



ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางต้องรู้และควรรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและมาตรฐานการเรียนรู้
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ
๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

สรุปตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางต้องรู้และควรรู้
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้น	ตัวชี้วัดทั้งหมด	ต้องรู้	ควรรู้	หมายเหตุ
ป.๑	๑๕	๘	๗	
ป.๒	๒๑	๑๑	๑๐	
ป.๓	๑๘	๙	๙	
ป.๔	๑๙	๑๓	๖	
ป.๕	๒๕	๑๒	๑๓	
ป.๖	๒๒	๖	๑๖	
ม.๑	๒๓	๑๗	๖	
ม.๒	๒๕	๑๕	๑๐	
ม.๓	๒๔	๑๒	๑๒	
ม.๔-๖	๒๙	๑๒	๑๗	
รวม	๒๒๑	๑๑๕	๑๐๖	

ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางต้องรู้และควรรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๑	๑	พ ๑.๑ ป.๑/๑	อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๑/๒	อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	- การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	✓	
	๓	พ ๒.๑ ป.๑/๑	ระบุนิยมในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว		✓
	๔	พ ๒.๑ ป.๑/๒	บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)		✓
	๕	พ ๒.๑ ป.๑/๓	บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชายเพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย		✓
	๖	พ ๓.๑ ป.๑/๑	เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	- ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้าย - ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ	✓	
	๗	พ ๓.๑ ป.๑/๒	เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	- กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๑	๘	พ ๓.๒ ป.๑/๑	ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	● การออกกำลังกายและการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด		✓
	๙	พ ๓.๒ ป.๑/๒	ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ	● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด		✓
	๑๐	พ ๔.๑ ป.๑/๑	ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	● การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	✓	
	๑๑	พ ๔.๑ ป.๑/๒	บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	● ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ	✓	
	๑๒	พ ๔.๑ ป.๑/๓	ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	● วิธีปฏิบัติตามเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	✓	
	๑๓	พ ๕.๑ ป.๑/๑	ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	● สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน ● การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน	✓	
	๑๔	พ ๕.๑ ป.๑/๒	บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	● อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น	✓	
	๑๕	พ ๕.๑ ป.๑/๓	แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	● การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	✓	
รวม ๑๕ ตัวชี้วัด					๘	๗

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๒	๑	พ ๑.๑ ป.๒/๑	อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	● ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๒/๒	อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	● การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร	✓	
	๓	พ ๑.๑ ป.๒/๓	อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	● ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย		✓
	๔	พ ๒.๑ ป.๒/๑	ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	● บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ		✓
	๕	พ ๒.๑ ป.๒/๒	บอกความสำคัญของเพื่อน	● ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุยปรึกษา เล่น ฯลฯ)		✓
	๖	พ ๒.๑ ป.๒/๓	ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	● พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี		✓
	๗	พ ๒.๑ ป.๒/๔	อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	● ความภาคภูมิใจในเพศหญิงหรือเพศชาย		✓
	๘	พ ๓.๑ ป.๒/๑	ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ตี	✓	
	๙	พ ๓.๑ ป.๒/๒	เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	● การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ		✓
	๑๐	พ ๓.๒ ป.๒/๑	ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	● การออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ● ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๒	๑๑	พ ๓.๒ ป.๒/๒	ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม		✓
	๑๒	พ ๔.๑ ป.๒/๑	บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	● ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย	✓	
	๑๓	พ ๔.๑ ป.๒/๒	เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	● อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์		✓
	๑๔	พ ๔.๑ ป.๒/๓	ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	● ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	✓	
	๑๕	พ ๔.๑ ป.๒/๔	อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	● อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ ● อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ	✓	
	๑๖	พ ๔.๑ ป.๒/๕	ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	● วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	✓	
	๑๗	พ ๕.๑ ป.๒/๑	ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	● อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	✓	
	๑๘	พ ๕.๑ ป.๒/๒	บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	● ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ	✓	
	๑๙	พ ๕.๑ ป.๒/๓	ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ไล่สัตว์และวิธีการป้องกัน	● สารเสพติดและสารอันตรายไล่สัตว์ - โทษของสารเสพติดและสารอันตรายไล่สัตว์ - วิธีป้องกัน	✓	
	๒๐	พ ๕.๑ ป.๒/๔	ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	● สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน	✓	
	๒๑	พ ๕.๑ ป.๒/๕	อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	● อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ	✓	
รวม ๒๑ ตัวชี้วัด					๑๑	๑๐

