กิจกรรมนันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๕/๒ พ ๓.๑ ป.๕/๖ พ ๓.๒ ป.๕/๑ พ ๓.๒ ป.๕/๓	<ul style="list-style-type: none"> • สนุกกับการเล่นเกม - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - การเล่นเกมนำไปสู่กีฬา - การเล่นเกมแบบผลัด - การเล่นเกมเล่นพื้นเมือง - ข้อควรปฏิบัติในการเล่น • หลักการและกิจกรรม นันทนาการ - กิจกรรมนันทนาการ - ประเภทของกิจกรรม นันทนาการ - ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่ น่าสนใจ - ประโยชน์ของกิจกรรม นันทนาการ • การออกกำลังกาย - หลักการออกกำลังกาย - รูปแบบการออกกำลังกาย แบ่งเป็น ๓ ส่วนดังนี้ ๑. การออกกำลังกายแบบอยู่ กับที่ ๒. การออกกำลังกายแบบ เคลื่อนที่ ๓. การออกกำลังกายแบบ ผสมผสาน • กฎ กติกา ในการเล่น กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันใน ระหว่างการเล่นกีฬา 	๑๕	๑๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘ (ต่อ)	การออกกำลังกาย การเล่นเกม และ กิจกรรมนันทนาการ (ต่อ)	พ ๓.๒ ป.๕/๔	<ul style="list-style-type: none"> • สิทธิของตนเอง และผู้อื่นใน การเล่นและกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่น และกีฬา 		
๙	การทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๕/๕	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย - การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย - กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ๑. ยืนกระโดดไกล ๒. ลูก - นิ่ง ๓๐ วินาที ๓. วิ่งเก็บของ ๔. งอตัวไปข้างหน้า ๕. วิ่ง ๕๐ เมตร • การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ • การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย - กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ๑. ยืนเตะเท้า ๒. ดึงข้อ ๓. วิ่งกลับตัว ๑๐ เมตร (วิ่งไป - กลับ) ๔. วิ่งสลับฟันปลา ๕. ย่อนั่งขาฉาก ๖. เดินทรงตัว 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๐	การปฏิบัติตน เพื่อป้องกันโรค	พ ๔.๑ ป.๕/๔	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - โรคที่พบบ่อยใน ชีวิตประจำวัน ๑. โรคไข้หวัด ๒. โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๓. โรคไข้เลือดออก ๔. โรคผิวหนัง ฯลฯ • การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค ในช่องปาก - โรคฟันผุ - โรคปริทันต์หรือเหงือกอักเสบ 	๓	๓
๑๑	ข้อมูลข่าวสาร เพื่อการสร้างเสริม สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้าง เสริมสุขภาพ - แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูล ข่าวสารทางสุขภาพ ๑. การแสวงหาข้อมูลข่าวสาร เพื่อการบริโภคทางเว็บไซต์ (Website) ๒. การแสวงหาข้อมูลข่าวสารทาง สายด่วนสุขภาพ ๓. สถานบริการสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารใน การสร้างเสริมสุขภาพ 	๒	๒
๑๒	การเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๓	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของสื่อโฆษณาใน การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ - การวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่เกิน ความเป็นจริง - การตรวจสอบข้อเท็จจริงของ สื่อโฆษณา 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๓	ยาและสารเสพติดให้โทษ	<p>พ ๕.๑ ป.๕/๑</p> <p>พ ๕.๑ ป.๕/๒</p> <p>พ ๕.๑ ป.๕/๓</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดให้โทษ - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด <ol style="list-style-type: none"> ๑. ครอบครัว ๒. เพื่อน ๓. สังคม ๔. ค่านิยม ความเชื่อ ๕. ปัญหาสุขภาพ ๖. สื่อ • อันตรายจากการใช้ยาในทางที่ผิด <ul style="list-style-type: none"> - อันตรายจากการใช้ยา - ผลกระทบจากการใช้ยาในทางที่ผิด <ol style="list-style-type: none"> ๑. เกิดอาการที่ไม่ต้องการอันเนื่องมาจากผลของยา ๒. การติดยา ๓. การแพ้ยา • อันตรายจากการใช้สารเสพติดในทางที่ผิด <ul style="list-style-type: none"> - อันตรายจากการใช้สารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> - ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดในทางที่ผิด <ol style="list-style-type: none"> ๑. ผลกระทบต่อร่างกาย ๒. ผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ ๓. ผลกระทบต่อสังคม ๔. ผลกระทบต่อสติปัญญา • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๓ (ต่อ)	ยาและสารเสพติดให้โทษ (ต่อ)	พ ๕.๑ ป.๕/๓ (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> การหลีกเลี่ยงสารเสพติด 		
๑๔	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ	พ ๕.๑ ป.๕/๔	<ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลของสื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ - อินเทอร์เน็ต <ol style="list-style-type: none"> อันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต การป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต - เกมออนไลน์ <ol style="list-style-type: none"> อันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์ การป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมออนไลน์ - โทรศัพท์ <ol style="list-style-type: none"> อันตรายจากสื่อโทรศัพท์ การป้องกันอันตรายจากสื่อโทรศัพท์ - โทรศัพท์เคลื่อนที่ <ol style="list-style-type: none"> อันตรายจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ การป้องกันอันตรายจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ 	๕	๕
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๒				-	๔๐
รวมคะแนนเก็บ				-	๘๐
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐
รวม		๒๕	-	๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา เกี่ยวกับความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ ความสามารถส่วนบุคคล หน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม การยอมรับความคิดเห็น ความแตกต่างระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบ พฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสานในการร่วมกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุลกับการเสริมทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมส์และกีฬา การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูน ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้พื้นฐานการศึกษาหาความรู้ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ การเล่นเกมส์ที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ การป้องกันและแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค การป้องกันการระบาดของโรค พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภัยธรรมชาติ ลักษณะของภัยธรรมชาติ ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติด ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

