



หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านโพหวาย พุทธศักราช
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑
(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๔)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต ๑
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนบ้านโพหวาย พุทธศักราช ๒๕๖๔ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นแผน แนวทาง หรือข้อกำหนดของการจัดการศึกษาของโรงเรียนบ้านโพหวาย โรงเรียนดีประจำตำบล ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ โดยมุ่งหวังให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา อีกทั้งมีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต และมีคุณภาพตามมาตรฐานสากลเอกราชแข่งขันในยุคปัจจุบัน ดังนั้นหลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนบ้านโพหวาย พุทธศักราช ๒๕๖๔ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ จึงประกอบด้วยสาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลาง สาระความรู้ที่เกี่ยวกับชุมชนท้องถิ่น และสาระสำคัญที่สถานศึกษาเพิ่มเติม โดยจัดเป็นสาระการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐานตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นรายปีในระดับประถมศึกษา และเป็นรายภาคในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษาตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนบ้านโพหวาย

สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ ๑	๔
ส่วนที่ ๒	๑๒
ส่วนที่ ๓	๒๕
ส่วนที่ ๔	๔๘
ส่วนที่ ๕	๖๗

ส่วนที่ ๑

บทนำ

วิสัยทัศน์โรงเรียน

โรงเรียนบ้านโพหวาย เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ ผู้เรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ มีทักษะความสามารถด้านการสื่อสาร เน้นการเรียนรู้เพื่ออาชีพ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ยึดมั่นในศีลธรรมจรรยา นำพาสู่ชีวิตที่พอเพียง

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านโพหวาย พุทธศักราช ๒๕๖๔ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผล และความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านโพหวาย พุทธศักราช ๒๕๖๔ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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

มาตรฐานการเรียนรู้

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักพัฒนาการทางสมองและพหุปัญญา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

๑. ภาษาไทย
๒. คณิตศาสตร์
๓. วิทยาศาสตร์
๔. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
๕. สุขศึกษาและพลศึกษา
๖. ศิลปะ
๗. การงานอาชีพและเทคโนโลยี
๘. ภาษาต่างประเทศ

ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้ ปฏิบัติได้ มีคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนั้นมาตรฐานการเรียนรู้ยังเป็นกลไกสำคัญ ในการขับเคลื่อนพัฒนาการศึกษาทั้งระบบ เพราะมาตรฐานการเรียนรู้จะสะท้อนให้ทราบว่าต้องการอะไร จะสอนอย่างไร และประเมินอย่างไร รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพการศึกษาโดยใช้ระบบการประเมินคุณภาพภายในและการประเมินคุณภาพภายนอก ซึ่งรวมถึงการทดสอบระดับเขตพื้นที่การศึกษา และการทดสอบระดับชาติ ระบบการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพดังกล่าว เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสะท้อนภาพการจัดการศึกษาว่าสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามที่มาตรฐานการเรียนรู้กำหนดเพียงใด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

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

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๑	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
มาตรฐาน พ ๑.๑	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
สาระที่ ๒	ชีวิตและครอบครัว
มาตรฐาน พ ๒.๑	เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
สาระที่ ๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ ๓.๑	เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
มาตรฐาน พ ๓.๒	รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา
สาระที่ ๔	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค
มาตรฐาน พ ๔.๑	เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
สาระที่ ๕	ความปลอดภัยในชีวิต
มาตรฐาน พ ๕.๑	ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่อลวงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ

- ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

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

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

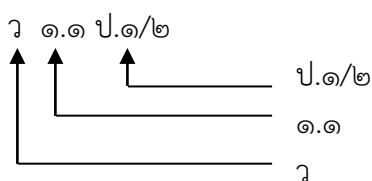
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

ตัวชี้วัด

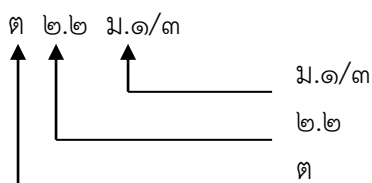
ตัวชี้วัดระบุสิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้การสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน

ตัวชี้วัดชั้นปี เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนแต่ละชั้นปีในระดับการศึกษาภาคบังคับ (ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓)

หลักสูตรได้มีการกำหนดรหัสกำกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด เพื่อความเข้าใจและให้สื่อสารตรงกัน ดังนี้



ตัวชี้วัดชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ข้อที่ ๒
สาระที่ ๑ มาตรฐานการเรียนรู้ข้อที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์



ตัวชี้วัดชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ข้อที่ ๓
สาระที่ ๒ มาตรฐานการเรียนรู้ข้อที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ ประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งกำหนดให้ผู้เรียนทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจำเป็นต้องเรียนรู้ โดยแบ่งเป็น ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

ภาษาไทย : ความรู้ ทักษะและวัฒนธรรมการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร ความชื่นชม การเห็นคุณค่าภูมิปัญญาไทย และภูมิใจในภาษาประจำชาติ

คณิตศาสตร์ : การนำความรู้ทักษะและกระบวนการทางคณิตศาสตร์ไปใช้ในการแก้ปัญหา การดำเนินชีวิตและศึกษาต่อ การมีเหตุผล มีเจตคติที่ดีต่อคณิตศาสตร์ พัฒนาการคิดอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์

วิทยาศาสตร์ : การนำความรู้และกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ไปใช้ในการศึกษา ค้นคว้าหาความรู้ และแก้ปัญหอย่างเป็นระบบ การคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล คิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ และจิตวิทยาศาสตร์

สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม : การอยู่ร่วมกันในสังคมไทยและสังคมโลกอย่างสันติสุข การเป็นพลเมืองดี ศรัทธาในหลักธรรมของศาสนา การเห็นคุณค่าของทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ความรักชาติ และภูมิใจในความเป็นไทย

สุขศึกษาและพลศึกษา : ความรู้ ทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อ สิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธีและทักษะในการดำเนินชีวิต

ศิลปะ : ความรู้และทักษะในการคิดริเริ่ม จินตนาการ สร้างสรรค์งานศิลปะ สุนทรียภาพและการเห็นคุณค่าทางศิลปะ

การงานอาชีพและเทคโนโลยี : ความรู้ ทักษะ และเจตคติในการทำงาน การจัดการ การดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ และใช้เทคโนโลยี

ภาษาต่างประเทศ : ความรู้ ทักษะ เจตคติ และวัฒนธรรม การใช้ภาษาต่างประเทศในการสื่อสาร การแสวงหาความรู้ และการประกอบอาชีพ

ส่วนที่ ๒

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านโพหวาย

พุทธศักราช ๒๕๖๔

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านโพหวาย พุทธศักราช ๒๕๖๔
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

โครงสร้างเวลาเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ / กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ระดับประถมศึกษา					
	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
• กลุ่มสาระการเรียนรู้						
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
คณิตศาสตร์	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
○ ประวัติศาสตร์						
○ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม						
○ ศาสนา ศิลธรรม จริยธรรม						
และการดำเนินชีวิตในสังคม						
○ เศรษฐศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
○ ภูมิศาสตร์						
สุขศึกษาและพลศึกษา	๒๐	๒๐	๒๐	๘๐	๘๐	๘๐
ศิลปะ	๒๐	๒๐	๒๐	๘๐	๘๐	๘๐
การงานอาชีพ	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
ภาษาต่างประเทศ	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๘๐	๘๐	๘๐
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐
• รายวิชาเพิ่มเติม						
- หน้าที่พลเมือง	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
รวมเวลาเรียน (เพิ่มเติม)	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
• เสริมศักยภาพ/จุดเน้น	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐
• กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
○ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
○ กิจกรรมนักเรียน	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
- ลูกเสือ เนตรนารี						
- ชุมนุม						
○ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐
กิจกรรมเพิ่มเวลา	บูรณาการ	บูรณาการ	บูรณาการ	บูรณาการ	บูรณาการ	บูรณาการ
รวมเวลาเรียน	๑,๒๐๐ ชั่วโมง / ปี					

โครงสร้างเวลาเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้ / กิจกรรม	เวลาเรียน		
	ระดับมัธยมศึกษา		
	ม.๑	ม.๒	ม.๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้ (พื้นฐาน)			
ภาษาไทย	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
คณิตศาสตร์	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
วิทยาศาสตร์	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)
○ วิทยาศาสตร์	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
○ เทคโนโลยี	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)
○ ประวัติศาสตร์	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)
○ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
○ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม			
○ เศรษฐศาสตร์			
○ ภูมิศาสตร์			
สุขศึกษา	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)
พลศึกษา	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)
ศิลปะ	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
การงานอาชีพ	๔๐ (๑ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
ภาษาต่างประเทศ	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	๘๘๐ (๒๒ นก.)	๘๘๐ (๒๒ นก.)	๘๘๐ (๒๒ นก.)
รายวิชาเพิ่มเติม	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)
- หน้าที่พลเมือง	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)
- การงานอาชีพและเทคโนโลยี	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)
- ภาษาต่างประเทศ	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)	๔๐ (๑ นก.)
เลือกเสรีเสริมทักษะวิชาชีพ ๑ รายวิชา	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)
รวมเวลาเรียน (เพิ่มเติม)	๒๐๐ (๕ นก.)	๒๐๐ (๕ นก.)	๒๐๐ (๕ นก.)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
○ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๔๐	๔๐
○ กิจกรรมนักเรียน	๔๐ ๓๐ ๑๐	๔๐ ๓๐ ๑๐	๔๐ ๓๐ ๑๐
- ลูกเสือ เนตรนารี			
- ชุมนุม			
○ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐	๑๐	๑๐
กิจกรรมเพิ่มเวลารู้	บูรณาการ	บูรณาการ	บูรณาการ
รวมเวลาเรียน	๑,๒๐๐ ชั่วโมง / ปี		

โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		๘๕๐
ท ๑๑๑๐๑	ภาษาไทย ๑	๒๐๐
ค ๑๑๑๐๑	คณิตศาสตร์ ๑	๒๐๐
ว ๑๑๑๐๑	วิทยาศาสตร์ ๑	๘๐
ส ๑๑๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๑	๔๐
ส ๑๑๑๐๒	ประวัติศาสตร์ ๑	๔๐
พ ๑๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	๒๐
ศ ๑๑๑๐๑	ศิลปะ ๑	๒๐
ง ๑๑๑๐๑	การงานอาชีพและเทคโนโลยี ๑	๔๐
อ ๑๑๑๐๑	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน ๑	๒๐๐
รายวิชาเพิ่มเติม		๔๐
ส ๑๑๒๓๑	หน้าที่พลเมือง ๑	๔๐
จุดเน้นภาษาไทย		๒๐๐
		๔๐
		๔๐
		๔๐
		๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐
● กิจกรรมแนะแนว		๔๐
● กิจกรรมนักเรียน		
- ลูกเสือ		๔๐
- ชุมนุม		๓๐
● กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์		๑๐
กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ
รวมเวลาเรียน		๑,๒๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐
ท ๑๒๑๐๑	ภาษาไทย ๒	๒๐๐
ค ๑๒๑๐๑	คณิตศาสตร์ ๒	๒๐๐
ว ๑๒๑๐๑	วิทยาศาสตร์ ๒	๘๐
ส ๑๒๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๒	๔๐
ส ๑๒๑๐๒	ประวัติศาสตร์ ๒	๔๐
พ ๑๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	๒๐
ศ ๑๒๑๐๑	ศิลปะ ๒	๒๐
ง ๑๒๑๐๑	การงานอาชีพและเทคโนโลยี ๒	๔๐
อ ๑๒๑๐๑	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน ๒	๒๐๐
รายวิชาเพิ่มเติม		๔๐
ส ๑๒๒๓๒	หน้าที่พลเมือง ๒	๔๐
จุดเน้นภาษาไทย		๒๐๐
		๔๐
		๔๐
		๔๐
		๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐
● กิจกรรมแนะแนว		๔๐
● กิจกรรมนักเรียน		
- ลูกเสือ		๔๐
- ชุมนุม		๓๐
● กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์		๑๐
กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ
รวมเวลาเรียน		๑,๒๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐
ท ๑๓๑๐๑	ภาษาไทย ๓	๒๐๐
ค ๑๓๑๐๑	คณิตศาสตร์ ๓	๒๐๐
ว ๑๓๑๐๑	วิทยาศาสตร์ ๓	๘๐
ส ๑๓๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๓	๔๐
ส ๑๓๑๐๒	ประวัติศาสตร์ ๓	๔๐
พ ๑๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	๒๐
ศ ๑๓๑๐๑	ศิลปะ ๓	๒๐
ง ๑๓๑๐๑	การงานอาชีพและเทคโนโลยี ๓	๔๐
อ ๑๓๑๐๑	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน ๓	๒๐๐
รายวิชาเพิ่มเติม		๔๐
ส ๑๓๒๓๓	หน้าที่พลเมือง ๓	๔๐
จุดเน้นภาษาไทย		๒๐๐
		๔๐
		๔๐
		๔๐
		๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐
● กิจกรรมแนะแนว		๔๐
● กิจกรรมนักเรียน		
- ลูกเสือ		๔๐
- ชุมนุม		๓๐
● กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์		๑๐
กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ
รวมเวลาเรียน		๑,๒๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐
ท ๑๔๑๐๑	ภาษาไทย ๔	๑๖๐
ค ๑๔๑๐๑	คณิตศาสตร์ ๔	๑๖๐
ว ๑๔๑๐๑	วิทยาศาสตร์ ๔	๘๐
ส ๑๔๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๔	๘๐
ส ๑๔๑๐๒	ประวัติศาสตร์ ๔	๔๐
พ ๑๔๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐
ศ ๑๔๑๐๑	ศิลปะ ๔	๘๐
ง ๑๔๑๐๑	การงานอาชีพ	๘๐
อ ๑๔๑๐๑	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน ๔	๘๐
รายวิชาเพิ่มเติม		๔๐
ส ๑๔๒๓๔	หน้าที่พลเมือง ๔	๔๐
เสริมศักยภาพ/จุดเน้น		๒๐๐
	ภาษาไทย	๔๐
	คณิตศาสตร์	๔๐
	วิทยาศาสตร์	๔๐
	ภาษาอังกฤษ	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐
● กิจกรรมแนะแนว		๔๐
● กิจกรรมนักเรียน		
- ลูกเสือ		๔๐
- ชุมนุม		๓๐
● กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์		๑๐
กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ
รวมเวลาเรียน		๑,๒๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐
ท ๑๕๑๐๑	ภาษาไทย ๕	๑๖๐
ค ๑๕๑๐๑	คณิตศาสตร์ ๕	๑๖๐
ว ๑๕๑๐๑	วิทยาศาสตร์ ๕	๘๐
ส ๑๕๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๕	๘๐
ส ๑๕๑๐๒	ประวัติศาสตร์ ๕	๔๐
พ ๑๕๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	๘๐
ศ ๑๕๑๐๑	ศิลปะ ๕	๘๐
ง ๑๕๑๐๑	การงานอาชีพ	๘๐
อ ๑๕๑๐๑	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน ๕	๘๐
รายวิชาเพิ่มเติม		๔๐
ส ๑๕๒๓๕	หน้าที่พลเมือง ๕	๔๐
เสริมศักยภาพ/จุดเน้น		๒๐๐
	ภาษาไทย	๔๐
	คณิตศาสตร์	๔๐
	วิทยาศาสตร์	๔๐
	ภาษาอังกฤษ	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐
● กิจกรรมแนะแนว		๔๐
● กิจกรรมนักเรียน		
- ลูกเสือ		๔๐
- ชุมนุม		๓๐
● กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์		๑๐
กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ
รวมเวลาเรียน		๑,๒๐๐