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๓	๑	พ ๑.๑ ป.๓/๑	อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	● ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๓/๒	เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	● เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	✓	
	๓	พ ๑.๑ ป.๓/๓	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	● ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	✓	
	๔	พ ๒.๑ ป.๓/๑	อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	● ความสำคัญของครอบครัว - ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา		✓
	๕	พ ๒.๑ ป.๓/๒	อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	● วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน		✓
	๖	พ ๒.๑ ป.๓/๓	บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	● พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) ● วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)	✓	
	๗	พ ๓.๑ ป.๓/๑	ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	● การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดึง ขว้าง โยน และรับ ● วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง	✓	
	๘	พ ๓.๑ ป.๓/๒	เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมนเบ็ดเตล็ด	● กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมนเบ็ดเตล็ด		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๓	๙	พ ๓.๒ ป.๓/๑	เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	● แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล		✓
	๑๐	พ ๓.๒ ป.๓/๒	ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	● การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง ● กฎ กติกาและข้อตกลง ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง		✓
	๑๑	พ ๔.๑ ป.๓/๑	อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	● การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	✓	
	๑๒	พ ๔.๑ ป.๓/๒	จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	● อาหารหลัก ๕ หมู่		✓
	๑๓	พ ๔.๑ ป.๓/๓	เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	● การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)	✓	
	๑๔	พ ๔.๑ ป.๓/๔	แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	● การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)		✓
	๑๕	พ ๔.๑ ป.๓/๕	สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	● การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ	✓	
	๑๖	พ ๕.๑ ป.๓/๑	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	● วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	✓	
	๑๗	พ ๕.๑ ป.๓/๒	แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	● การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ		✓
	๑๘	พ ๕.๑ ป.๓/๓	แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	● การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	✓	
รวม ๑๘ ตัวชี้วัด					๙	๙

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๔	๑	พ ๑.๑ ป.๔/๑	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)	✓	
	๒	พ ๑.๑ ป.๔/๒	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	✓	
	๓	พ ๑.๑ ป.๔/๓	อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	✓	
	๔	พ ๒.๑ ป.๔/๑	อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว		✓
	๕	พ ๒.๑ ป.๔/๒	แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย		✓
	๖	พ ๒.๑ ป.๔/๓	ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	✓	
	๗	พ ๓.๑ ป.๔/๑	ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง คืบคลาน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก		✓
	๘	พ ๓.๑ ป.๔/๒	ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ		✓
	๙	พ ๓.๑ ป.๔/๓	เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด	เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด		✓
	๑๐	พ ๓.๑ ป.๔/๔	เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮนด์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	✓	
	๑๑	พ ๓.๒ ป.๔/๑	ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชีวิต	ตัวชีวิต	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๔	๑๒	พ ๓.๒ ป.๔/๒	ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	● การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น		✓
	๑๓	พ ๔.๑ ป.๔/๑	อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	● ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ ● การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ และเอื้อต่อสุขภาพ	✓	
	๑๔	พ ๔.๑ ป.๔/๒	อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	● สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย ● ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ	✓	
	๑๕	พ ๔.๑ ป.๔/๓	วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	● การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ	✓	
	๑๖	พ ๔.๑ ป.๔/๔	ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการตรวจสอบ สมรรถภาพทางกาย	● การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ● การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	✓	
	๑๗	พ ๕.๑ ป.๔/๑	อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้อย่างถูกวิธี	● ความสำคัญของการใช้ยา ● หลักการใช้ยา	✓	
	๑๘	พ ๕.๑ ป.๔/๒	แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับ อันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา	● วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	✓	
	๑๙	พ ๕.๑ ป.๔/๓	วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน	● ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	✓	
รวม ๑๙ ตัวชีวิต					๑๓	๖