รหัสตัวชีวิต

พ ๑.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

พ ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

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

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

พ ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓

รวมทั้งหมด ๒๒ ตัวชีวิต

การวิเคราะห์มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> ● ระบบสืบพันธุ์ <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ - องค์ประกอบของระบบสืบพันธุ์ ๑. ระบบสืบพันธุ์เพศชาย ๒. ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศ ● ระบบไหลเวียนโลหิต <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิต - องค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิต ๑. หัวใจ ๒. โลหิตหรือเลือด ๓. หลอดโลหิตหรือหลอดเลือด <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ● ระบบหายใจ <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบหายใจ - องค์ประกอบของระบบหายใจ ๑. จมูก ๒. หลอดลม ๓. ปอด <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบหายใจ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> ● วิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติ ● วิธีการดูแลรักษาระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานได้ตามปกติ ● วิธีการดูแลรักษาระบบหายใจให้ทำงานได้ตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑	<p>๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว - การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อน - การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถส่วนบุคคล - การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - ความรับผิดชอบ - การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
	<p>๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</p>	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ • ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร <ul style="list-style-type: none"> - การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร - การทำแท้ง - การติดเชื้อเอชไอวี (HIV) • การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมแบบผลัด - เขย่งสามเกลอ - กระโดดเชือกมหาสนุก - กลิ้งลูกบอลลอดอุโมงค์ - กิจกรรมวิบาก • ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน - การต่อตัว ๑. ประเภท ๒ คน ๒. ประเภท ๕ คน • การเคลื่อนไหวประกอบเพลง - การแปรขบวนประกอบเพลง
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ - ระบบประสาท - ระบบโครงร่างหรือระบบกระดูก - ระบบกล้ามเนื้อ • หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย - การรับแรง - การใช้แรง - ความสมดุล • การปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนเองและผู้อื่น - ตัวอย่างการใช้หลักการรับแรงมาปรับปรุงทักษะการเล่นและกีฬา - ตัวอย่างการใช้หลักการรับแรงมาปรับปรุงทักษะการเล่นและกีฬา - ตัวอย่างการใช้หลักความสมดุลมาปรับปรุงทักษะการเล่นและกีฬา

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ (ต่อ)	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • กีฬาประเภทบุคคล - วิ่งกระโดดไกล ฯลฯ • กีฬาประเภททีม - วอลเลย์บอล ฯลฯ • การเล่นกีฬาไทย - ตะกร้อวง ฯลฯ
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา • กีฬาประเภทบุคคล - วิ่งกระโดดไกล ๑. เรียนรู้กติกาการแข่งขันวิ่งกระโดดไกล ๒. การฝึกวิ่งกระโดดไกล • กีฬาประเภททีม - วอลเลย์บอล ๑. เรียนรู้กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล ๒. การฝึกวอลเลย์บอล ๓. ทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล ๓.๑ การเล่นลูกสองมือล่าง (อันเดอร์) ๓.๒ การเสิร์ฟ ๓.๓ การเล่นลูกมือบน (เซต) ๓.๔ การตบ • การเล่นกีฬาไทย - ตะกร้อวง ๑. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ ๒. ตัวอย่างการสร้าง ความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ ๓. ทำพื้นฐานของการเล่นตะกร้อ ๔. วิธีเล่นตะกร้อวง