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐
ท ๑๖๑๐๑	ภาษาไทย ๖	๑๖๐
ค ๑๖๑๐๑	คณิตศาสตร์ ๖	๑๖๐
ว ๑๖๑๐๑	วิทยาศาสตร์ ๖	๘๐
ส ๑๖๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๖	๘๐
ส ๑๖๑๐๒	ประวัติศาสตร์ ๖	๔๐
พ ๑๖๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	๘๐
ศ ๑๖๑๐๑	ศิลปะ ๖	๘๐
ง ๑๖๑๐๑	การงานอาชีพ	๘๐
อ ๑๖๑๐๑	ภาษาอังกฤษพื้นฐาน ๖	๘๐
รายวิชาเพิ่มเติม		๔๐
ส ๑๖๒๓๖	หน้าที่พลเมือง ๖	๔๐
เสริมศักยภาพ/จุดเน้น		๒๐๐
	ภาษาไทย	๔๐
	คณิตศาสตร์	๔๐
	วิทยาศาสตร์	๔๐
	ภาษาอังกฤษ	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐
● กิจกรรมแนะแนว		๔๐
● กิจกรรมนักเรียน		
- ลูกเสือ		๔๐
- ชุมนุม		๓๐
● กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์		๑๐
กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ
รวมเวลาเรียน		๑,๒๐๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑		เวลาเรียน (นก./ชม.)	ภาคเรียนที่ ๒		เวลาเรียน (นก./ชม.)
รายวิชาพื้นฐาน		๑๑.๐ (๔๔๐)	รายวิชาพื้นฐาน		๑๑.๐ (๔๔๐)
ท๒๑๑๐๑	ภาษาไทย๑	๑.๕ (๖๐)	ท๒๑๑๐๒	ภาษาไทย๒	๑.๕ (๖๐)
ค๒๑๑๐๑	คณิตศาสตร์๑	๑.๕ (๖๐)	ค๒๑๑๐๒	คณิตศาสตร์๒	๑.๕ (๖๐)
ว๒๑๑๐๑	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี๑	๒.๐ (๘๐)	ว๒๑๑๐๒	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี๒	๒.๐ (๘๐)
ส๒๑๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม๑	๑.๕ (๖๐)	ส๒๑๑๐๒	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม๒	๑.๕ (๖๐)
ส๒๑๑๐๓	ประวัติศาสตร์๑	๐.๕ (๒๐)	ส๒๑๑๐๔	ประวัติศาสตร์๒	๐.๕ (๒๐)
พ๒๑๑๐๑	สุขศึกษา๑	๐.๕ (๒๐)	พ๒๑๑๐๒	สุขศึกษา๒	๐.๕ (๒๐)
พ๒๑๑๐๓	พลศึกษา๑	๐.๕ (๒๐)	พ๒๑๑๐๔	พลศึกษา๒	๐.๕ (๒๐)
ศ๒๑๑๐๑	ศิลปะ๑(ทัศนศิลป์)๑	๑.๐ (๔๐)	ศ๒๑๑๐๒	ศิลปะ๒(ดนตรี-นาฏศิลป์)๒	๑.๐ (๔๐)
ง๒๑๑๐๑	การงานอาชีพ๑	๐.๕ (๒๐)	ง๒๑๑๐๒	การงานอาชีพ๒	๐.๕ (๒๐)
อ๒๑๑๐๑	ภาษาอังกฤษ๑	๑.๕ (๖๐)	อ๒๑๑๐๒	ภาษาอังกฤษ๒	๑.๕ (๖๐)
รายวิชาเพิ่มเติม		๒.๕ (๑๐๐)	รายวิชาเพิ่มเติม		๒.๕ (๑๐๐)
ส๒๑๑๓๑	หน้าที่พลเมือง ๑	๐.๕ (๒๐)	ส๒๑๑๓๒	หน้าที่พลเมือง๒	๐.๕ (๒๐)
ง๒๑๑๐๑	โครงการคอมพิวเตอร์ ๑	๐.๕ (๒๐)	ง๒๑๑๐๒	โครงการคอมพิวเตอร์ ๒	๐.๕ (๒๐)
อ๒๑๑๐๑	ภาษาอังกฤษสื่อสาร๑	๐.๕ (๒๐)	อ๒๑๑๐๒	ภาษาอังกฤษสื่อสาร๒	๐.๕ (๒๐)
เลือกเสรีเสริมทักษะวิชาชีพ ๑ รายวิชา		๑.๐ (๔๐)	เลือกเสรีเสริมทักษะวิชาชีพ ๑ รายวิชา		๑.๐ (๔๐)
ว๒๑๑๐๑	ของเล่นวิทยาศาสตร์หลากหลาย	๑.๐ (๔๐)	ว๒๑๑๐๒	วิทยาศาสตร์กับการแก้ปัญหา	๑.๐ (๔๐)
ว๒๑๑๐๓	วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม๑	๑.๐ (๔๐)	ว๒๑๑๐๔	วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม๒	๑.๐ (๔๐)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๖๐	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๖๐
• กิจกรรมแนะแนว		๒๐	• กิจกรรมแนะแนว		๒๐
• กิจกรรมนักเรียน			• กิจกรรมนักเรียน		
- ลูกเสือ / เนตรนารี		๒๐	- ลูกเสือ / เนตรนารี		๒๐
- ชุมนุม		๑๕	- ชุมนุม		๑๕
• กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		๕	• กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		๕
กิจกรรมเพิ่มเวลา		บูรณาการ	กิจกรรมเพิ่มเวลา		บูรณาการ
รวมเวลาเรียน		๖๐๐	รวมเวลาเรียน		๖๐๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑			ภาคเรียนที่ ๒		
รายวิชาพื้นฐาน		เวลาเรียน (นท./ชม.)	รายวิชาพื้นฐาน		เวลาเรียน (นท./ชม.)
๑๑.๐ (๔๔๐)			๑๑.๐ (๔๔๐)		
ท๒๒๑๐๑	ภาษาไทย๓	๑.๕ (๖๐)	ท๒๒๑๐๒	ภาษาไทย๔	๑.๕ (๖๐)
ค๒๒๑๐๑	คณิตศาสตร์๓	๑.๕ (๖๐)	ค๒๒๑๐๒	คณิตศาสตร์๔	๑.๕ (๖๐)
ว๒๒๑๐๑	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี๓	๒.๐ (๘๐)	ว๒๒๑๐๒	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี๔	๒.๐ (๘๐)
ส๒๒๑๐๑	สังคมศึกษาศาสนา และวัฒนธรรม๓	๑.๕ (๖๐)	ส๒๒๑๐๒	สังคมศึกษาศาสนา และวัฒนธรรม๔	๑.๕ (๖๐)
ส๒๒๑๐๓	ประวัติศาสตร์๓	๐.๕ (๒๐)	ส๒๒๑๐๔	ประวัติศาสตร์๔	๐.๕ (๒๐)
พ๒๒๑๐๑	สุขศึกษา๓	๐.๕ (๒๐)	พ๒๒๑๐๒	สุขศึกษา๔	๐.๕ (๒๐)
พ๒๒๑๐๓	พลศึกษา๓	๐.๕ (๒๐)	พ๒๒๑๐๔	พลศึกษา๔	๐.๕ (๒๐)
ศ๒๒๑๐๑	ศิลปะ๓ (ทัศนศิลป์)	๑.๐ (๔๐)	ศ๒๒๑๐๒	ศิลปะ๔ (ดนตรี-นาฏศิลป์)	๑.๐ (๔๐)
ง๒๒๑๐๑	การงานอาชีพ๓	๐.๕ (๒๐)	ง๒๒๑๐๒	การงานอาชีพ๔	๐.๕ (๒๐)
อ๒๒๑๐๑	ภาษาอังกฤษ๓	๑.๕ (๖๐)	อ๒๒๑๐๒	ภาษาอังกฤษ๔	๑.๕ (๖๐)
รายวิชาเพิ่มเติม		๒.๕ (๑๐๐)	รายวิชาเพิ่มเติม		๒.๕ (๑๐๐)
ส๒๑๒๓๓	หน้าที่พลเมือง ๓	๐.๕ (๒๐)	ส๒๑๒๓๔	หน้าที่พลเมือง๔	๐.๕ (๒๐)
ง๒๒๒๐๑	โปรแกรมสำเร็จรูป๒ (Microsoft word ๒๐๑๐)	๐.๕ (๒๐)	ง๒๒๒๐๒	โปรแกรมสำเร็จรูป๒ (Microsoft word ๒๐๑๐)	๐.๕ (๒๐)
อ๒๒๒๐๑	ภาษาอังกฤษธุรกิจ๑	๐.๕ (๒๐)	อ๒๒๒๐๒	ภาษาอังกฤษธุรกิจ๒	๐.๕ (๒๐)
เลือกเสรีเสริมทักษะวิชาชีพ ๑ รายวิชา		๑.๐ (๔๐)	เลือกเสรีเสริมทักษะวิชาชีพ ๑ รายวิชา		๑.๐ (๔๐)
ว๒๒๒๐๑	โครงงานฐานวิจัย๑	๑.๐ (๔๐)	ว๒๒๒๐๒	โครงงานฐานวิจัย๒	๑.๐ (๔๐)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๖๐	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๖๐
● กิจกรรมแนะแนว		๒๐	● กิจกรรมแนะแนว		๒๐
● กิจกรรมนักเรียน			● กิจกรรมนักเรียน		
- ลูกเสือ / เนตรนารี		๒๐	- ลูกเสือ / เนตรนารี		๒๐
- ชุมนุม		๑๕	- ชุมนุม		๑๕
● กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		๕	● กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		๕
กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ	กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ
รวมเวลาเรียน		๖๐๐	รวมเวลาเรียน		๖๐๐

