

โรงเรียนวังไกลกังวล (ระดับประถมศึกษา) ถนนเพชรเกษม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



คู่มือการจัดการเรียนการสอน ทางไกลผ่านดาวเทียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้

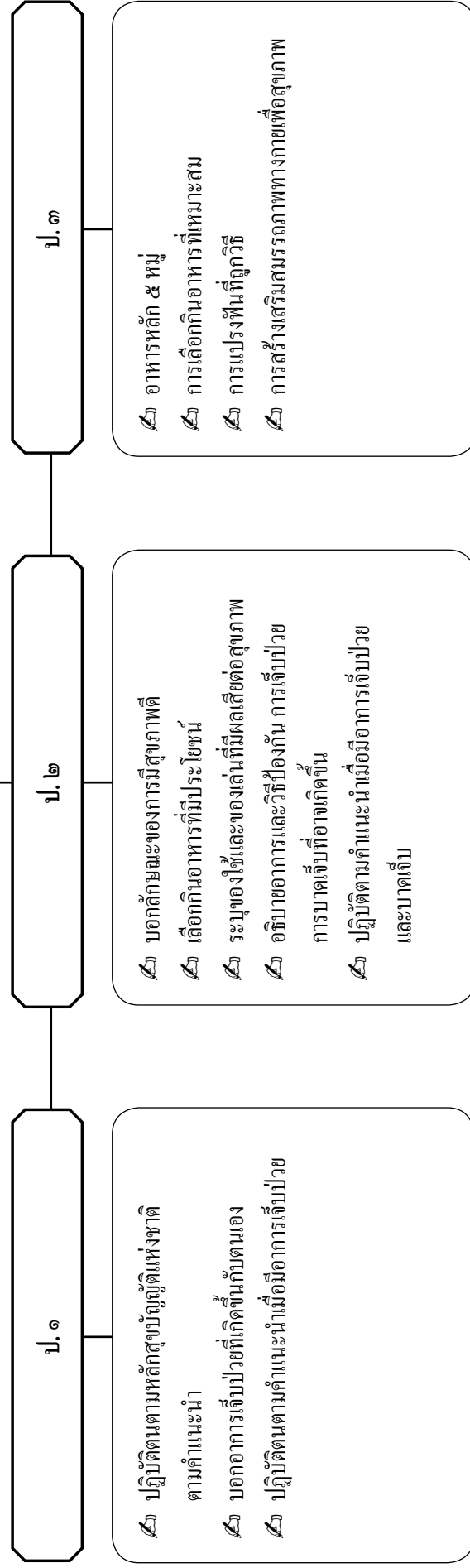
สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
สงวนลิขสิทธิ์

ผังมโนทัศน์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้น **ป.๑ - ๓**

หน่วยที่ ๔
สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี
ด้วยพระบารมีฯ
(สร้างเสริมสุขภาพ)

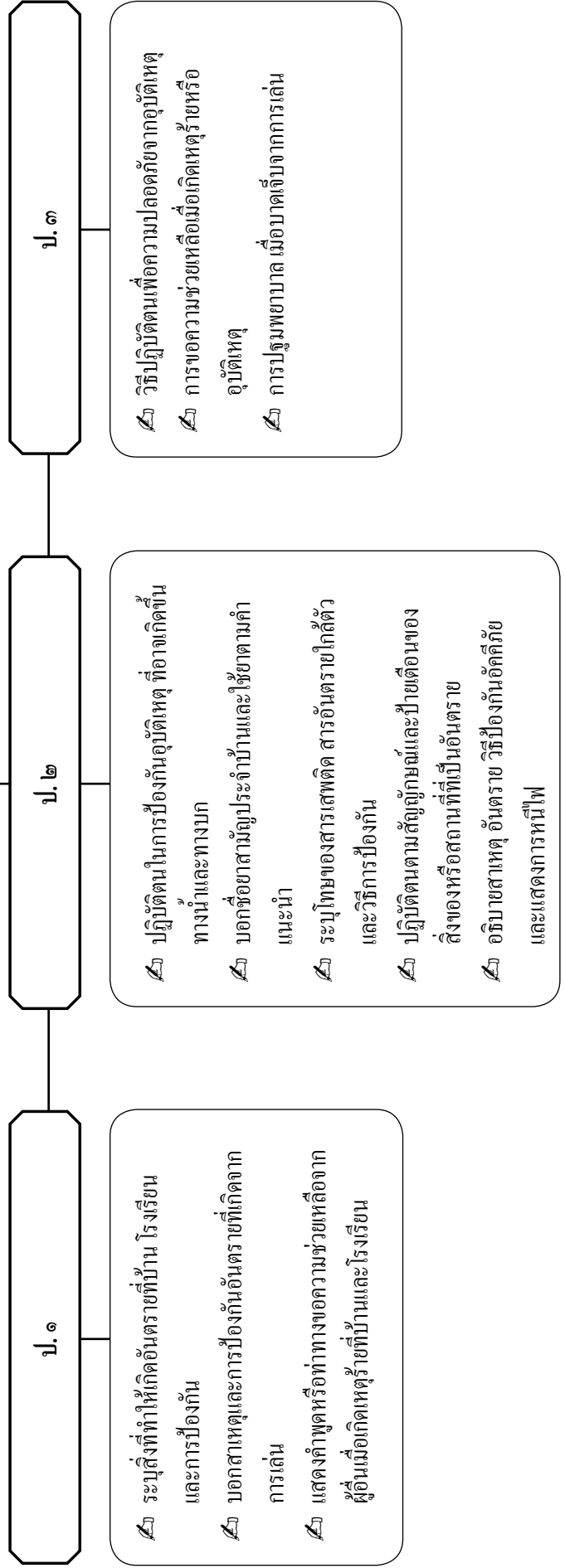


ผังมโนทัศน์

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยที่ ๕
เทียวทั่วไทย
(ความปลอดภัย
ในชีวิต)