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๕	๑	พ ๑.๑ ป.๕/๑	อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	● ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๕/๒	อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	✓	
	๓	พ ๒.๑ ป.๕/๑	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	● การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง ● การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย		✓
	๔	พ ๒.๑ ป.๕/๒	อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัว ที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	● ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)	✓	
	๕	พ ๒.๑ ป.๕/๓	ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญห ความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	● พฤติกรรมที่พึงประสงค์และ ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญห ความขัดแย้งในครอบครัว	✓	
	๖	พ ๓.๑ ป.๕/๑	จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	● การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น		✓
	๗	พ ๓.๑ ป.๕/๒	เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	● เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด ที่มีการตี เชี่ยว รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง		✓
	๘	พ ๓.๑ ป.๕/๓	ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล		✓
	๙	พ ๓.๑ ป.๕/๔	แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	● ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา		✓
	๑๐	พ ๓.๑ ป.๕/๕	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วึ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วา้ยน้ำ	✓	
	๑๑	พ ๓.๑ ป.๕/๖	อธิบายหลักการ และเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	● หลักการและกิจกรรมนันทนาการ	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๕	๑๒	พ ๓.๒ ป.๕/๑	ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและ ตัดสินใจ	● หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย ● การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง	✓	
	๑๓	พ ๓.๒ ป.๕/๒	เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติ ของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสม กับวัยอย่างสม่ำเสมอ ● การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติ ในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ป.๕/๓	ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	● กฎ กติกาในการเล่นเกมกีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ● วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ป.๕/๔	ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับ ในความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล	● สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกม และกีฬา ● ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นเกมและกีฬา		✓
	๑๖	พ ๔.๑ ป.๕/๑	แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ	● ความสำคัญของการปฏิบัติตน ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ		✓
	๑๗	พ ๔.๑ ป.๕/๒	ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ สร้างเสริมสุขภาพ	● แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสาร ทางสุขภาพ ● การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริม สุขภาพ	✓	
	๑๘	พ ๔.๑ ป.๕/๓	วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจ เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่างมีเหตุผล	● การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ ในช่องปาก ฯลฯ)		✓
	๑๙	พ ๔.๑ ป.๕/๔	ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อย ในชีวิตประจำวัน	● การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๕	๒๐	พ ๕.๑ ป.๕/๕	ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	● การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ● การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		✓
	๒๑	พ ๕.๑ ป.๕/๑	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	● ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ	✓	
	๒๒	พ ๕.๑ ป.๕/๒	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	● ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	✓	
	๒๓	พ ๕.๑ ป.๕/๓	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	● การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา ● การหลีกเลี่ยงสารเสพติด	✓	
	๒๔	พ ๕.๑ ป.๕/๔	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	● อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	✓	
	๒๕	พ ๕.๑ ป.๕/๕	ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	● การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา		✓
รวม ๒๕ ตัวชี้วัด					๑๒	๑๓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๖	๑	พ ๑.๑ ป.๖/๑	อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	● ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๖/๒	อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ	● วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ	✓	
	๓	พ ๒.๑ ป.๖/๑	อธิบายความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	● ความสำคัญของการสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น ● ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่ม ประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ		✓
	๔	พ ๒.๑ ป.๖/๒	วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	● พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	✓	
	๕	พ ๓.๑ ป.๖/๑	แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	● การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัด ในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ		✓
	๖	พ ๓.๑ ป.๖/๒	จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา		✓
	๗	พ ๓.๑ ป.๖/๓	เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่งและลาน เปตอง วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อ	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๖	๘	พ ๓.๑ ป.๖/๔	ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา		✓
	๙	พ ๓.๑ ป.๖/๕	ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้		✓
	๑๐	พ ๓.๒ ป.๖/๑	อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	✓	
	๑๑	พ ๓.๒ ป.๖/๒	เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ		✓
	๑๒	พ ๓.๒ ป.๖/๓	เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน		✓
	๑๓	พ ๓.๒ ป.๖/๔	ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ป.๖/๕	จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ป.๖/๖	เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและกีฬา		✓
	๑๖	พ ๔.๑ ป.๖/๑	แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ		✓
	๑๗	พ ๔.๑ ป.๖/๒	วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๖	๑๘	พ ๔.๑ ป.๖/๓	แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	● พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม		✓
	๑๙	พ ๔.๑ ป.๖/๔	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	● วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ● การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		✓
	๒๐	พ ๕.๑ ป.๖/๑	วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	● ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม		✓
	๒๑	พ ๕.๑ ป.๖/๒	ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	● การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ		✓
	๒๒	พ ๕.๑ ป.๖/๓	วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	● สาเหตุของการติดสารเสพติด ● ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	✓	
รวม ๒๒ ตัวชี้วัด					๖	๑๖