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑			ภาคเรียนที่ ๒		
รายวิชาพื้นฐาน			รายวิชาพื้นฐาน		
ท๒๓๑๐๑	ภาษาไทย๕	๑.๕ (๖๐)	ท๒๓๑๐๒	ภาษาไทย๖	๑.๕ (๖๐)
ค๒๓๑๐๑	คณิตศาสตร์๕	๑.๕ (๖๐)	ค๒๓๑๐๒	คณิตศาสตร์๖	๑.๕ (๖๐)
ว๒๓๑๐๑	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี๕	๒.๐ (๘๐)	ว๒๓๑๐๒	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี๖	๒.๐ (๘๐)
ส๒๓๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม๕	๑.๕ (๖๐)	ส๒๓๑๐๒	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม๖	๑.๕ (๖๐)
ส๒๓๑๐๓	ประวัติศาสตร์๕	๐.๕ (๒๐)	ส๒๓๑๐๔	ประวัติศาสตร์๖	๐.๕ (๒๐)
พ๒๓๑๐๑	สุขศึกษา๕	๐.๕ (๒๐)	พ๒๓๑๐๒	สุขศึกษา๖	๐.๕ (๒๐)
พ๒๓๑๐๓	พลศึกษา๕	๐.๕ (๒๐)	พ๒๓๑๐๔	พลศึกษา๖	๐.๕ (๒๐)
ศ๒๓๑๐๑	ศิลปะ๕(ทัศนศิลป์)๕	๑.๐ (๔๐)	ศ๒๓๑๐๒	ศิลปะ๖(ดนตรี-นาฏศิลป์)๖	๑.๐ (๔๐)
ง๒๓๑๐๑	การงานอาชีพ๕	๐.๕ (๒๐)	ง๒๓๑๐๒	การงานอาชีพ๖	๐.๕ (๒๐)
อ๒๓๑๐๑	ภาษาอังกฤษ๕	๑.๕ (๖๐)	อ๒๓๑๐๒	ภาษาอังกฤษ๖	๑.๕ (๖๐)
รายวิชาเพิ่มเติม		๒.๕ (๑๐๐)	รายวิชาเพิ่มเติม		๒.๕ (๑๐๐)
ส๒๑๒๓๕	หน้าที่พลเมือง๕	๐.๕ (๒๐)	ส๒๑๒๓๖	หน้าที่พลเมือง๖	๐.๕ (๒๐)
ง๒๓๒๐๑	การสำนักงานมัลติมีเดีย ๑	๐.๕ (๒๐)	ง๒๑๒๐๒	การสำนักงานมัลติมีเดีย ๒	๐.๕ (๒๐)
อ๒๓๒๐๑	ภาษาอังกฤษเพื่อการอาชีพ๑	๐.๕ (๒๐)	อ๒๓๒๐๒	ภาษาอังกฤษเพื่อการอาชีพ๒	๐.๕ (๒๐)
เลือกเสรีเสริมทักษะวิชาชีพ ๑ รายวิชา		๑.๐ (๔๐)	เลือกเสรีเสริมทักษะวิชาชีพ ๑ รายวิชา		๑.๐ (๔๐)
ง ๒๓๒๑๓	การเขียนแบบพื้นฐาน ๑	๑.๐ (๔๐)	ง ๒๓๒๑๔	การเขียนแบบพื้นฐาน ๒	๑.๐ (๔๐)
ง ๒๓๒๑๕	การสำนักงานกราฟิก ๑	๑.๐ (๔๐)	ง ๒๓๒๑๖	การสำนักงานกราฟิก ๒	๑.๐ (๔๐)
ง ๒๓๒๑๙	ช่างเสริมสวย ๑	๑.๐ (๔๐)	ง ๒๓๒๒๐	ช่างเสริมสวย ๒	๑.๐ (๔๐)
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๖๐	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๖๐
● กิจกรรมแนะแนว		๒๐	● กิจกรรมแนะแนว		๒๐
● กิจกรรมนักเรียน			● กิจกรรมนักเรียน		
- ลูกเสือ / เนตรนารี		๒๐	- ลูกเสือ / เนตรนารี		๒๐
- ชุมนุม		๑๕	- ชุมนุม		๑๕
● กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		๕	● กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		๕
กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ	กิจกรรมเพิ่มเวลารู้		บูรณาการ
รวมเวลาทั้งสิ้น		๖๐๐	รวมเวลาทั้งสิ้น		๖๐๐

โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับประถมศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง
พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง
พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง
พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง
พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง
พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา ๑	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๑๑๐๒ สุขศึกษา ๒	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๑๑๐๓ พลศึกษา ๑	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๑๑๐๔ พลศึกษา ๒	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา ๓	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๒๑๐๒ สุขศึกษา ๔	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๒๑๐๓ พลศึกษา ๓	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๒๑๐๔ พลศึกษา ๔	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา ๕	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๓๑๐๒ สุขศึกษา ๖	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๓๑๐๓ พลศึกษา ๕	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต
พ ๒๓๑๐๔ พลศึกษา ๖	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง ๐.๕ หน่วยกิต

ส่วนที่ ๓

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป. ๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	• ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
	๓. วิเคราะห์ภาวะการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• การวิเคราะห์ภาวะการณ์เจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนา	• แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	สมวัย
ม. ๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู
ม. ๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	- สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทย์ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และความภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป. ๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป. ๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		• วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป. ๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป. ๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
ม. ๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การป้องกันทางเพศ
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ม. ๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	- องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	• สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว • แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้ง ตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป. ๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยียด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ประกอบอย่างมีทิศทาง	การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดัด ขว้าง โยน และรับ วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด	เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. ๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด	เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัดที่มีการตี เชี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วม	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	กิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	
ป. ๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิถีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมและกีฬา
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้
ม. ๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะ	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	พื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	เทเบิลเทนนิส เทนนิส ว่ายน้ำ
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
ม. ๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล ว่ายน้ำ เทควันโด
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ม. ๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตระกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล
	๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและ ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป. ๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสม กับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	• แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและ ข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	• การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป. ๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	• การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	- หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมน้ำ และการละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	- การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ - การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	- สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา
ป. ๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตนเอง
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	กฎ กติกาในการเล่น กีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่น เกม และกีฬา
ม. ๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	• กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขัน กีฬาที่เลือกเล่น
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	• รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่น กีฬาที่เลือก
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	• การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	• การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
ม. ๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	• สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต • การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	• การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม • การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	• วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	• รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง	• การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ด้วยความมุ่งมั่น	- การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ • การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	• มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ	• การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	• กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น • การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	๔. จำแนกวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	• วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	• การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- มีน้ำ้มูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป. ๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	• อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	• สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย • ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	• ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	• แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	• การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ใช้หวัด - ใช้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	สมรรถภาพทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างมือที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างมือที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	• โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ม. ๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	• หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย • วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	๔. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
ม. ๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	• ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้น	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและ

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

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

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

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
ม. ๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	- ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	- ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ
ม. ๒	๑. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟ้นฟูผู้ติดยาเสพติด	วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟ้นฟูผู้ติดยาเสพติด
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งขันยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย
ม. ๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	• ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง • วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	• อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	• วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ

ส่วนที่ ๔

คำอธิบายรายวิชา

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๑๑๐๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษาลักษณะหน้าที่และการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ฝ่าเท้า อวัยวะภายในช่องปาก ที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัยสมาชิกและความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวจุดเด่น จุดด้อยของตนเองลักษณะความแตกต่างของเพศชายแล เพศหญิง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติการบอกลักษณะอาการเจ็บป่วยและวิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับตนเองการระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้านโรงเรียนและวิธีการป้องกันการบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่นและการป้องกันการแสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์อภิปรายสรุปเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันตลอดจนทำให้มีทักษะในด้านการเคลื่อนไหวอย่างสมดุลตามธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบและกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติเช่น การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกายการเล่นเบ็ดเตล็ดและการปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลง

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะกระบวนการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เห็นค่าของการรักษาสุขภาพไม่เรียนรู้ เกิดสมรรถนะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ มีความซื่อสัตย์ต่อกฎกติกาต่างๆ มีวินัยในตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพตลอดจน รักความเป็นไทย สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬาอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขโดยยึดหลักคุณธรรม และ เศรษฐกิจพอเพียง

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

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษาลักษณะหน้าที่และการดูแลรักษาอวัยวะภายในต่างๆ ให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย เข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ระบุบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในเพศหญิง เพศชาย การบอกลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี การเลือกอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ การระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อธิบายอาการและวิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก ซื่อสัตย์สุจริต ประจักษ์ตามความจำเป็นและตามลักษณะอาการ ระบุนิโทษของสารเสพติดและ สารอันตรายใกล้ตัว วิธีป้องกัน สัญญาณป่วยเตือน และความหมายของสัญญาณ ป่วยเตือนของสิ่งของและสถานที่ที่เป็นอันตราย การระบุสาเหตุอันตราย และวิธีการป้องกันอันตรายจากอัคคีภัยและการหนีไฟ

ศึกษาลักษณะและวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบการเล่นแบบเบ็ดเตล็ดและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ที่วิธีการเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบการใช้อุปกรณ์ ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม กฎกติกาข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์อภิปรายปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติตนในการใช้ชีวิตประจำวัน ตลอดจนทำให้มีทักษะในการเคลื่อนไหว อย่างสมดุล

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะกระบวนการได้อย่างถูกต้อง เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ เกิดสมรรถนะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัยในตนเองในการรักษาสุขภาพ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีความซื่อสัตย์ต่อกฎกติกาต่างๆ มีน้ำใจนักกีฬาอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขโดยยึดหลักคุณธรรมและหลักเศรษฐกิจพอเพียง