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ (ต่อ)	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และ หลักการ ที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษา หาความรู้เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> ● ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ - กิจกรรมนันทนาการ - ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ๑. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง ๒. กิจกรรมนันทนาการในร่ม - ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ● กิจกรรมนันทนาการที่ช่วยพัฒนาความคิด - เกมซูโดกุ - หมากรุกไทย ● การนำความรู้และหลักปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ไปใช้เป็นฐานในการศึกษาหาความรู้
พ ๓.๒	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้าง เสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ● ประโยชน์ของการเล่นกีฬา - ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง - รู้สึกกระปรี้กระเปร่า อารมณ์แจ่มใส - สร้างความสามัคคี ฯลฯ ● การออกกำลังกาย - หลักการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ๔ ด้านดังนี้ ๑. ด้านร่างกาย ๒. ด้านจิตใจ ๓. ด้านสติปัญญา ๔. ด้านสังคม
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะ การออกกำลังกายและเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> ● การออกกำลังกาย - หลักการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ๑. ด้านร่างกาย ๒. ด้านจิตใจ ๓. ด้านสติปัญญา ๔. ด้านสังคม - การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ (ต่อ)	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ (ต่อ)	๑. การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก ๒. ขั้นตอนสำคัญในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ๒.๑ ขึ้นอบอุ่นร่างกาย ๒.๒ ชั้นปฏิบัติ หรือระยะแอโรบิก ๒.๓ ชั้นผ่อนคลาย <ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมนำไปสู่กีฬา - เกมจี้จับ - เกมส่งลูกบอลนับ ๑๐ - เกมตีบอลแย่งบ้าน
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตนเองเพื่อพัฒนาศักยภาพในการเล่นกีฬา
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • ข้อควรปฏิบัติในการเล่นกีฬา - อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้ง - มีการวางแผนอย่างรอบคอบก่อนการเล่นหรือการแข่งขัน - รู้จักให้อภัย - ควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อเกิดการกระทบกระทั่งกัน - เล่นตามกฎ กติกาของกีฬา ฯลฯ • การเล่นเกมอย่างปลอดภัยเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย - เลือกกีฬาที่เหมาะสมกับวัยและสถานร่างกายของตนเอง - เลือกสถานที่เล่นกีฬาให้เหมาะสมกับกีฬา - แต่งกายให้รัดกุมและเหมาะสมกับกีฬา ฯลฯ
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการเล่นเป็นทีม - การรุก ๑. กำหนดคน ๒. กำหนดตำแหน่ง

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ (ต่อ)	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา (ต่อ)	- การตั้งรับ
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • สร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ - ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๑. มลพิษทางเสียง ผลกระทบต่อสุขภาพ ๒. มลพิษทางน้ำ ผลกระทบต่อสุขภาพ ๓. มลพิษทางอากาศ ผลกระทบต่อสุขภาพ - ปัญหาภาวะโลกร้อน ๑. ผลกระทบของปัญหาภาวะโลกร้อนที่มีต่อสุขภาพ ๒. การปฏิบัติตนเพื่อลดปัญหาภาวะโลกร้อน
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> • ความหมายและผลกระทบจากการระบาดของโรคติดต่อ - โรคติดต่อ - โรคไข้หวัดนก ๑. สาเหตุของโรค ๒. การติดต่อ ๓. แนวทางการป้องกันโรค - โรคไข้เลือดออก ๑. สาเหตุของโรค ๒. การติดต่อ ๓. แนวทางการป้องกันโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่ในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม - พฤติกรรมในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของสมาชิกในบ้าน - พฤติกรรมในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของคนในโรงเรียน - พฤติกรรมในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของคนในชุมชน

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ (ต่อ)	๔. สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ อย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> ● การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - สมรรถภาพทางกาย - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ๑. องค์ประกอบของร่างกาย ๒. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ๓. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๔. ความอ่อนตัว ๕. ความอดทนของกล้ามเนื้อ <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑. วิ่งระยะไกล ๒. แรงแบบมือข้างที่ถนัด ๓. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที ๔. ดึงข้อราวเดี่ยวสำหรับผู้ชาย ๕. งอแขนห้อยตัวสำหรับผู้หญิงและผู้ชายอายุ ๑๑ ปี ๖. งอตัวไปด้านหลัง <ul style="list-style-type: none"> ● การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบ ● การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ - ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ภัยธรรมชาติ ๑. อุทกภัย ๒. วาตภัย ๓. แผ่นดินไหว ๔. สึนามิ
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ - ภัยธรรมชาติ ๑. อุทกภัย ๑.๑ สาเหตุของอุทกภัย ๑.๒ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุทกภัย ๒. วาตภัย ๒.๑ สาเหตุของวาตภัย ๒.๒ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากวาตภัย ๓. แผ่นดินไหว ๓.๑ สาเหตุของแผ่นดินไหว ๓.๒ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากแผ่นดินไหว ๔. สึนามิ ๔.๑ สาเหตุของสึนามิ ๔.๒ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากสึนามิ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดอันตรายในวัยรุ่น - บุหรี่ ๑. อันตรายจากการสูบบุหรี่ - ยาอี ยาเลิฟ ๑. อันตรายจากการเสพยาอี ยาเลิฟ - ยาไอซ์ ๑. อันตรายจากการเสพยาไอซ์ • สาเหตุของการติดสารเสพติด - ด้านสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง - ด้านลักษณะทางจิตใจ