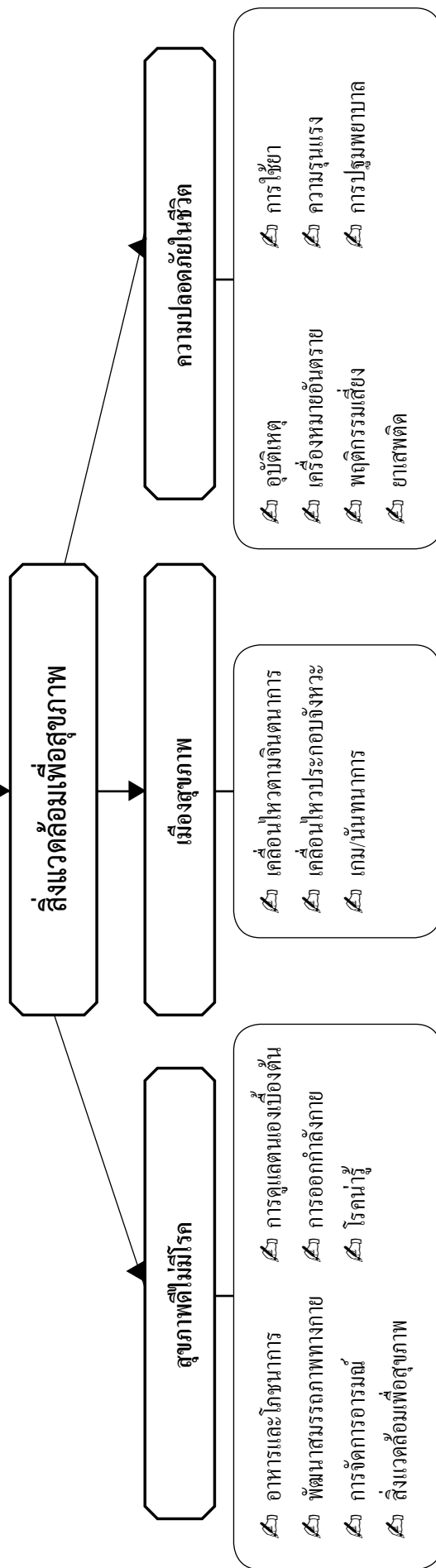
ระดับชั้น ป.๑ - ๓



แผนบูรณาการ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



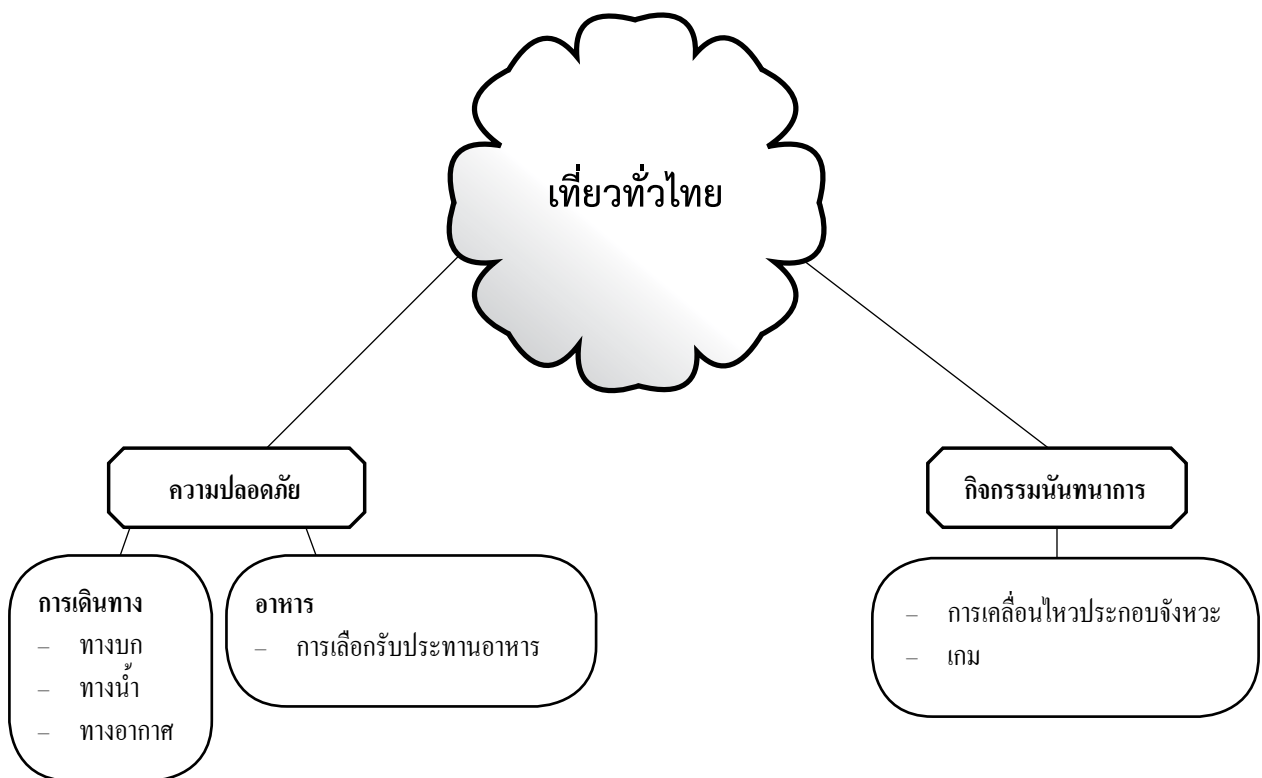
ระดับชั้น **ป.๑ - ๓**



แผนบูรณาการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้น ป.๑ - ๓