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๑	๑	พ ๑.๑ ม.๑/๑	อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น	● ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น		✓
	๒	พ ๑.๑ ม.๑/๒	อธิบายวิธิตดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	● วิธิตดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	✓	
	๓	พ ๑.๑ ม.๑/๓	วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	● การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	✓	
	๔	พ ๑.๑ ม.๑/๔	แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	● แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	✓	
	๕	พ ๒.๑ ม.๑/๑	อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	● การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	✓	
	๖	พ ๒.๑ ม.๑/๒	แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	● ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	✓	
	๗	พ ๓.๑ ม.๑/๑	เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	● หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	✓	
	๘	พ ๓.๑ ม.๑/๒	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู้	✓	
	๙	พ ๓.๑ ม.๑/๓	ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	● การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๑	๑๐	พ ๓.๒ ม.๑/๑	อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	● ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	✓	
	๑๑	พ ๓.๒ ม.๑/๒	ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	● การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน ● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม ● การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น		✓
	๑๒	พ ๓.๒ ม.๑/๓	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	● กฎ กติกาการเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น		✓
	๑๓	พ ๓.๒ ม.๑/๔	วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	● รูปแบบ วิธีการรุก และป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ม.๑/๕	ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ม.๑/๖	วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	● การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา	✓	
	๑๖	พ ๔.๑ ม.๑/๑	เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	● หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	✓	
	๑๗	พ ๔.๑ ม.๑/๒	วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	● ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	✓	
	๑๘	พ ๔.๑ ม.๑/๓	ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	● เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ● วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	✓	
	๑๙	พ ๔.๑ ม.๑/๔	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	● วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ● วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๑	๒๐	พ ๕.๑ ม.๑/๑	แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	● การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ	✓	
	๒๑	พ ๕.๑ ม.๑/๒	อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด	● ลักษณะของผู้ติดเชื้อสารเสพติด ● อาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติด ● การป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด	✓	
	๒๒	พ ๕.๑ ม.๑/๓	อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	● ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	✓	
	๒๓	พ ๕.๑ ม.๑/๔	แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	● ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา - ฯลฯ	✓	
รวม ๒๓ ตัวชี้วัด					๑๗	๖

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๒	๑	พ ๑.๑ ม.๒/๑	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	✓	
	๒	พ ๑.๑ ม.๒/๒	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู	✓	
	๓	พ ๒.๑ ม.๒/๑	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ	✓	
	๔	พ ๒.๑ ม.๒/๒	วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น		✓
	๕	พ ๒.๑ ม.๒/๓	อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	✓	
	๖	พ ๒.๑ ม.๒/๔	อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	✓	
	๗	พ ๓.๑ ม.๒/๑	นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	✓	
	๘	พ ๓.๑ ม.๒/๒	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมอย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วูตวูว เทควันโด	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๒	๙	พ ๓.๑ ม.๒/๓	เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน		✓
	๑๐	พ ๓.๑ ม.๒/๔	ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน		✓
	๑๑	พ ๓.๒ ม.๒/๑	อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ	✓	
	๑๒	พ ๓.๒ ม.๒/๒	เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	✓	
	๑๓	พ ๓.๒ ม.๒/๓	มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬาตามกฎ กติกาและข้อตกลง		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ม.๒/๔	วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	- รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม - หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ม.๒/๕	นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	- การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ - การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๒	๑๖	พ ๔.๑ ม.๒/๑	เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	● การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	✓	
	๑๗	พ ๔.๑ ม.๒/๒	วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	● ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ		✓
	๑๘	พ ๔.๑ ม.๒/๓	วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	● ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	✓	
	๑๙	พ ๔.๑ ม.๒/๔	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	● ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	✓	
	๒๐	พ ๔.๑ ม.๒/๕	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	● ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	✓	
	๒๑	พ ๔.๑ ม.๒/๖	เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	● วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	✓	
	๒๒	พ ๔.๑ ม.๒/๗	พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	● เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ● การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย		✓
	๒๓	พ ๕.๑ ม.๒/๑	ระบุวิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นุผู้ติดสารเสพติด	● วิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นุผู้ติดสารเสพติด	✓	
	๒๔	พ ๕.๑ ม.๒/๒	อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	● การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ		✓
	๒๕	พ ๕.๑ ม.๒/๓	ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	● ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย		✓
รวม ๒๕ ตัวชี้วัด					๑๕	๑๐