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ (ต่อ)	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> ● ผลเสียของการติดสารเสพติด - ผลเสียต่อตัวผู้เสพ - ผลเสียต่อครอบครัว - ผลเสียต่อชุมชนและสังคม - ผลเสียต่อประเทศชาติ ● การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากสารเสพติด ● ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๑					
๑	ความสำคัญของระบบ การทำงานภายใน ร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๖/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ระบบสืบพันธุ์ <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ - องค์ประกอบของระบบสืบพันธุ์ <ol style="list-style-type: none"> ๑. ระบบสืบพันธุ์เพศชาย ๒. ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง - การทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศ <ul style="list-style-type: none"> • ระบบไหลเวียนโลหิต <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิต - องค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิต <ol style="list-style-type: none"> ๑. หัวใจ ๒. โลหิตหรือเลือด ๓. หลอดโลหิตหรือหลอดเลือด - การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต <ul style="list-style-type: none"> • ระบบหายใจ <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบหายใจ - องค์ประกอบของระบบหายใจ <ol style="list-style-type: none"> ๑. จมูก ๒. หลอดลม ๓. ปอด - การทำงานของระบบหายใจ 	๑๐	๑๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑ (ต่อ)	ความสำคัญของระบบ การทำงานภายใน ร่างกาย (ต่อ)	พ ๑.๑ ป.๖/๒	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการดูแลรักษาระบบ สืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติ • วิธีการดูแลรักษาระบบ ไหลเวียนโลหิตให้ทำงานได้ ตามปกติ • วิธีการดูแลรักษาระบบ หายใจให้ทำงานได้ตามปกติ 		
๒	การสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพ <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับสมาชิกใน ครอบครัว - การสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับเพื่อน - การสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงาน กลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถส่วนบุคคล - การยอมรับความคิดเห็นและ ความแตกต่างระหว่างบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกใน กลุ่ม - ความรับผิดชอบ - การสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๓	เพศศึกษา	พ ๒.๑ ป.๖/๒	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ • ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร <ul style="list-style-type: none"> - การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร - การทำแท้ง - การติดเชื้อเอชไอวี (HIV) • การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร 	๕	๕
๔	การออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ป.๖/๓ พ ๓.๑ ป.๖/๔	<ul style="list-style-type: none"> • กีฬาประเภทบุคคล <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งกระโดดไกล ฯลฯ • กีฬาประเภททีม <ul style="list-style-type: none"> - วอลเลย์บอล ฯลฯ • การเล่นกีฬาไทย <ul style="list-style-type: none"> - ตะกร้อวง ฯลฯ • การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา <ul style="list-style-type: none"> • กีฬาประเภทบุคคล <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งกระโดดไกล <p>๑. เรียนรู้กติกาการแข่งขันวิ่งกระโดดไกล</p> <p>๒. การฝึกวิ่งกระโดดไกล</p>	๒๐	๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔ (ต่อ)	การออกกำลังกายโดย การเล่นกีฬา (ต่อ)	พ ๓.๒ ป.๖/๔ (ต่อ) พ ๓.๒ ป.๖/๕ พ ๓.๒ ป.๖/๖	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักให้อภัย - ควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อเกิดการกระทบกระทั่งกัน - เล่นตามกฎ กติกาของกีฬา ฯลฯ • การเล่นกีฬาอย่างปลอดภัย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ทางกาย - เลือกกีฬาที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของตนเอง - เลือกสถานที่เล่นกีฬาให้ เหมาะสมกับกีฬา - แต่งกายให้รัดกุมและ เหมาะสมกับกีฬา ฯลฯ • หลักการเล่นเป็นทีม - การรุก ๑. กำหนดคน ๒. กำหนดตำแหน่ง - การตั้งรับ • สร้างความสามัคคีและ ความมีน้ำใจนักกีฬาใน การเล่นเกมและกีฬา 		
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๑				-	๔๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
ภาคเรียนที่ ๒					
๕	หลักการเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๖/๒	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ <ul style="list-style-type: none"> - ระบบประสาท - ระบบโครงร่างหรือระบบกระดูก - ระบบกล้ามเนื้อ • หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> - การรับแรง - การใช้แรง - ความสมดุล • การปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนเองและผู้อื่น <ul style="list-style-type: none"> - ตัวอย่างการใช้หลักการรับแรงมาปรับปรุงทักษะการเล่นเกมและกีฬา - ตัวอย่างการใช้หลักการใช้แรงมาปรับปรุงทักษะการเล่นเกมและกีฬา - ตัวอย่างการใช้หลักความสมดุลมาปรับปรุงทักษะการเล่นเกมและกีฬา 	๕	๕