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

รวม ๒๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๒๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษาการเจริญเติบโตของร่างกายความแตกต่างระหว่างบุคคลเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอาหารการออกกำลังกายการพักผ่อนความสำคัญและความแตกต่าง วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนการป้องกันตนจากการล่อลวงละเมิดทางเพศ การติดต่อและวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรคอาหารหลัก ๕ หมู่ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม การแปรงฟันให้สะอาดถูกวิธี สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนการเดินทางการขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ การบาดเจ็บจากการเล่นและวิธีการปฐมพยาบาล

ศึกษาการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆอย่างมีทิศทางการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดแนวทางการเลือกออกกำลังกายการเล่นพื้นเมืองการเล่นเกมที่เหมาะสมการใช้ข้อมูลเพิ่มทักษะกลไกระเบียบกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายการเล่นและการเล่นพื้นเมือง

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์หาค่าประโยชน์ปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนทำให้มีทักษะในการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะกระบวนการได้อย่างถูกต้อง เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เกิดสมรรถนะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัยในตนเองในการรักษาสุขภาพ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีความซื่อสัตย์ต่อกฎกติกาต่างๆ มีน้ำใจนักกีฬาอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขโดยยึดหลักคุณธรรมและหลักเศรษฐกิจพอเพียง

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

รวม ๑๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลา ๘๐ ชั่วโมง / ปี

ศึกษาการเจริญเติบโตและการพัฒนาของร่างกายและจิตใจตามวัย ความสำคัญ วิธีดูแลรักษา กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในเรื่องเพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะ อารมณ์และความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพในทางบวกและทางลบ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญ และหลักการใช้ยา วิธีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและวิธีการป้องกัน

ศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบใช้อุปกรณ์ การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดกีฬาพื้นฐาน การออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น กีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติ ของผู้อื่น เห็นค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกมกีฬาที่ดีต่อสุขภาพ ปฏิบัติตามกฎกติกาการ เล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น การทดสอบปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะกระบวนการได้อย่างถูกต้อง เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เกิดสมรรถนะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัยในตนเองในการ รักษาสุขภาพ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีความซื่อสัตย์ต่อกฎกติกาต่างๆ มีน้ำใจนักกีฬาอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขโดยยึดหลักคุณธรรมและหลัก เศรษฐกิจพอเพียง

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

รวม ๑๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ศึกษาความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการดูแลรักษาให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลรักษาตนเองและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยและพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ วิธีการค้นหาข่าวสารทางสุขภาพจากแหล่งต่างๆ การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ หลักการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้ สารเสพติดและผลกระทบต่อการใช้อาหารและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้อาหารและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ศึกษาการจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่และการใช้อุปกรณ์ประกอบตามที่กำหนด เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวแบบรับแรง การใช้แรงและความสมดุล การใช้ทักษะกลไก ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล หลักการและกิจกรรมนันทนาการ หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายและการเล่นเกม การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภททีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ การสร้างทางเลือกในวิธีการปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย มีน้ำใจนักกีฬา กฎ กติกาในการเล่นกีฬา การสร้างวิธีรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์อภิปรายปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนทำให้มีทักษะในการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะกระบวนการได้อย่างถูกต้อง เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ เกิดสมรรถนะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัยในตนเองในการรักษาสุขภาพ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัย ตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีความซื่อสัตย์ต่อกฎกติกาต่างๆ มีน้ำใจนักกีฬายู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขโดยยึดหลักคุณธรรมและหลักเศรษฐกิจพอเพียง

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

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ศึกษาความสำคัญและการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนและระบบหายใจให้ทำงานปกติ ส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธ์กับผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ความสำคัญและปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีต่อสุขภาพ การป้องกันและการแก้ปัญหา สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค การป้องกันการระบาดของโรค พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม ศึกษาภัยธรรมชาติ ลักษณะของภัยธรรมชาติ ผลกระทบความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติดทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงสารเสพติด

ศึกษาการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดความสมดุลกับการเสริมทักษะการเคลื่อนไหวใน การเล่น กีฬา การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม การใช้ข้อมูลด้านทักษะ ทางกลไกเพื่อ ปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา การนำความรู้และหลักการ กิจกรรมนันทนาการใช้เป็นพื้นฐานการศึกษาหาความรู้ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการ ออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ตนเองชื่นชอบ การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น กลวิธีการ รุกการป้องกันในการเล่นกีฬา การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬา วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์อภิปรายปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนทำให้มีทักษะในการเคลื่อนไหว อย่างสมดุล

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะกระบวนการได้อย่างถูกต้อง เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ เกิดสมรรถนะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัยในตนเองในการ รักษาสุขภาพ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีความซื่อสัตย์ต่อกฎกติกาต่างๆ มีน้ำใจนักกีฬายู่งร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขโดยยึดหลักคุณธรรมและหลัก เศรษฐกิจพอเพียง

รหัสตัวชี้วัด

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 ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑	ชื่อวิชา สุขศึกษา ๑	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกทักษะกระบวนการ ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองตามเกณฑ์มาตรฐาน แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต สมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ความเสมอภาค และการวางตัว ปรับตัวกับ ลักษณะทางเพศของตนเองได้อย่างเหมาะสม

โดยการค้นคว้าหาความรู้ และฝึกทักษะปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เห็นคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรมค่านิยมที่เหมาะสมและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑,ม.๑/๒

พ ๒.๑ ม.๑/๑,ม.๑/๒

พ ๔.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

พ ๕.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓	ชื่อวิชา พลศึกษา ๑	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ฝึกทักษะ เพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น โดยการค้นคว้าหาความรู้ ฝึกทักษะ

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะทางด้านกีฬา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒

พ ๓.๒ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒	ชื่อวิชา สุขศึกษา ๒	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ผักทุกกะ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ วิธีการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อ เสพติดและการป้องกันการติดเชื้อ เสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ การชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้สารเสพติดต่าง ๆ

โดยการค้นคว้าหาความรู้ การฝึกทักษะปฏิบัติ การวางแผนและการป้องกันเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติมีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสมและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม. ๑/๑ ,ม. ๑/๒ , ม. ๑/๓ , ม.๑/๔

พ. ๕.๑ ม.๑/๑ ,ม. ๑/๒ , ม. ๑/๓ , ม. ๑/๔

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๔	ชื่อวิชา พลศึกษา ๒	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ฝึกทักษะ ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถพร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่นปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น วางแผนรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยการค้นคว้าหาความรู้ การฝึกทักษะ การวางแผนการป้องกันเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะทางด้านกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม ๑/๑ , ม ๑/๒ ,ม ๑/๓ , ม ๑/๔ , ม ๑/๕ ,ม ๑/๖

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑	ชื่อวิชา สุขศึกษา ๓	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ ความเข้าใจ และระบุประเภทหรือตอบสนองต่อการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ เห็นความสำคัญของการเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ และแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

โดยการค้นคว้าหาความรู้ การป้องกันและหลีกเลี่ยง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสมและนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒ , ม.๒/๓ ,ม.๒/๔

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓	ชื่อวิชา พลศึกษา ๓	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ผีตกตะกั่ว นำผลการปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง เล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภททีมและบุคคลอย่างละ ๑ ชนิด เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

โดย การฝึกทักษะทางกีฬา ค้นคว้าหาความรู้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะทางด้านกีฬา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม๒ /๑ ,ม๒/๒,ม๒/๓ ,ม๒/๔

รวมทั้งหมด ๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒ ชื่อวิชา สุขศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ฝึกทักษะ วิเคราะห์ เลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ เจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยการค้นคว้าหาความรู้ การป้องกันและการหลีกเลี่ยง เพื่อให้เกิดทักษะความรู้ ความเข้าใจ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีจริยธรรม และค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม. ๒/๑, ม.๒/๒ , ม.๒/๓, ม.๒/๔, ม. ๒/๕ , ม. ๒/๖, ม. ๒/๗

พ ๕.๑ ม.๒/๑, ม. ๒/๒ , ม. ๒/๓

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔	ชื่อวิชา พลศึกษา ๔	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ฝึกทักษะ สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬตามความถนัดพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตามกฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกนำไปใช้อย่างเหมาะสมกับทีม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

โดยการวางแผนรุกและป้องกันในการเล่น ใช้เทคนิคขั้นสูงในการเล่นกีฬา โดยฝึกทักษะในการ ออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีเทคนิคในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชีวิต

พ ๓.๒ ม ๒/๑, ม ๒/๒ ,ม ๒/๓ , ม ๒/๑๔ , ม ๒/๕

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชีวิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑	ชื่อวิชา สุขศึกษา ๕	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์

โดยการค้นคว้าหาความรู้ การวางแผนและการป้องกัน เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม มีค่านิยมที่เหมาะสมดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม ๓/๑ , ม ๓/๒ , ม.๓/๓