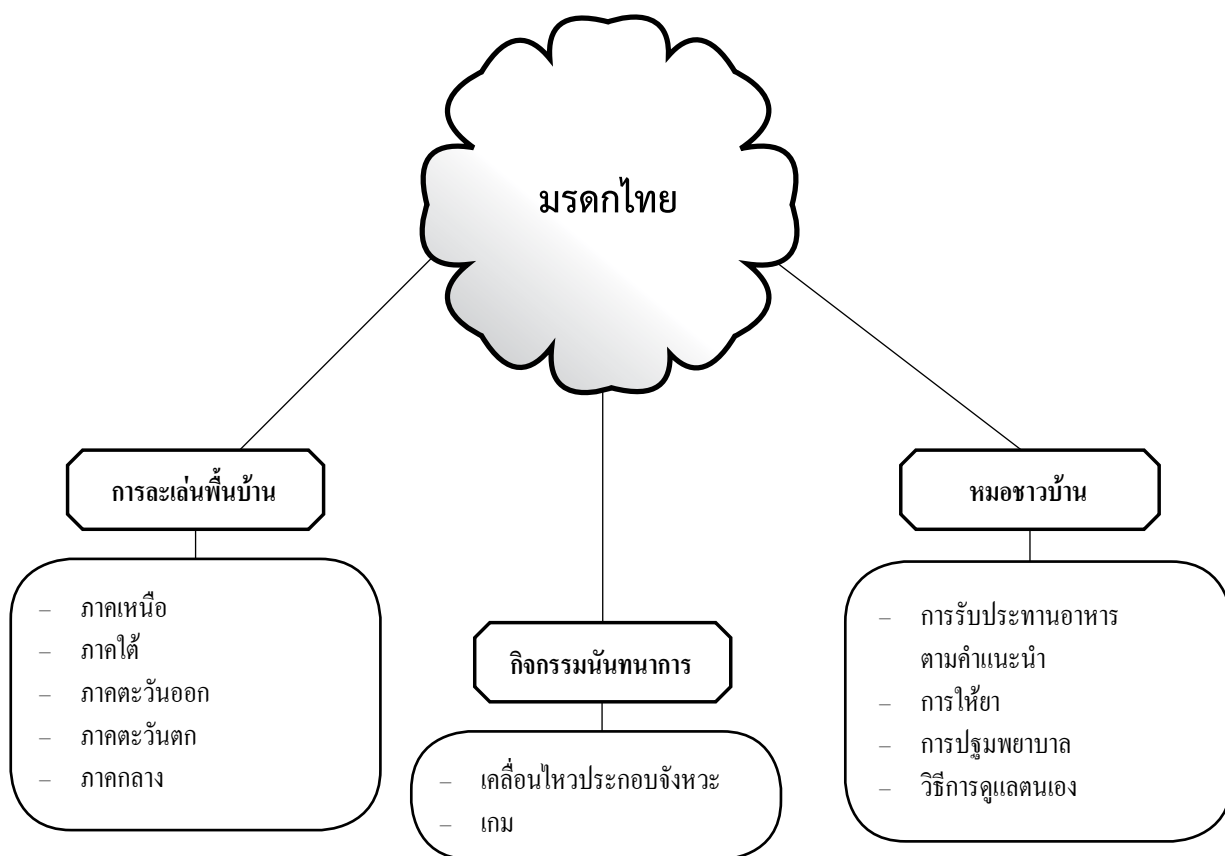




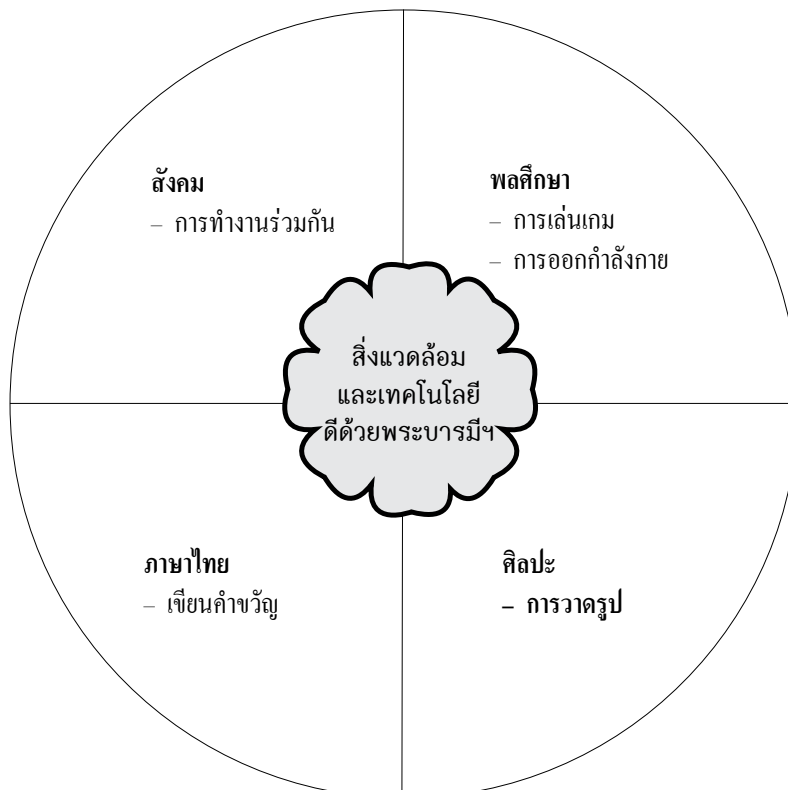
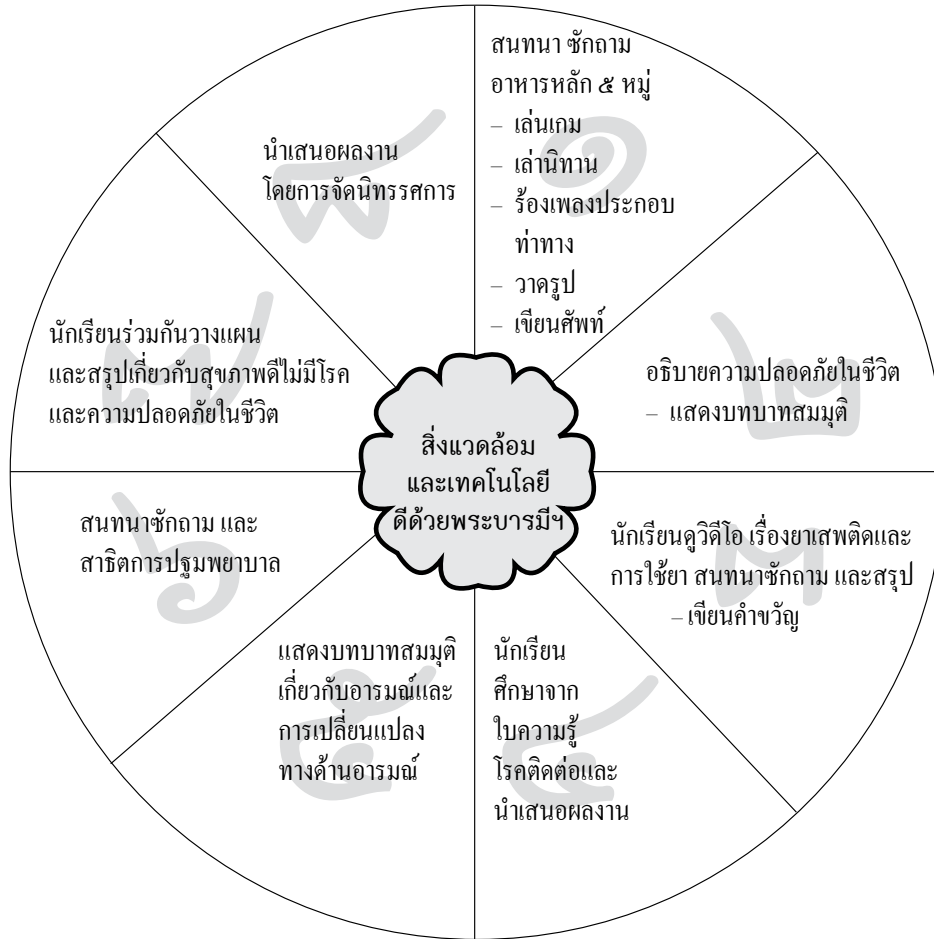
แผนบูรณาการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้น ป.๑ - ๓