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๓	๑	พ ๑.๑ ม.๓/๑	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต	● การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ	✓	
	๒	พ ๑.๑ ม.๓/๒	วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	● อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น		✓
	๓	พ ๑.๑ ม.๓/๓	วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	● สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต		✓
	๒๒	พ ๕.๑ ม.๓/๓	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	● อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)		✓
	๔	พ ๒.๑ ม.๓/๑	อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	● องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	✓	
	๕	พ ๒.๑ ม.๓/๒	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	✓	
	๖	พ ๒.๑ ม.๓/๓	วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	● สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว ● แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๓	๗	พ ๓.๑ ม.๓/๑	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	● เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล	✓	
	๘	พ ๓.๑ ม.๓/๒	นำหลักการ ความรู้ และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	● การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง		✓
	๙	พ ๓.๑ ม.๓/๓	ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการ ไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	● การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น		✓
	๑๐	พ ๓.๒ ม.๓/๑	มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	● มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา		✓
	๑๑	พ ๓.๒ ม.๓/๒	ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิด หลักการจากการเล่นไปพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนด้วยความ ภาคภูมิใจ	● การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ● การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต		✓
	๑๒	พ ๓.๒ ม.๓/๓	ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนในสังคม	● กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น ● การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม		✓
	๑๓	พ ๓.๒ ม.๓/๔	จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและ ตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีม ไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	● วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ม.๓/๕	เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	● การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๓	๑๕	พ ๔.๑ ม.๓/๑	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	✓	
	๑๖	พ ๔.๑ ม.๓/๒	เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	- โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ - โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง ฯลฯ	✓	
	๑๗	พ ๔.๑ ม.๓/๓	รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	✓	
	๑๘	พ ๔.๑ ม.๓/๔	วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	✓	
	๑๙	พ ๔.๑ ม.๓/๕	ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		✓
	๒๐	พ ๕.๑ ม.๓/๑	วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	✓	
	๒๑	พ ๕.๑ ม.๓/๒	หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	✓	
	๒๓	พ ๕.๑ ม.๓/๔	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	✓	
	๒๔	พ ๕.๑ ม.๓/๕	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	✓	
รวม ๒๔ ตัวชี้วัด					๑๒	๑๒

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๔-๖	๑	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑	อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)	✓	
	๒	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒	วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว	✓	
	๓	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑	วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	✓	
	๔	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒	วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ		✓
	๕	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓	เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฯลฯ	✓	
	๖	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔	วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	- ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชีวิต	ตัวชีวิต	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๔-๖	๗	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑	วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	● ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ● การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	✓	
	๘	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒	ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม		✓
	๙	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓	เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด	● กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว	✓	
	๑๐	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔	แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	● การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์		✓
	๑๑	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ นอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	● การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการ ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม		✓
	๑๒	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑	ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	● การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน ● การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ● การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬา และการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม ● การวางแผนกำหนดกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๔-๖	๑๓	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒	อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	● สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา ● กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา ● การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬามาใช้ในชีวิตประจำวัน		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓	แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	● การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา ● บุคลิกภาพที่ดี		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔	ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	● ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา ● คุณค่าและความงามของการกีฬา		✓
	๑๖	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑	วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	● บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	✓	
	๑๙	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๔	วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	● สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม ● แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย	✓	
	๒๕	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๓	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน	● ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน	✓	
	๑๗	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	● อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ ● แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย		✓
	๑๘	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓	ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค	● สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	✓	
	๒๐	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕	วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	● การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว		✓
	๒๒	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗	วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาศมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	● การวางแผนพัฒนาศมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๔-๖	๒๑	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖	มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	● การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน		✓
	๒๓	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๑	มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการช้ำยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	● การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการช้ำยา สารเสพติดและความรุนแรง		✓
	๒๔	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒	วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	● การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) ● โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	✓	
	๒๖	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๔	วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	● การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน		✓
	๒๗	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๕	มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	● กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน		✓
	๒๘	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๖	ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	● ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ		✓
	๒๙	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๗	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	● วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี		✓
รวม ๒๙ ตัวชี้วัด					๑๒	๑๗
รวมทั้งหมด ๒๒๑ ตัวชี้วัด					๑๑๕	๑๐๖