พ ๒.๑ ม ๓/๑ , ม ๓/๒ , ม ๓/๓

รวม ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓	ชื่อวิชา พลศึกษา ๕	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะกลไกการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กิจกรรมนันทนาการ สมรรถภาพทางกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล เจตคติ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในเรื่องความปลอดภัย

โดยการค้นคว้าหาความรู้ ฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเกิดทักษะทางด้านกีฬา สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม ๓/๑, ม ๓/๒ , ม ๓/๓

รวม ๓ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒ ชื่อวิชา สุขศึกษา ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา ฝึกทักษะ อาหารที่มีความเหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูล และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพชุมชน วางแผนการจัดการเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการเสริมสมรรถภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความรู้ ความเข้าใจ แลกเปลี่ยนนำเสนอโรคที่เป็นปัญหาของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย วิเคราะห์และให้ความสำคัญต่อปัญหาสุขภาพชุมชนและแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพให้ชุมชน เวลาแผนและจัดการเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพ ตอบสนองต่อกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แยกแยะปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ พร้อมเสนอแนวทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ รับรู้แนวทาง ชี้นะ อธิบายปัญหาและผลกระทบต่อการใช้ความรุนแรงและวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง เข้าใจความสัมพันธ์ หลีกเลี่ยง รับรู้ผลของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

โดยการค้นคว้าหาความรู้ การวางแผน การฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม มีค่านิยมที่เหมาะสม ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม ๓ / ๑ , ม ๓ / ๒, ม ๓ / ๓ , ม ๓ / ๔ , ม ๓ / ๕, ม.๓/๖, ม.๓/๗

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

รวม ๑๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔	ชื่อวิชา พลศึกษา ๖	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาการเล่นกีฬาอย่างมีมารยาท และการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและแนวคิด หลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาชีวิตของตนในสังคม จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้กับสถานการณ์ของการเล่น เสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

โดยการค้นคว้าหาความรู้ ฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่เหมาะสมสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม ๓/๑, ม ๓/๒, ม ๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

รวม ๕ ตัวชี้วัด

ส่วนที่ ๕

โครงสร้างรายวิชา

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาพื้นฐาน **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา** **รหัส พ๑๑๐๑**
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ **จำนวน ๒๐ ชั่วโมง**

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๑/๑ พ ๑.๑ ป.๑/๒	● ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) ● การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	๓	๑๘
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ป.๑/๑ พ ๒.๑ป.๑/๒ พ ๒.๑ป.๑/๓	● สมาชิกในครอบครัว ● ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว ● สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง ● ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง	๒	๒๕
๓	การเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ป.๑/๑ พ ๓.๑ ป.๑/๒	● ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ - แบบเคลื่อนที่ - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ● กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๔	๒๘

รวม				๙	๘๐
สอบกลางปี				๑	๒๐
รวม				๑๐	๑๐๐
๔	การออกกำลังกายและการเล่นเกม	พ ๓.๒ป.๑/๑ พ ๓.๒ป.๑/๒	● การออกกำลังกายและการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด ● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมน เบ็ดเตล็ด	๔	๓๘
๕	การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ ๔.๑ป.๑/๑ พ ๔.๑ป.๑/๒ พ ๔.๑ป.๑/๓	● สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ● สุขภาพที่ดี และการดูแลสุขภาพ ● การเจ็บป่วยและการป้องกันโรค ● อาหารและโภชนาการ ● อารมณ์และการควบคุมอารมณ์ ● การดูแลตนเอง ● ความสัมพันธ์กับเพื่อนละบุคคลอื่น	๓	๑๙
๖	ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ป.๑/๑ พ ๕.๑ป.๑/๒ พ ๕.๑ป.๑/๓	● สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน ● การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน ● อันตรายจากการเล่น ● การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	๒	๒๓
รวม				๙	๘๐
สอบปลายปี				๑	๒๐
รวม				๑๐	๑๐๐
รวมตลอดปี				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ๑๒๑๐๑
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๒/๑ พ ๑.๑ ป.๒/๒ พ ๑.๑ ป.๒/๓	● ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด - กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ ● การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร ● ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	๒	๑๘
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ป.๒/๑ พ ๒.๑ป.๒/๒ พ ๒.๑ป.๒/๓ พ ๒.๑ป.๒/๔	● บทบาทของหน้าที่ในครอบครัว ● ความสำคัญของเพื่อน ● พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ● ความเป็นสุภาพบุรุษ ● ความเป็นสุภาพสตรี ● ความภาคภูมิใจในเพศหญิงเพศชาย	๒	๒๔
๓	การเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๒/๑ พ ๓.๑ ป.๒/๒	● ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดลำตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เขย่ง ก้าวซิด ก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนดและแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	๕	๓๘

รวม				๙	๘๐
สอบกลางปี				๑	๒๐
รวม				๑๐	๑๐๐
๔	การออกกำลังกายและการเล่นเกม	พ ๓.๒ป.๒/๑ พ ๓.๒ป.๒/๒	● การออกกำลังกายและการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด ● ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม ● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมส์เป็นกลุ่ม	๕	๓๘
๕	การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค	พ ๔.๑ป.๒/๑ พ ๔.๑ป.๒/๒ พ ๔.๑ป.๒/๓ พ ๔.๑ป.๒/๔ พ ๔.๑ป.๒/๕	● สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ● ความเป็นอยู่ที่ดี ● สุขบัญญัติแห่งชาติ ● การป้องกันโรคและการเจ็บป่วย ● อาหารหลัก ๕ หมู่ ● การกินอาหารและการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัย ● การควบคุมอารมณ์ ● การดูแลสุขภาพ	๒	๑๘
๖	ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ป.๒/๑ พ ๕.๑ป.๒/๒ พ ๕.๑ป.๒/๓ พ ๕.๑ป.๒/๔ พ ๕.๑ป.๒/๕	● อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก ● ยาสามัญประจำบ้าน ● สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว ● สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย ● อัคคีภัย	๒	๒๔
รวม				๙	๘๐
สอบปลายปี				๑	๒๐
รวม				๑๐	๑๐๐
รวมตลอดปี				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาพื้นฐาน **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา** **รหัส พ๑๓๑๐๑**
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ **จำนวน ๒๐ ชั่วโมง**

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๓/๑ พ ๑.๑ ป.๓/๒ พ ๑.๑ ป.๓/๓	● ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ● เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ● ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	๑	๑๖
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๓/๑ พ ๒.๑ ป.๓/๒ พ ๒.๑ ป.๓/๓	● ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว ● วิธีการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ● พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่นๆ)	๑	๒๓
๓	การเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๓/๑ พ ๓.๑ ป.๓/๒	● การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยัด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหว ลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดิด ขว้าง โยน และรับ ● วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆอย่างมีทิศทาง ● กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเปิดเตล็ด	๒	๒๐
๔	การออกกำลังกาย และการเล่นเกม	พ ๓.๒ ป.๓/๑ พ ๓.๒ ป.๓/๒	● แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ● การออกกำลังกาย เกมและ	๒	๒๐

			การละเล่นพื้นเมือง ● กฎ กติกา ข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง		
๕	การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ ๔.๑ ป.๓/๕	● การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็น การทดสอบ ความสามารถของ อวัยวะร่างกายให้ประจักษ์เพื่อ ประโยชน์ใน การทำงานให้ มีประสิทธิภาพได้โดยไม่เหนื่อยล้า	๓	๙
รวม				๙	๘๐
สอบกลางปี				๑	๒๐
รวม				๑๐	๑๐๐
๖	เคลื่อนไหวใจสนุก	พ ๓.๒ ป.๓/๑ พ ๓.๒ ป.๓/๒	● การปฏิบัติตามกฎกติกา และ ข้อตกลงการออกกำลังกายได้ด้วย ตนเอง พร้อมกับฝึกทักษะต่างๆ	๔	๓๘
๗	สร้างสุขนิสัย	พ ๔.๑ ป.๓/๑ พ ๔.๑ ป.๓/๒ พ ๔.๑ ป.๓/๓ พ ๔.๑ ป.๓/๔	● การแปร่งฟันอย่างถูกวิธีทำให้ฟัน สะอาด ● การเลือกรับประทานอาหารหลัก ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่กำหนดไว้ ตามธง โภชนาการ	๓	๒๓
๘	ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ ป.๓/๑ พ ๕.๑ ป.๓/๒ พ ๕.๑ ป.๓/๓	● วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการ เดินทาง ● การขอความช่วยเหลือจากบุคคล และแหล่งต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรือ อุบัติเหตุ ● การบาดเจ็บจากการเล่น	๒	๒๙
รวม				๙	๘๐
สอบปลายปี				๑	๒๐
รวม				๑๐	๑๐๐
รวมตลอดปี				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาพื้นฐาน **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา** **รหัส พ๑๔๑๐๑**
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ **จำนวน ๘๐ ชั่วโมง**