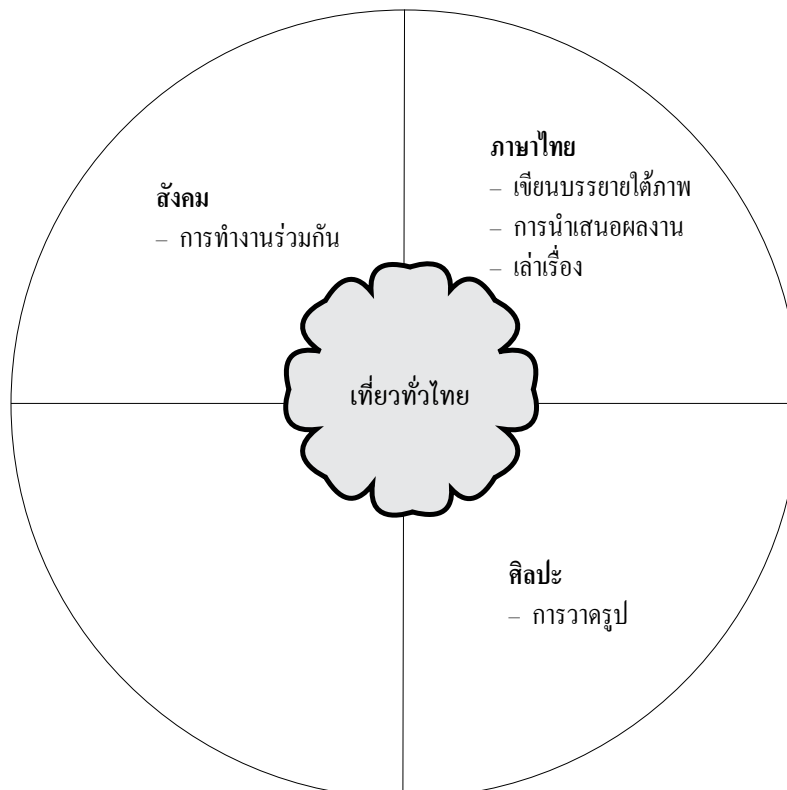
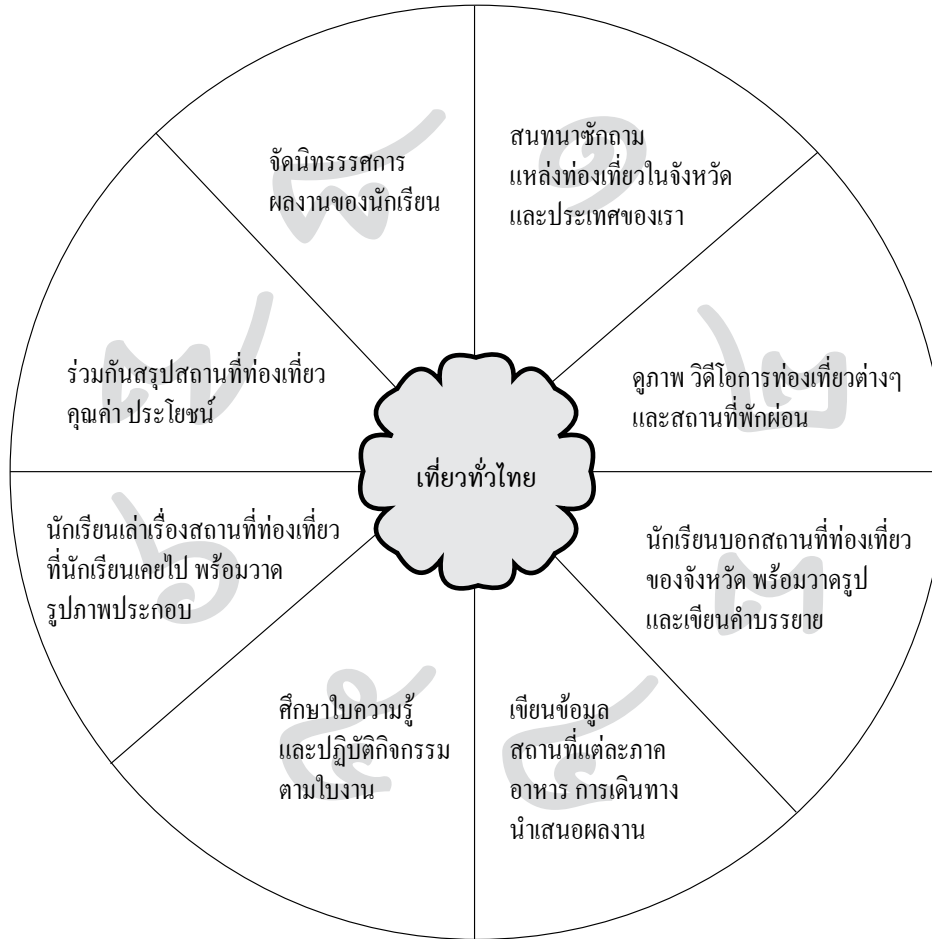


การวางแผนการจัดการเรียนรู้

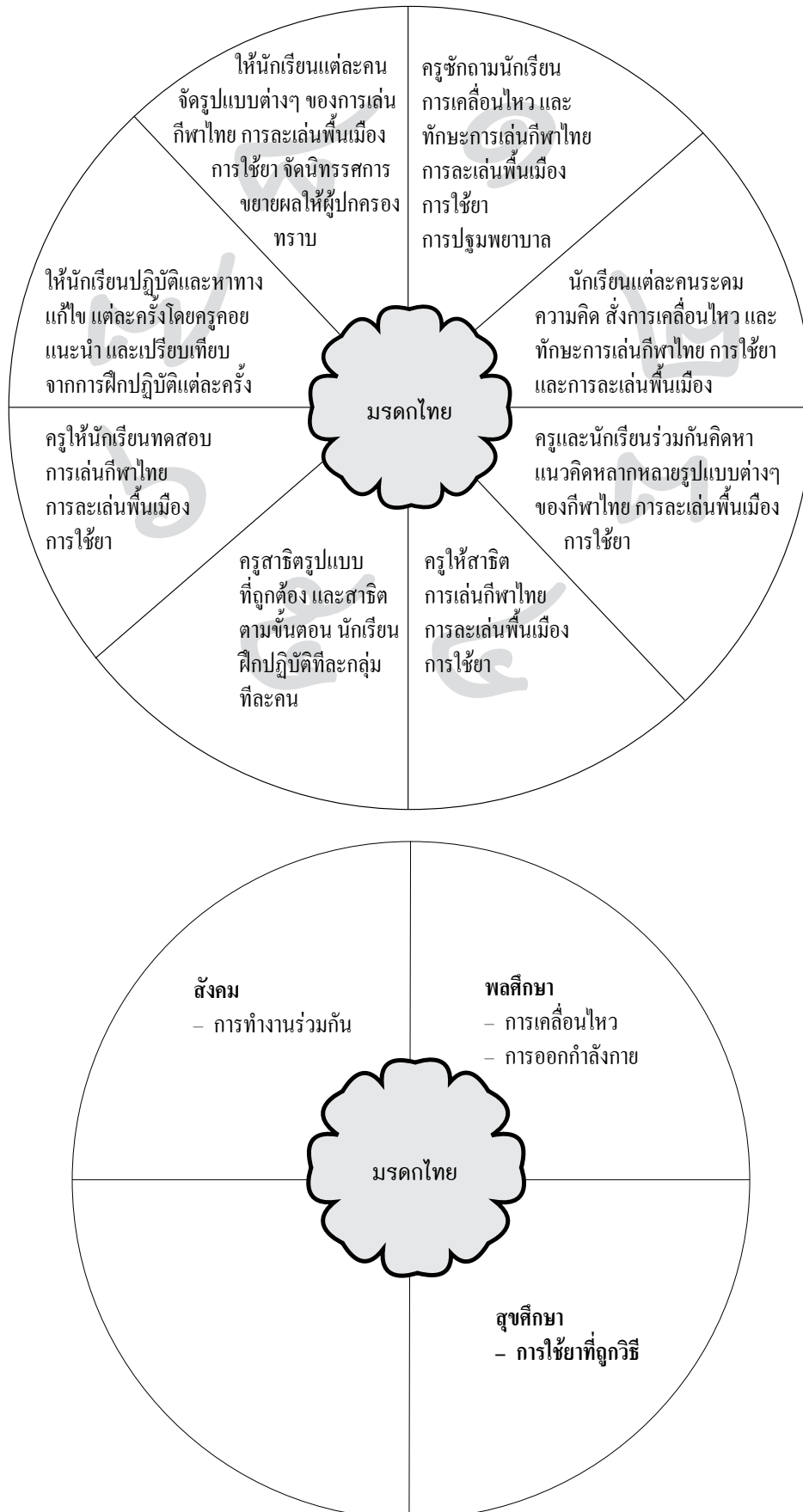




การวางแผนการจัดการเรียนรู้

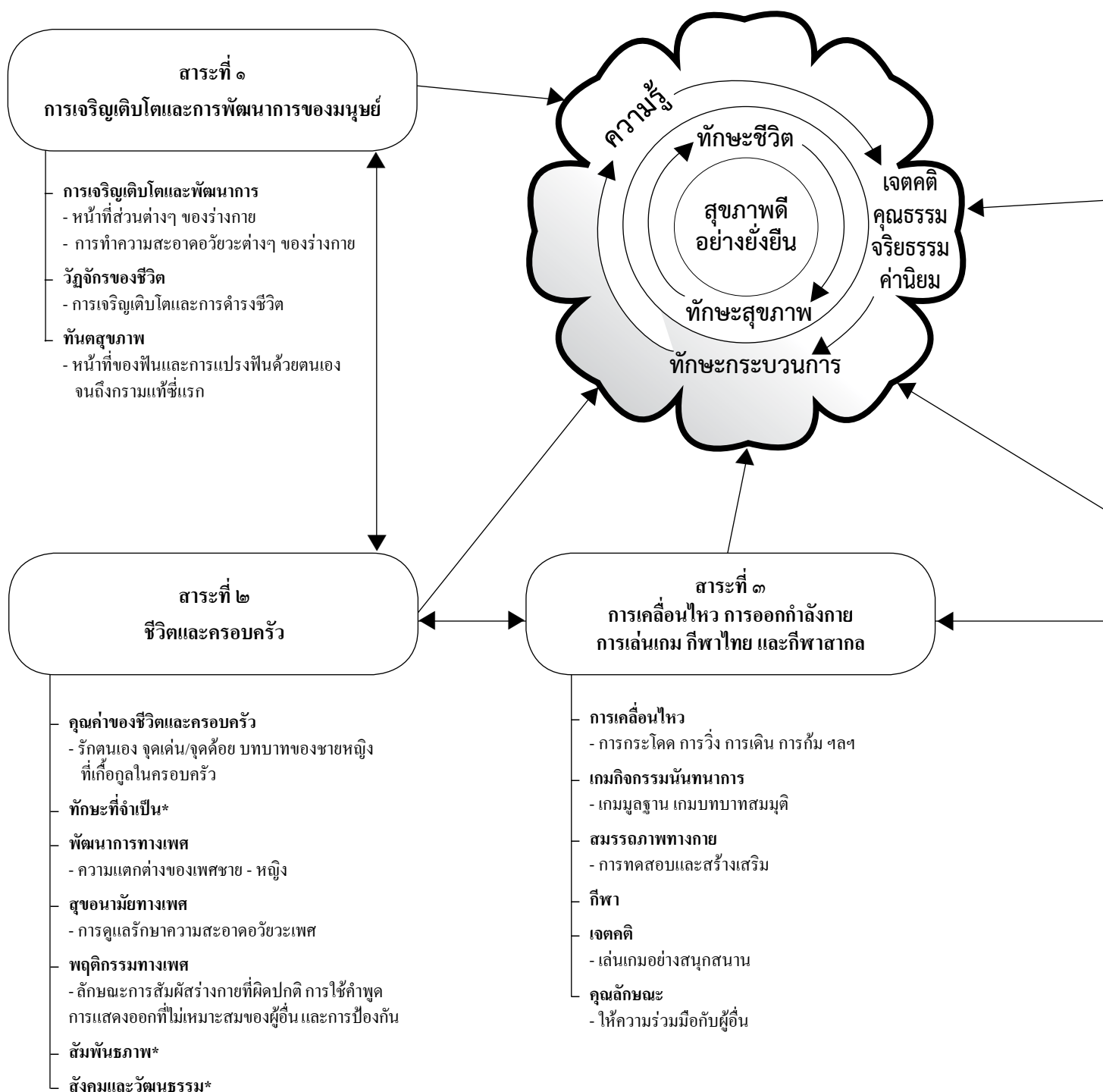


การวางแผนการจัดการเรียนรู้





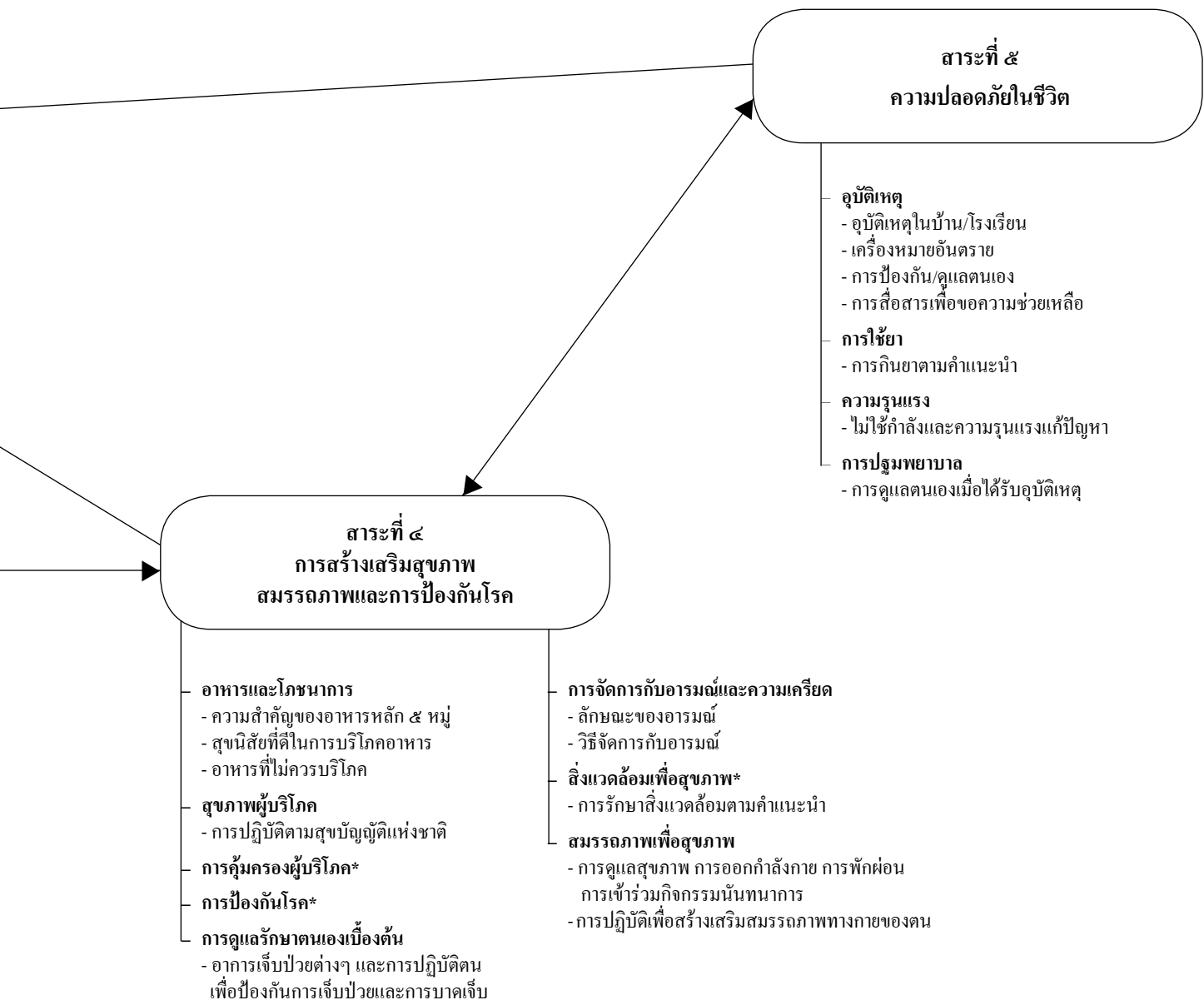
ผัง มโนทัศน์ สารการเรียนรู้



* สถานศึกษาสามารถปรับเพิ่มเติมตามสภาพของผู้เรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และท้องถิ่น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้น ป.๑





หน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
(สุขศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