๖	กิจกรรมทางกายและ การเคลื่อนไหวประกอบ เพลง	พ ๓.๑ ป.๖/๑	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมแบบผลิต <ul style="list-style-type: none"> - เขย่งสามเกลอ - กระโดดเชือกมหาสนุก - กลิ้งลูกบอลลอดอุโมงค์ - กิจกรรมวิบาก • ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน <ul style="list-style-type: none"> - การต่อตัว <p>๑. ประเภท ๒ คน</p> <p>๒. ประเภท ๕ คน</p>	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๗ (ต่อ)	กิจกรรมนันทนาการ (ต่อ)	พ ๓.๒ ป.๖/๒ (ต่อ) พ ๓.๒ ป.๖/๖	<ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ๑. การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก ๒. ขั้นตอนสำคัญในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก <ul style="list-style-type: none"> ๒.๑ ขึ้นอบอุ่นร่างกาย ๒.๒ ขึ้นปฏิบัติ หรือระยะแอโรบิก ๒.๓ ขึ้นผ่อนคลาย • การเล่นเกมนำไปสู่กีฬา <ul style="list-style-type: none"> - เกมจับ - เกมส่งลูกบอลนับ ๑๐ - เกมตีบอลแย่งบ้าน • สร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและกีฬา 		
๘	การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๔	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - สมรรถภาพทางกาย - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> ๑. องค์ประกอบของร่างกาย ๒. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ๓. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๔. ความอ่อนตัว ๕. ความอดทนของกล้ามเนื้อ 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘ (ต่อ)	การทดสอบและสร้าง เสริมสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	พ ๔.๑ ป.๖/๔ (ต่อ)	<p>- กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๑. วิ่งระยะไกล</p> <p>๒. แร่งปีบมือข้างที่ถนัด</p> <p>๓. ลูก - นิ่ง ๓๐ วินาที</p> <p>๔. ดึงข้อราวเดี่ยวสำหรับผู้ชาย</p> <p>๕. งอแขนห้อยตัวสำหรับผู้หญิงและผู้ชายอายุ ๑๑ ปี</p> <p>๖. งอตัวไปด้านหลัง</p> <ul style="list-style-type: none"> • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ • การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <p>- กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>- ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p>		
๙	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๑	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ <p>- ผลกระทบของปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๑. มลพิษทางเสียง ผลกระทบต่อสุขภาพ</p> <p>๒. มลพิษทางน้ำ ผลกระทบต่อสุขภาพ</p> <p>๓. มลพิษทางอากาศ ผลกระทบต่อสุขภาพ</p> <p>- ปัญหาภาวะโลกร้อน</p> <p>๑. ผลกระทบของปัญหาภาวะโลกร้อนที่มีต่อสุขภาพ</p>	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๙ (ต่อ)	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (ต่อ)	พ ๔.๑ ป.๖/๑ (ต่อ) พ ๔.๑ ป.๖/๓	๒. การปฏิบัติตนเพื่อลดปัญหา ภาวะโลกร้อน <ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่ในการรับผิดชอบ ต่อสุขภาพของส่วนรวม <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมในการรับผิดชอบ ต่อสุขภาพของสมาชิกในบ้าน - พฤติกรรมในการรับผิดชอบ ต่อสุขภาพของคนในโรงเรียน - พฤติกรรมในการรับผิดชอบ ต่อสุขภาพของคนในชุมชน 		
๑๐	โรคติดต่อที่สำคัญใน ประเทศไทย	พ ๔.๑ ป.๖/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ความหมายและผลกระทบ จากการระบาดของโรคติดต่อ <ul style="list-style-type: none"> - โรคติดต่อ - โรคไข้หวัดนก ๑. สาเหตุของโรค ๒. การติดต่อ ๓. แนวทางการป้องกันโรค - โรคไข้เลือดออก ๑. สาเหตุของโรค ๒. การติดต่อ ๓. แนวทางการป้องกันโรค 	๕	๕
๑๑	ภัยธรรมชาติ	พ ๕.๑ ป.๖/๑ พ ๕.๑ ป.๖/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของภัยธรรมชาติ <ul style="list-style-type: none"> - ภัยธรรมชาติ ๑. อุทกภัย ๒. วาตภัย ๓. แผ่นดินไหว ๔. สึนามิ • การปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ <ul style="list-style-type: none"> - ภัยธรรมชาติ ๑. อุทกภัย 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๑ (ต่อ)	ภัยธรรมชาติ (ต่อ)	พ ๕.๑ ป.๖/๒ (ต่อ)	๑.๑ สาเหตุของอุทกภัย ๑.๒ การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจากอุทกภัย ๒. วาตภัย ๒.๑ สาเหตุของวาตภัย ๒.๒ การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจากวาตภัย ๓. แผ่นดินไหว ๓.๑ สาเหตุของแผ่นดินไหว ๓.๒ การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจากแผ่นดินไหว ๔. สึนามิ ๔.๑ สาเหตุของสึนามิ ๔.๒ การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจากสึนามิ		
๑๒	สารเสพติดให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๖/๓	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดอันตรายในวัยรุ่น <ul style="list-style-type: none"> - บุหรี่ ๑. อันตรายจากการสูบบุหรี่ <ul style="list-style-type: none"> - ยาอี ยาเลิฟ ๑. อันตรายจากการเสพยาอี <ul style="list-style-type: none"> - ยาเลิฟ - ยาไอซ์ ๑. อันตรายจากการเสพยาไอซ์ <ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุของการติดสารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> - ด้านสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง - ด้านลักษณะทางจิตใจ • ผลเสียของการติดสารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> - ผลเสียต่อตัวผู้เสพ - ผลเสียต่อครอบครัว - ผลเสียต่อชุมชนและสังคม - ผลเสียต่อประเทศชาติ 	๕	๕