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๔/๑ พ ๑.๑ ป.๔/๒ พ ๑.๑ ป.๔/๓	● การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี) ● ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ● วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	๑๒	๒๔
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๔/๑ พ ๒.๑ ป.๔/๒ พ ๒.๑ ป.๔/๓	● คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว ● พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน ตามวัฒนธรรมไทย ● วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	๘	๑๗
๓	การเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๔/๑ พ ๓.๑ ป.๔/๒	● การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเป็นทิศทาง ควมบ้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ● กายบริหารท่ามือเปล่า	๑๖	๓๒
๔	การสร้างเสริม สุขภาพสมรรถภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๔	● การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นการฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ทำให้มีกล้ามเนื้อ และอวัยวะส่วนต่างๆ แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น	๓	๗

รวม				๓๙	๘๐
สอบกลางปี				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐
๕	การออกกำลังกาย และการเล่นเกม	พ ๓.๑ ป.๔/๓ พ ๓.๑ ป.๔/๔	● เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด ● กีฬาพื้นฐาน เช่น แร้บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	๘	๑๖
๖	กฎ กติกา การเล่น กีฬา	พ ๓.๒ ป.๔/๑	● การออกกำลังกายเล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น ● การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ● คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ - การปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	๘	๑๖
๖	การป้องกันโรค ข้อมูลโภชนาการ	พ ๔.๑ ป.๔/๑ พ ๔.๑ ป.๔/๓ พ ๔.๑ ป.๔/๔	● ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ● การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก ● ผลที่มีต่อสุขภาพ ● การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๑๒	๒๕
๗	ความปลอดภัยใน ชีวิต	พ ๕.๑ ป.๔/๑ พ ๕.๑ ป.๔/๒ พ ๕.๑ ป.๔/๓	● ความสำคัญของการใช้ยา ● หลักการใช้ยา ● วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ● ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	๑๑	๒๓

รวม	๓๙	๘๐
สอบปลายปี	๑	๒๐
รวม	๔๐	๑๐๐
รวมตลอดปี	๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา
รายวิชาพื้นฐาน **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา** **รหัส พ๑๕๑๐๑**
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ **จำนวน ๘๐ ชั่วโมง**

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๕/๑ พ ๑.๑ ป.๕/๒	● ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ● วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	๑๐	๒๑
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๕/๑ พ ๒.๑ ป.๕/๒ พ ๒.๑ ป.๕/๓	● การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง ● การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย ● ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย ● พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	๙	๑๘
๓	การเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๕/๑ พ ๓.๑ ป.๕/๒ พ ๓.๑ ป.๕/๓	● การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด ● เกมนำไปสู่การกีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชื้อ รับ-ส่งสิ่งของ ขว้างและวิ่ง ● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	๕	๑๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๔	การเล่นกีฬาสากล	พ ๓.๑ ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๓	- ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา - ปฏิบัติตามกฎ กติกา ผู้เล่นทุกคนต้องศึกษาวิธี	๑๐	๒๑
๕	เพิ่มพูนสมรรถภาพ	พ ๓.๑ ป.๕/๔ พ ๔.๑ ป.๕/๕	การทดสอบสมรรถภาพร่างกายเป็นวิธีหนึ่งในการทดสอบสมรรถนะและความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ว่าร่างกายสามารถทำงานได้เป็นเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย	๕	๑๐
รวม				๓๙	๘๐
สอบปลายปี				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐
๖	รูปแบบการออกกำลังกายและส่งเสริมทักษะ	พ ๓.๑ ป.๕/๕ พ ๓.๑ ป.๕/๖ พ ๓.๒ ป.๕/๑ พ ๓.๑ ป.๕/๒ พ ๓.๒ ป.๕/๔	- หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง - กิจกรรมนันทนาการเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตามความชอบและความถนัด และทำให้สนุกสนานไม่เบื่อหน่าย	๑๙	๓๙
๗	การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค	พ ๔.๑ ป.๕/๑ พ ๔.๑ ป.๕/๒ พ ๔.๑ ป.๕/๓ พ ๔.๑ ป.๕/๔	- ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ - แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลและใช้ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - วิเคราะห์สื่อโฆษณาการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล - ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	๘	๑๖

๘	ยา สารเสพติด และความปลอดภัย ในชีวิตประจำวัน	พ ๕.๑ ป.๕/๑ พ ๕.๑ ป.๕/๒ พ ๕.๑ ป.๕/๓ พ ๕.๑ ป.๕/๔ พ ๕.๑ ป.๕/๕	● การดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันมีความเสี่ยงอันตรายที่มีผลมาจากอิทธิพลของสารเสพติด การใช้ยา ● ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายในการใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของตนเอง	๑๒	๒๕
รวม				๓๙	๘๐
สอบปลายปี				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐
รวมตลอดปี				๘๐	๑๐๐

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัส พ๑๖๑๐๑
จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๖/๑ พ ๑.๑ ป.๖/๒	● ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ● วิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	๘	๑๖
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๖/๑ พ ๒.๑ ป.๖/๒	● ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ● ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ ● พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	๖	๑๒
๓	พัฒนาสิ่งแวดล้อม เพื่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๑ พ ๔.๑ ป.๖/๓	● การร่วมมือการแสดงพฤติกรรมที่ดีในการป้องกัน แก้ไข ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพที่ดีเยี่ยม แสดงให้เห็นถึงหน้าที่และความรับผิดชอบซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมให้กับชุมชน	๕	๑๐
๔	กีฬาสากล	พ ๓.๑ ป.๖/๑ พ ๓.๑ ป.๖/๒ พ ๓.๑ ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๑ พ ๓.๒ ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๔	● การเลือกเล่นกีฬา หรือการแข่งขันกีฬา ประเภทใดๆควรปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างเคร่งครัด เพื่อกำหนดถึงความปลอดภัยจากการบาดเจ็บและเพื่อความสนุกสนาน ● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา	๑๕	๒๒

			● การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบพลัด ในลักษณะผสมผสาน ในการร่วม กิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบ พลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย		
๕	การเพิ่มพูน สมรรถภาพ	พ ๓.๑ ป.๖/๔ พ ๔.๑ ป.๖/๔	● สมรรถภาพที่ดีต้องมีการเสริมสร้างความแข็งแรง ความอดทน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อจึงจะทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้เป็น เวลานาน	๕	๑๐
๖	กฎ กติกา การเล่น กีฬา	พ ๓.๒ ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๖	● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมที่ชอบ ● การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน ● กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬา สากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ● กลวิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬา ● การสร้างความสามัคคีและความมี น้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา	๑๕	๑๐
๗	รูปแบบการออก กำลังกายและ ส่งเสริมทักษะ	พ ๓.๒ ป.๖/๑ พ ๓.๒ ป.๖/๒	● ประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ ● การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	๑๐	๑
๘	การสร้างเสริม สุขภาพ สมรรถภาพและ การป้องกันโรค	พ ๔.๑ ป.๖/๑ พ ๔.๑ ป.๖/๒ พ ๔.๑ ป.๖/๓ พ ๔.๑ ป.๖/๔	● ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ● ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ สุขภาพ ● การป้องกันและแก้ไขปัญหา สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ● โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ● ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของ โรคพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความ	๕	๒๐

			รับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริม และ ปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย		
รวม				๓๙	๘๐
สอบกลางปี				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐
๙	ความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน	พ ๕.๑ ป.๖/๑ พ ๕.๑ ป.๖/๒ พ ๕.๑ ป.๖/๓	● ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกายจิตใจ และสังคม ● การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ ● ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๑๒	๒๔
๑๐	โรคติดต่อ	พ ๕.๑ ป.๖/๒	● วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากโรคระบาดและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อที่สำคัญที่พบในประเทศไทย	๘	๑๖
๑๑	กีฬาไทย	พ ๓.๒ ป.๖/๒ พ ๓.๒ ป.๖/๕	● การเล่นกีฬาไทยภายใต้พื้นฐานความพอเพียงผู้เล่นต้องมีทักษะเฉพาะตัว แต่ถ้าได้รับการฝึกฝน ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบ ● จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬาให้ประสบความสำเร็จและเกิดประโยชน์	๑๐	๒๒

๑๒	นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๖/๕ พ ๓.๒ ป.๖/๖	กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ใช้ในฐานการศึกษาหาความรู้อื่นๆ ตามที่ต้องการและตามความสนใจ ปฏิบัติในยามว่าง	๙	๑๘
รวม				๓๙	๘๐
สอบปลายปี				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐
รวมตลอดปี				๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