จำนวนหน่วยการเรียนรู้ ๒ หน่วย เวลา ๑๕ ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
๓	การสร้างเสริมสุขภาพ สุขบัญญัติแห่งชาติ	๕
๔	ความปลอดภัยในชีวิต - สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน - การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน - การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน โรงเรียน - อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น	๑๐
	รวม	๑๕

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
๑	๕ พ.ย. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป. ๑/๑ พ ๕.๑ ป. ๑/๑ - ป. ๑/๓	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๒	๑๒ พ.ย. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป. ๑/๑	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๓	๑๙ พ.ย. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป. ๑/๑	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๔	๒๖ พ.ย. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป. ๑/๑	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๕	๓ ธ.ก. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	สุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป. ๑/๑	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
วันอังคารที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖ หยุดวันรัฐธรรมนูญ					
๖	๑๓ ธ.ก. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ชีวิปลอดภัย	พ ๔.๑ ป. ๑/๑	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๗	๒๐ ธ.ก. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ชีวิปลอดภัย	พ ๔.๑ ป. ๑/๑	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
วันอังคารที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ หยุดวันขึ้นปีใหม่					
๘	๓ ม.ก. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ชีวิปลอดภัย	พ ๕.๑ ป. ๑/๑ - ป. ๑/๓	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน



กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ รร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
๙	๑๔ ม.ก. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ชีวิตปลอดภัย	พ ๕.๑ ป. ๑/๑ - ป.๑/๓	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๑๐	๒๑ ม.ก. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ชีวิตปลอดภัย	พ ๕.๑ ป. ๑/๑ - ป.๑/๓	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๑๑	๒๘ ม.ก. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ชีวิตปลอดภัย	พ ๕.๑ ป. ๑/๑ - ป.๑/๓	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๑๒	๔ ก.พ. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ชีวิตปลอดภัย	พ ๕.๑ ป. ๑/๑ - ป.๑/๓	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๑๓	๑๑ ก.พ. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ภัยอันตรายจากการเล่น	พ ๕.๑ ป. ๑/๑ - ป.๑/๓	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๑๔	๑๘ ก.พ. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ภัยอันตรายจากการเล่น	พ ๕.๑ ป. ๑/๑ - ป.๑/๓	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน
๑๕	๒๕ ก.พ. ๕๖ ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	๑/๖๐	ทดสอบหลังเรียน	พ ๔.๑ ป.๑/๑ พ ๕.๑ ป. ๑/๑ - ป.๑/๓	- ใบความรู้ - ภาพประกอบ - ใบงาน



ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีที่ดีด้วยพระบารมีฯ
เรื่อง เจ็บป่วยช่วยได้ ระยะเวลาในการสอน ๗ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

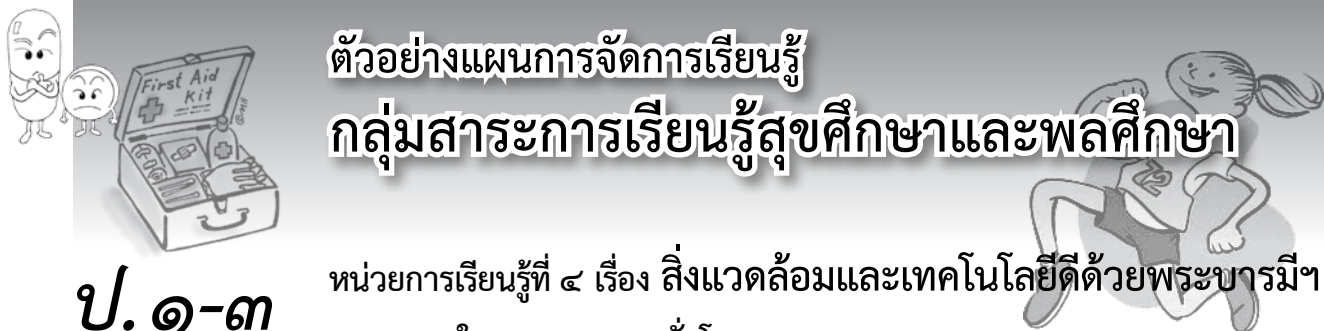
ตัวชี้วัด

- ป. ๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- ป. ๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

๒. สาระสำคัญ

- ๑. ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- ๒. วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง





ป.๑-๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีดีด้วยพระบารมีฯ
ระยะเวลาในการสอน ๑๓ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. สาระการเรียนรู้

๑. สุขภาพดีไม่มีโรค
๒. ความปลอดภัยในชีวิต

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกความหมายและความสำคัญของการมีสุขภาพดี
๒. บอกประโยชน์ของสุขภาพดีไม่มีโรค
๓. ปฏิบัติและดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี
๔. บอกความหมายและความปลอดภัยในชีวิตได้อย่างน้อย ๒ ข้อ
๕. รู้และเข้าใจในการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในชีวิต
๖. เห็นคุณค่าและความสำคัญของการมีสุขภาพดีไม่มีโรค
๗. เห็นความสำคัญและคุณค่าเพื่อให้ตนเองปลอดภัย

๔. กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมโรงเรียนต้นทาง	กิจกรรมโรงเรียนปลายทาง
๑. นักเรียนและครูสนทนาซักถามการมีสุขภาพดีไม่มีโรค ๒. แบ่งกลุ่มศึกษาจากใบความรู้ ๓. ปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน ๔. นักเรียนเล่นเกม ๕. อธิบายซักถามความปลอดภัยในชีวิต ๖. นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ	กิจกรรมสวดคล้องโรงเรียนต้นทาง

กิจกรรมโรงเรียนต้นทาง	กิจกรรมโรงเรียนปลายทาง
๙. นักเรียนดูวิดีโอ และสนทนาซักถาม สรุป ๑๐. ศึกษาจากใบความรู้ ทำใบงาน และนำเสนอ ๑๑. ร่วมกันวางแผน และสรุปเกี่ยวกับสุขภาพดีไม่มีโรค และความปลอดภัยในชีวิต ๑๒. นำเสนอผลงานโดยการจัดนิทรรศการ	

๕. แหล่งการเรียนรู้

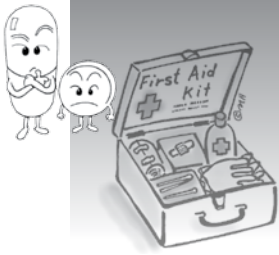
- ครู นักเรียน
- ใบความรู้
- วิดีโอ
- ห้องสมุด
- หนังสือพิมพ์
- ภาพประกอบการศึกษา
- โรงพยาบาล สถานีอนามัย

๖. บันทึกผลหลังการสอน

ด้านความรู้

- จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม นำเสนอผลงาน
- การตอบคำถาม ใบงาน

๒ ๒ ๒ ๒ ๒ ๒ ๒ ๒



ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ป.๑-๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

เรื่อง เทียวทั่วไทย ระยะเวลาในการสอน ๑๒ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. สาระการเรียนรู้

๑. ความปลอดภัยในการรับประทานอาหารและการเดินทาง
๒. กิจกรรมนันทนาการ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกหลักในการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และปลอดภัยได้อย่างน้อย ๓ ข้อ
๒. รู้วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุในการเดินทางทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ
๓. บอกแหล่งท่องเที่ยวที่พักผ่อนในจังหวัดของตนเองได้
๔. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย
๕. บอกความหมายและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการได้ถูกต้อง

๔. กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมโรงเรียนต้นทาง	กิจกรรมโรงเรียนปลายทาง
๑. สันทนาซักถามแหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดและประเทศของเรา ๒. ดูภาพ วิดีโอ การท่องเที่ยวต่างๆ และสถานที่พักผ่อน ๓. นักเรียนบอกสถานที่ท่องเที่ยวของจังหวัด พร้อมวาดรูปและเขียนคำบรรยาย ๔. นักเรียนเขียนข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยวแต่ละภาพ รวมทั้งอาหารและการเดินทาง นำเสนอผลงาน ๕. ศึกษาใบความรู้และปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน	กิจกรรมสอดคล้องโรงเรียนต้นทาง

กิจกรรมโรงเรียนต้นทาง	กิจกรรมโรงเรียนปลายทาง
๔. ครูและนักเรียนสาธิตการเล่นกีฬาท้าย การละเล่นพื้นเมือง การใช้ยา การปฐมพยาบาล ๕. ครูสาธิตรูปแบบที่ถูกต้องและสาธิตตามขั้นตอน นักเรียนฝึกปฏิบัติ ที่ละกลุ่ม ที่ละคน ๖. ครูให้นักเรียนทดสอบการเล่นกีฬาท้าย การละเล่นพื้นเมือง การใช้ยา การปฐมพยาบาล ๗. นักเรียนปฏิบัติและหาทางแก้ไขแต่ละครั้งโดยครูคอยแนะนำ และเปรียบเทียบจากการฝึกปฏิบัติแต่ละครั้ง ๘. นักเรียนจัดนิทรรศการผลงาน	

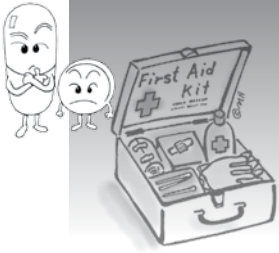
๕. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- วิดีโอ
- ห้องสมุด
- ครูสอนวิชาพลศึกษา

๖. การวัดผลประเมินผล

- จากการสังเกต
- จากการปฏิบัติ
- การนำเสนอผลงาน
- การตอบคำถาม





ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ป.๑-๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ มรดกไทย

ระยะเวลาในการสอน ๑๒ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

๒. สาระการเรียนรู้

๑. กีฬาไทย
๒. การใช้ยา และการปฐมพยาบาล
๓. การละเล่นพื้นเมือง

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. รู้วิธีการอนุรักษ์กีฬาไทย และการละเล่นพื้นเมือง
๒. เห็นคุณค่าของกีฬาไทย และการละเล่นพื้นเมือง
๓. เข้าร่วมกีฬาไทย และการละเล่นพื้นเมืองอย่างสนุกสนาน
๔. รู้วิธีการใช้ยาและปฐมพยาบาลแผนโบราณอย่างถูกวิธี

๔. กระบวนการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมโรงเรียนต้นทาง	กิจกรรมโรงเรียนปลายทาง
๑. ครูซักถามนักเรียนการเคลื่อนไหวและทักษะการเล่นกีฬาไทย การละเล่นพื้นเมือง การใช้ยา การปฐมพยาบาล ๒. นักเรียนแต่ละคนระดมความคิดถึงการเคลื่อนไหว และทักษะการเล่นกีฬาไทย การละเล่นพื้นเมือง การใช้ยา การปฐมพยาบาล ๓. ครูและนักเรียนร่วมกันคิดหาแนวคิดหลากหลายรูปแบบต่างๆ ของกีฬาไทย การละเล่นพื้นเมือง การใช้ยา การปฐมพยาบาล	กิจกรรมสอดคล้องโรงเรียนต้นทาง

กิจกรรมโรงเรียนต้นทาง	กิจกรรมโรงเรียนปลายทาง
๔. ครูและนักเรียนสาธิตการเล่นกีฬาทาย การละเล่นพื้นเมือง การใชัยา การปฐมพยาบาล ๕. ครูสาธิตรูปแบบที่ถูกค้องและสาธิตตามขั้นตอน นักเรียนฝึกปฏิบัติ ทีละกลุ่ม ทีละคน ๖. ครูให้นักเรียนทดสอบการเล่นกีฬาทาย การละเล่นพื้นเมือง การใชัยา การปฐมพยาบาล ๗. นักเรียนปฏิบัติและหาทางแก้ไขแต่ละครั้งโดยครูคอยแนะนำ และ เปรียบเทียบจากการฝึกปฏิบัติแต่ละครั้ง ๘. นักเรียนจัดนิทรรศการผลงาน	

๕. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

- วัสดุโ
- ห้องสมุด
- ครูสอนวิชาพลศึกษา

๖. การวัดผลประเมินผล

- จากการสังเกต
- จากการปฏิบัติ
- การนำเสนอผลงาน
- การตอบคำถาม

๒ ๒ ๒ ๒ ๒ ๒ ๒ ๒



บรรณานุกรม

เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา

ผังมโนทัศน์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา คณะอนุกรรมการวิชาการจัดทำผังมโนทัศน์ กลุ่มสาระการ
เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