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๒ (ต่อ)	สารเสพติดให้โทษ (ต่อ)	พ ๕.๑ ป.๖/๓ (ต่อ)	<ul style="list-style-type: none"> • การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด 		
คะแนนเก็บภาคเรียนที่ ๒				-	๔๐
รวมคะแนนเก็บ				-	๘๐
คะแนนสอบปลายปี				-	๒๐
รวม		๒๒	-	๘๐	๑๐๐

ภาคผนวก

- คำสั่งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต ๒ แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจำจิงดา)
- คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจำจิงดา) พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)



คำสั่งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต ๒
ที่ ๑๖๕/๒๕๖๗

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล (กระจำจิงจินดา)

เพื่อให้การบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาของโรงเรียนบ้านคลองตาล (กระจำจิงจินดา) เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ หมวด ๔ มาตรา ๒๗ ที่กำหนดให้สถานศึกษาชั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำสารของหลักสูตรเพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองดีของชาติ การดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อการศึกษาต่อในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

อาศัยอำนาจตามความ ในข้อ ๕ แห่งระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาชั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๔๔ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล (กระจำจิงจินดา) ประกอบด้วย

๑. นายสมชาติ จับคล้าย	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองตาล (กระจำจิงจินดา)	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวสุพิชญา อินรุ่ง	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	กรรมการ
๓. นางเนตรนภา กระแสร์	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์	กรรมการ
๔. นางสาวเมธินี ดอนไพเราะฮวบ	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	กรรมการ
๕. นายผไท คำภีระ	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	กรรมการ
๖. นางสาวสุธารัตน์ อิ่มเนียม	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	กรรมการ
๗. นางวาริพินท์ ปิติเดชะ	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	กรรมการ
๘. นางสาวชลทิพย์ ช่างนาวา	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ	กรรมการ
๙. นางสาวชิษณุชา แก้วมา	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ	กรรมการ
๑๐. นางสาวณิชาภรณ์ คุ่มพาล	หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	กรรมการ
๑๑. นางสาวอลิสา อินกัน	หัวหน้าครูผู้สอนระดับปฐมวัย	กรรมการ
๑๒. นางเพชรรุ่ง วีรชัยสุนทร	ผู้ช่วยครูผู้สอนระดับปฐมวัย	กรรมการ
๑๓. นางสาวเมธินี ดอนไพเราะฮวบ	ครูวิชาการโรงเรียน	กรรมการและเลขานุการ
๑๔. นางสาวเบญจวรรณ สุวรรณพุด	ผู้ช่วยครูวิชาการโรงเรียน	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ

ให้คณะกรรมการมีหน้าที่ตามความในข้อ ๖ และข้อ ๗ โดยมีคณะที่ปรึกษา ตามข้อ ๘ แห่งระเบียบ
กระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน
พ.ศ. ๒๕๔๔ ดังนี้

๑. วางแผนการดำเนินงานวิชาการ กำหนดสาระรายละเอียดของหลักสูตรระดับสถานศึกษาและ
แนวทางการจัดสัดส่วนสาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของสถานศึกษา ให้สอดคล้องกับหลักสูตร
การศึกษาขั้นพื้นฐาน สภาพเศรษฐกิจ สังคม ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาของท้องถิ่น

๒. จัดทำคู่มือบริหารหลักสูตรและงานวิชาการของสถานศึกษา นิเทศ กำกับ ติดตามให้คำปรึกษา
เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และการแนะแนวให้สอดคล้อง
และเป็นไปตามมาตรฐานหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๓. ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดกระบวนการ
เรียนรู้ การวัดและประเมินผลและการแนะแนว ให้เป็นไปตามจุดหมายและแนวทางการดำเนินการของ
หลักสูตร

๔. ประสานความร่วมมือจากบุคคล หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ และชุมชนเพื่อให้การใช้หลักสูตร
เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ

๕. ประชาสัมพันธ์หลักสูตรและการใช้หลักสูตรแก่นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้อง
และนำข้อมูลป้อนกลับจากฝ่ายต่าง ๆ มาพิจารณาเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรของสถานศึกษา

๖. ส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้

๗. ติดตามผลการเรียนของนักเรียนรายบุคคล ระดับชั้น ระดับช่วงชั้นระดับกลุ่มวิชาในแต่ละปี
การศึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการดำเนินการงานด้านต่าง ๆ ของสถานศึกษา

๘. ตรวจสอบ ทบทวน ประเมินมาตรฐานการปฏิบัติงานของครูและการบริหารหลักสูตรระดับ
สถานศึกษาในรอบปีที่ผ่านมา แล้วใช้ผลการประเมินเพื่อวางแผนพัฒนาการปฏิบัติงานของครูและการบริหาร
หลักสูตรปีการศึกษาต่อไป

๙. รายงานผลการปฏิบัติงานและผลการบริหารหลักสูตรของสถานศึกษา โดยเน้นผลการพัฒนา
คุณภาพนักเรียนต่อคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะกรรมการบริหารหลักสูตรสถานศึกษาสำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต ๒ สาธารณชนและผู้เกี่ยวข้อง

๑๐. ให้มีการประชุมคณะกรรมการ อย่างน้อยภาคเรียนละ ๒ ครั้ง

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๓๔ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗

ว่าที่ร้อยเอก

(เดชฤทธิ์ วรรณทอง)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุโขทัย เขต ๒



คำสั่งโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)

ที่ 30/2567

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

เพื่อให้การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม หมวด 4 มาตรา 27 ที่กำหนดให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรเพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองที่ดี ของชาติ การดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพตลอดจนเพื่อการศึกษาต่อ ในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพของปัญหาใน ชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและ ประเทศชาติ

อาศัยระเบียบ กระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษา ขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 ข้อ 6 ข้อ 8 ข้อ 9 และข้อ 10 โรงเรียนจึงแต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงและพัฒนา หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) พุทธศักราช 2567 ดังนี้

1) คณะกรรมการที่ปรึกษา ประกอบด้วย

1. นายชวลิต คำราม	ประธานกรรมการสถานศึกษา	ประธานกรรมการ
2. นายวิทย์ จ้อยคลัง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	กรรมการ
3. นางสาววาสนา แสงทอง	ผู้แทนผู้ปกครอง	กรรมการ
4. นายเจตราช หงษ์บุญ	ผู้แทนองค์กรชุมชน	กรรมการ
5. นางสุทธิณีย์ บุญสนอง	ผู้แทนองค์กรปกครองท้องถิ่น	กรรมการ
6. นายสังขกร พาณิชกุล	ผู้แทนศิษย์เก่า	กรรมการ
7. นางสาวเพยาร์ อ่วมภักดี	ศึกษานิเทศก์	กรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่ : ให้คำปรึกษา แนะนำ และอำนวยความสะดวกในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียน บ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา) พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

2) คณะกรรมการอำนวยการ ประกอบด้วย

1. นายสมชาติ จับคล้าย	ผู้อำนวยการโรงเรียน	ประธานกรรมการ
2. นางเพชรรุ่ง วีรชัยสุนทร	หัวหน้ากลุ่มงานบริหารบุคคล	รองประธานกรรมการ
3. นางเนตรนภา กระแสร์	หัวหน้ากลุ่มงานงบประมาณ	กรรมการ
4. นางสาวสุภารัตน์ อิ่มเนียม	หัวหน้ากลุ่มบริหารทั่วไป	กรรมการ
5. นางสาวเมธินี ดอนไพรฮวบ	หัวหน้ากลุ่มบริหารวิชาการ	กรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่ : จัดประชุม ให้คำปรึกษา แนะนำช่วยเหลือ และสนับสนุนงบประมาณ สถานที่ และทรัพยากรอื่นๆ ให้กับคณะกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจำจันดา) พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

3) คณะกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา ประกอบด้วย

- | | | |
|------------------------------|---|---------------------|
| 1. นางสาวเมธิณี ดอนไพรฮาบ | หัวหน้ากลุ่มงานบริหารวิชาการ | ประธานกรรมการ |
| | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ฯ | |
| 2. นางเนตรนภา กระแสร์ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ | กรรมการ |
| 3. นางสาวสุพิชญา อินรุ่ง | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย | กรรมการ |
| 4. นายผไท คำภีระ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาฯ | กรรมการ |
| 5. นางสาวสุธารัตน์ อิ่มเนียม | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาฯ | กรรมการ |
| 6. นางวาริพินท์ ปิติเตชะ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ | กรรมการ |
| 7. นางสาวชลทิพย์ ช่างนาวา | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ | กรรมการ |
| 8. นางสาวชัชฌุษา แก้วมา | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ | กรรมการ |
| 9. นางสาวณิชนันต์ คุ่มพาล | หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน | กรรมการ |
| 10. นางสาวเบญจวรรณ สุวรรณพุด | ผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่มงานบริหารวิชาการ | กรรมการและเลขานุการ |

มีหน้าที่ : ทบทวนหลักสูตร วางแผนการปรับปรุง กำหนดรายละเอียดของหลักสูตรสถานศึกษา และแนวการจัดโครงสร้างหลักสูตร และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของสถานศึกษา ให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) จุดเน้นของเขตพื้นที่การศึกษาและความต้องการของชุมชน นักเรียน รวมถึงนิเทศ กำกับ ติดตาม ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล การแนะนำให้สอดคล้องและเป็นไปตามมาตรฐานหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

4) คณะกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาระดับปฐมวัย

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. นางสาวอลิสา อินกัน | หัวหน้าระดับชั้นปฐมวัย | ประธานกรรมการ |
| 2. นางชนาภา ทองนามอญ | ครูพี่เลี้ยง | กรรมการ |
| 3. นางศิริ สั้งสอน | เจ้าหน้าที่ธุรการ | กรรมการ |
| 4. นางเพชรรุ้ง วีรชัยสุนทร | ครูผู้สอนระดับชั้นปฐมวัย | กรรมการและเลขานุการ |

มีหน้าที่ : ทบทวนหลักสูตร วางแผนการปรับปรุง กำหนดรายละเอียดของหลักสูตรสถานศึกษา และแนวการจัดโครงสร้างเวลาเรียนของหลักสูตร การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การประเมินพัฒนาการ การกำกับติดตาม และการรายงานผลการใช้หลักสูตร ให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560



5) คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ประกอบด้วย

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------|---------------|
| 1. นางสาวสุพิชญา อินรุ่ง | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย | ประธานกรรมการ |
| 2. นางสาวนฤมล สุขมาก | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ |


6) คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ประกอบด้วย

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|---------------|
| 1. นางเนตรนภา กระแสร์ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ | ประธานกรรมการ |
| 2. นางสาวสุทธิดา ผดวาลัย | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ |



7) คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประกอบด้วย

- | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|---------------|---|
| 1. นางธีรรัตน์ บุญเรือง | ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ฯ | ประธานกรรมการ |  |
| 2. นางสาวเบญจวรรณ สุวรรณพุด | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ |  |


8) คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ประกอบด้วย

- | | | | |
|-----------------------|--|---------------|---|
| 1. นายผไท คำภีระ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาฯ | ประธานกรรมการ |  |
| 2. นางสาวนิภาพร จำนาค | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ | |


9) คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|---------------|---|
| 1. นางสาวสุธารัตน์ อิ่มเนียม | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาฯ | ประธานกรรมการ |  |
| 2. นายผไท คำภีระ | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ |  |


10) คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ประกอบด้วย

- | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------|--|
| 1. นางวาริพินท์ ปิติเตชะ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ | ประธานกรรมการ |  |
| 2. นายฉัตรดิพัทธ์ สิงห์คราม | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ | |


11) คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ประกอบด้วย

- | | | | |
|----------------------------|--|---------------|---|
| 1. นางสาวชลทิพย์ ช่างนาวา | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ | ประธานกรรมการ |  |
| 2. นางสาวกานต์พิชชา นุชปาน | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ | |

12) คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ประกอบด้วย

- | | | | |
|----------------------------|---|---------------|---|
| 1. นางสาวชัชฌุษา แก้วมา | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ | ประธานกรรมการ | |
| 2. นางปองฤทัย กิ่งทัฬหลง | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ |  |
| 3. นายศิระวิษณุ เจริญศิลป์ | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ | |

13) คณะอนุกรรมการดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ประกอบด้วย

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------|---|
| 1. นางสาวณิกานต์ คุ่มพาล | หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน | ประธานกรรมการ |  |
| 2. นางสาวอมรรัตน์ เชื้อทหาร | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลฯ | กรรมการ | |

มีหน้าที่ : วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดเพื่อจัดทำคำอธิบายรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ รวมทั้งมีการประเมินความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้ มีการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา และเอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา ผู้เรียน ชุมชน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง รวมถึงการประเมินผลการใช้หลักสูตรอย่างเป็นระบบและนำผลการประเมินการใช้หลักสูตรมาปรับปรุงพัฒนาให้มีคุณภาพ

14) คณะกรรมการดำเนินการจัดทำเอกสารการวัดและประเมินผลตามหลักสูตรสถานศึกษา ประกอบด้วย

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| 1. นางสาวเบญจวรรณ สุวรรณพุด | ผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่มงานบริหารวิชาการ | ประธานกรรมการ |
| 2. นางสาวเมธินี ดอนไพธรวบ | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลา | กรรมการ |
| 3. นางศิริ สังสอน | เจ้าหน้าที่ธุรการ | กรรมการ |
| 4. นางสาวณิกานต์ คุ่มพาล | ครูโรงเรียนบ้านคลองตาลา | กรรมการและเลขานุการ |

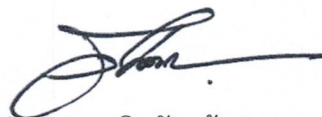
มีหน้าที่ : กำหนดแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ การกำหนดหลักเกณฑ์ตัดสินผลการเรียน การเทียบโอนผลการเรียนรู้ การเลื่อนชั้น ข้ำชั้น การจบการศึกษา พัฒนาเครื่องมือ กำกับติดตามการดำเนินการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนให้เป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มวิชาที่กำหนดติดตามผลการเรียนของนักเรียนรายบุคคล ระดับชั้น ระดับช่วงชั้นระดับกลุ่มวิชาในแต่ละปีการศึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการดำเนินการงานของหลักสูตรสถานศึกษา

15) คณะกรรมการรวบรวมและจัดทำรูปเล่มหลักสูตรสถานศึกษา ประกอบด้วย

- | | | |
|------------------------------|---|----------------------------|
| 1. นางสาวเมธินี ดอนไพธรวบ | หัวหน้ากลุ่มงานบริหารวิชาการ | ประธานกรรมการ |
| 2. นางเนตรนภา กระแสร์ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ | กรรมการ |
| 3. นางสาวสุพิชญา อินรุ่ง | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย | กรรมการ |
| 4. นายผไท คำภีระ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาฯ | กรรมการ |
| 5. นางสาวสุธารัตน์ อิ่มเนียม | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาฯ | กรรมการ |
| 6. นางวาริพินท์ ปิตเตชะ | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ | กรรมการ |
| 7. นางสาวชลทิพย์ ช่างนาวา | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ | กรรมการ |
| 8. นางสาวชัชฌุษา แก้วมา | หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ | กรรมการ |
| 9. นางสาวณิกานต์ คุ่มพาล | หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน | กรรมการ |
| 10. นางสาวเบญจวรรณ สุวรรณพุด | ผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่มงานบริหารวิชาการ | กรรมการและเลขานุการ |
| 11. นางศิริ สังสอน | เจ้าหน้าที่ธุรการ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

มีหน้าที่ : รวบรวมข้อมูลการปรับปรุงหลักสูตร รายวิชา คำอธิบายรายวิชา มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดจากกลุ่มสาระต่าง ๆ จากการปรับปรุงหลักสูตรในครั้งนี จัดทำรูปเล่มนำเสนอคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรเพื่อเสนอคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน อนุมัติ และประกาศใช้ในปีการศึกษา 2567

สั่ง ณ วันที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. 2567



(นายสมชาติ จับคล้าย)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจ่างจินดา)




ฉบับปรับปรุงปีพุทธศักราช ๒๕๖๗

ติดต่อ : ๐๕๕ ๖๘๑ ๔๒๓

๙๘/๑๔ หมู่ ๔ ตำบลคลองตาล อำเภอศรีสำโรง
จังหวัดสุโขทัย ๖๔๑๒๐

 www.krajang.ac.th

 โรงเรียนบ้านคลองตาล(กระจำจิงจินดา)