รหัส พ๒๑๑๐๑
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑	ระบบประสาทและ ระบบต่อม ไร้ท่อ	พ ๑.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ ม.๑/๒	● ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ ● การเจริญเติบโตพัฒนาของวัยรุ่น ● วิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	๑๐	๓๕
๒	การพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโต สมวัย	พ ๑.๑ ม.๑/๓ พ ๑.๑ ม.๑/๔	● การเจริญเติบโตทางร่างกายของ ตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ● การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต สมวัย	๕	๒๕
๓	การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาทางเพศ	พ ๒.๑ ม.๑/๑ พ ๒.๑ ม.๑/๒	● วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ● ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเอง จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๕	๒๐
รวมคะแนนระหว่างภาค				๑๙	๘๐
คะแนนสอบปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑พลศึกษา ๑
ภาคเรียนที่ ๑รหัส พ๒๑๑๐๓
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๘	การเพิ่มพูน ความสามารถใน การเคลื่อนไหว	พ ๓.๑ ม.๑/๑	เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน	๕	๒๐
๙	กีฬาไทยและกีฬา สากล	พ ๓.๒ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๒ พ ๓.๒ ม.๑/๓	การเล่นกีฬาไทยประเภทบุคคลและทีม เลือกชนิดกีฬาตามความถนัด ความสนใจ เล่นกีฬาจนเป็นสุขนิสัย ส่งผลที่ดีต่อสุขภาพและทำให้เกิดความสนุกสนาน	๙	๔๐
๑๐	การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ม.๑/๒	- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีน้ำใจนักกีฬา - ประเมินการออกกำลังกายของตนเองและผู้อื่น พัฒนาความสามารถในการออกกำลังกาย - กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์วิชาอื่น	๕	๒๐
รวมคะแนนระหว่างภาค				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑สุขศึกษา ๒
ภาคเรียนที่ ๒รหัส พ๒๑๑๐๒
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๔	ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๑/๑ พ ๔.๑ ม.๑/๒	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ - ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๕	๑๕
๕	การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	พ ๕.๑ ม.๑/๑	วิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	๕	๒๐
๖	สารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๑/๒	- ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันสารเสพติด - ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ - แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ	๕	๒๕
๗	สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ม.๑/๓	ตรวจสอบสมรรถภาพทางกายโดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายและสร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพตามผลการทดสอบในด้านที่บกพร่อง	๔	๒๐
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑

พลศึกษา๒
ภาคเรียนที่ ๒

รหัส พ๒๑๑๐๔
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๘	การเพิ่มพูน ความสามารถใน การเคลื่อนไหว	พ ๓.๒ ม.๑/๕ พ ๓.๒ ม.๑/๖	เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน	๕	๒๐
๙	กีฬาไทยและกีฬา สากล	พ ๓.๒ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๒ พ ๓.๒ ม.๑/๓	การเล่นกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม เลือกชนิดกีฬาตามความถนัด ความสนใจ เล่นกีฬาจนเป็นสุขนิสัย ส่งผลที่ดีต่อสุขภาพและทำให้เกิดความสนุกสนาน	๙	๔๐
๑๐	การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๒ ม.๑/๔	- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีน้ำใจนักกีฬา - ประเมินการออกกำลังกายของตนเองและผู้อื่น พัฒนาความสามารถในการออกกำลังกาย - กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์วิชาอื่น	๕	๒๐
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่๒				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2สุขศึกษา 3
ภาคเรียนที่ 1รหัส พ22๑๐๑
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑	พัฒนาการ ในวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๒/๑ พ ๑.๑ ม.๒/๒	วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต	๘	๒๕
๒	วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ม.๒/๑ พ ๒.๑ ม.๒/๒ พ ๒.๑ ม.๒/๓ พ ๒.๑ ม.๒/๔	เรียนรู้ในเรื่องเพศและรู้จักวิธีป้องกันตนเองเพื่อให้ปรับตัวและวางตัวกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม	๑๑	๕๕
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2พลศึกษา ๓
ภาคเรียนที่ ๑รหัส พ๒๒๑๐๓
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑๐	สุขภาพดีด้วยการ ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๒ พ ๓.๑ ม.๒/๓	นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุป	๓	๑๐
๑๑	กีฬาไทย	พ๓.๑ ม.๒/๔	เลือกเข้าร่วมกิจกรรมและกีฬาตาม ความสนใจของตนเอง	๑๖	๗๐
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สุขศึกษา ๔
ภาคเรียนที่ ๒

รหัส พ๒๒๑๐๒
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๓	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ เทคโนโลยี และความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์	พ๔.๑ม.๒/๑ พ๔.๑ม.๒/๒ พ๔.๑ม.๒/๓ พ๔.๑ ม.๒/๔ พ๔.๑ ม.๒/๕	- การเลือกใช้บริการด้านสุขภาพ - เลือกใช้เทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์	๓	๑๐
๔	ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	พ ๔.๑ ม.๒/๖ พ ๔.๑ ม.๒/๗	การดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้อยู่ในสภาวะที่สมดุลกัน	๒	๑๐
๕	ปัญหาสุขภาพจิต และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	พ ๔.๑ ม.๒/๕ พ ๔.๑ ม.๒/๖	- ลักษณะเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต - วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	๕	๑๕
๖	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๒/๑	วิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	๕	๑๐
๗	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	พ ๕.๑ ม.๒/๒	วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	๕	๑๐
๘	การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	พ ๕.๑ ม.๒/๓	ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๒	๑๐
๙	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ม.๒/๗	พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองกำหนด	๒	๑๕
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒				๒๐	๑๐๐

โรงเรียนบ้านโพหวาย

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พลศึกษา ๔
ภาคเรียนที่ ๒

รหัส พ๒๒๑๐๔
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑๒	การเล่นกีฬา	พ๓.๒ม.๒/๑ พ๓.๒ม.๒/๒ พ๓.๒ม.๒/๓	- มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก - นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	๖	๓๐
๑๓	กีฬาสากล	พ๓.๒ม.๒/๔ พ๓.๒ม.๒/๕	- เลือกเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ - มีวินัย กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก - วางแผนรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม - นำผลมาปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	๑๓	๕๐
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑รหัส พ๒๓๑๐๑
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการใน แต่ละช่วงวัย	พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒ พ ๑.๑ ม.๓/๓	- เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต - วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตพัฒนาการของวัยรุ่น	๘	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ม.๓/๑ พ ๒.๑ ม.๓/๒ พ ๒.๑ ม.๓/๓	- การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	๑๑	๖๕
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๑				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๓

พลศึกษา ๕
ภาคเรียนที่ ๑

รหัส พ๒๓๑๐๓
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑๐	การออกกำลังกาย สร้างเสริมสุขภาพ	พ ๓.๑ ม.๓/๑ พ ๓.๑ ม.๓/๒	นำหลักการ ความรู้ และทักษะใน การเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็น ระบบ	๙	๒๕
๑๑	การจัดกิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ม.๓/๓	ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้ผู้อื่น	๑๐	๕๕
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่๑				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒

รหัส พ๒๓๑๐๒
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๓	การกำหนด รายการอาหารที่ เหมาะสมกับวัย	พ ๔.๑ ม.๓/๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสม กับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	๓	๑๕
๔	ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทาง ป้องกันความเสี่ยง ต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๓/๓ พ ๔.๑ ม.๓/๔ พ ๔.๑ ม.๓/๕ พ ๔.๑ ม.๓/๖ พ ๔.๑ ม.๓/๗	วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทาง ป้องกัน	๓	๑๕
๕	เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์กับ สุขภาพและการ เกิดอุบัติเหตุ	พ ๕.๑ ม.๓/๔	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	๒	๑๐
๖	การป้องกันโรค และการแก้ไข ปัญหาสุขภาพใน ชุมชน	พ ๕.๑ ม.๓/๑	- แนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุ สำคัญของการเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย - รวบรวมข้อมูลและเสนอแนว ทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	๕	๑๐
๗	ความรุนแรง	พ ๕.๑ ม.๓/๒	หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและ ชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	๓	๑๐
๘	อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง	พ ๕.๑ ม.๓/๓	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	๒	๑๐
๙	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ ๕.๑ ม.๓/๕	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่าง ถูกวิธี	๓	๑๐
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

พลศึกษา ๖
ภาคเรียนที่ ๒

รหัส พ๒๓๑๐๔
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน รวม
๑๒	การเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ม.๓/๑ พ ๓.๒ ม.๓/๑ พ ๓.๒ ม.๓/๒ พ ๓.๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๔ พ ๓.๒ ม.๓/๕	● เล่นกีฬาอย่างน้อย ๑ ชนิดกีฬา ● มีมารยาทในการเล่นกีฬาและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ● ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ● ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก ● จำแนกวิธีการรุก การป้องกัน แลใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจตามสถานการณ์ของการเล่น ● เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	๑๙	๘๐
รวม				๑๙	๘๐
คะแนนปลายภาค				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียนที่ ๒				๒๐	๑๐๐

ผู้จัดทำ

นางสาวภคญาณ โพธิ์เพชร หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา