

ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิตซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

สาระสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่ผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและการพัฒนาที่สมวัย

ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้ง ความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่ผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางสุขภาพ ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้นๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับทางเพศของชายและหญิง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิและหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง
- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย <ul style="list-style-type: none"> -ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ -อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก <ul style="list-style-type: none"> -ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ -อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายใน <ul style="list-style-type: none"> -การระมัดระวังการกระแทก -การออกกำลังกาย -การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑ .อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล <ul style="list-style-type: none"> -ลักษณะรูปร่าง -น้ำหนัก -ส่วนสูง
	๒ .เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	๓ .ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการ	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	เจริญเติบโต	-อาหาร -การออกกำลังกาย -การพักผ่อน
ป.๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย	• การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป.๕	๑ .อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ
	๒ .อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบ สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและ ระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบ ไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบ สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบ ไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงาน ตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป .๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> สมาชิกในครอบครัว ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง <ul style="list-style-type: none"> -ร่างกาย -อารมณ์ -ลักษณะนิสัย
ป .๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> -ตนเอง -พ่อ แม่ -พี่น้อง -ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของเพื่อน เช่น พุดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ <ul style="list-style-type: none"> -ความเป็นสุภาพบุรุษ -ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป .๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> -เศรษฐกิจ -สังคม -การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ
ป.๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

<p>ป.๕</p>	<p>๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	<p>๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย(ครอบครัวขยายการนับถือญาติ)
	<p>๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p>	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
<p>ป.๖</p>	<p>๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> -ความสามารถส่วนบุคคล -บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม -การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล -ความรับผิดชอบ
	<p>๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร</p>	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> -แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา -แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้ง ตัว -แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน ตะเคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ <ul style="list-style-type: none"> -การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยียด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดิด ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป.๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	<ul style="list-style-type: none"> • กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> • เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด	<ul style="list-style-type: none"> เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัดที่มีการตี เชี่ย รับ - ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แด่มีนตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบพลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบพลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบพลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ท่าต่อเนื่อง และการต่อตัวต่างๆ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง และเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการ ที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> • การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย และเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกม เบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		เล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป.๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	-การปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป.๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		ไทยและกีฬาสากลที่เล่น
ป.๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน • การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง -ปวดศีรษะ -ตัวร้อน -มีน้ำมูก -ปวดท้อง -ผื่นคัน(หนังศีรษะ ผิวหนัง) -ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป.๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของการมีสุขภาพดี -ร่างกายแข็งแรง -จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส -มีความสุข -มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> • อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย -ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ -ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป.๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> • การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารหลัก ๕ หมู่

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม -ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ -สัดส่วนและปริมาณของอาหาร ตามธงโภชนาการ
	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ -วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย -วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป.๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ

	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ป.๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป.๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบ	<ul style="list-style-type: none"> • โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค

	ประเทศไทย	
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป .๑	๑. ระบุงสิ่งทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน -บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ -คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป .๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	<ul style="list-style-type: none"> • อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก -สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก -วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้จ่ายตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • ยาสามัญประจำบ้าน -ชื่อยาสามัญประจำบ้าน -การใช้จ่ายตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุงโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว -โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว -วิธีป้องกัน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	<ul style="list-style-type: none"> สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย -ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	<ul style="list-style-type: none"> อัคคีภัย -สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย -อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย -การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> การบาดเจ็บจากการเล่น -ลักษณะของการบาดเจ็บ -วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป.๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของการใช้ยา หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> วิธีปฐมพยาบาล -การใช้ยาผิด -สารเคมี -แมลงสัตว์กัดต่อย -การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการ ใช้สารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ <ul style="list-style-type: none"> -ครอบครัว สังคม เพื่อน -ค่านิยม ความเชื่อ -ปัญหาสุขภาพ -สื่อ ฯลฯ • ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก การใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ	
ป.๖	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตราย จากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ • การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความ รุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • ภัยธรรมชาติ <ul style="list-style-type: none"> -ลักษณะของภัยธรรมชาติ -ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความ ปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

รายวิชาพื้นฐานและเพิ่มเติมกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับประถมศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

พ๑๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	จำนวน	๘๐	ชั่วโมง
พ๑๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	จำนวน	๘๐	ชั่วโมง
พ๑๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	จำนวน	๘๐	ชั่วโมง
พ๑๔๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	จำนวน	๘๐	ชั่วโมง
พ๑๕๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	จำนวน	๘๐	ชั่วโมง
พ๑๖๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	จำนวน	๘๐	ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับ ตำแหน่ง ลักษณะ หน้าที่ และการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก สมาชิกในครอบครัว ความรักและความผูกพันในครอบครัว ความภาคภูมิใจในตนเองและความแตกต่างทางเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน สนุกกับเกมเบ็ดเตล็ด การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และการป้องกันอันตรายที่บ้านและโรงเรียน

โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนเข้าร่วมกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็น และสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน เล่าประสบการณ์ การวาดภาพ รู้จักการประเมินตนเอง ประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และมีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถอธิบายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพได้ และรู้จักเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและความมีน้ำใจ นักกีฬา สนุกสนานในการเล่นกีฬา เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

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

พ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับอวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว พฤติกรรมทางเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นและกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและ กิจกรรมประกอบจังหวะ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย และบาดเจ็บ ยาสามัญประจำบ้าน สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว การป้องกันอุบัติเหตุและ อักเสบ

โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมกลุ่ม ได้อภิปรายแสดงความคิดเห็น และสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน เล่าประสบการณ์ การวิเคราะห์สถานการณ์ การวาดภาพ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งเดี่ยวและกลุ่ม รู้จักการประเมินตนเอง และประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และรู้จักสรุปความรู้เป็นแผนภาพ ความคิด และมีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สามารถ อธิบายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพได้ และรู้จักเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเคลื่อนไหว การเล่นเกมและการออกกำลังกาย มีน้ำใจนักกีฬาและมีความ สนุกสนานในการเล่น และปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะ เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพเพื่อน นำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๓/๓

พ ๒.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๒/๓ , ป.๒/๔

พ ๓.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒

พ ๓.๒ ป.๒/๑ , ป.๒/๒

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

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

รวมทั้งหมด ๒๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน การดูแลสุขภาพ ละครเวทีทางเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เล่นเกมสนุกสร้างสุขทางใจ การออกกำลังกาย การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย การป้องกันโรคติดต่อ อาหารหลัก ๕ หมู่ และธงโภชนาการ ทัศนสุขภาพ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง และการปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น การรวมกลุ่มเพื่อสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และศึกษาข้อมูลเพื่อจัดทำเป็นรายงานนำเสนอต่อชั้นเรียน มีการวิเคราะห์สถานการณ์และผลที่เกิดขึ้นได้อย่างมีระบบ มีการแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติจริง การปฏิบัติกิจกรรม ทางกาย เล่นเกม สร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย รู้จักการประเมินตนเองและประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ มีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สุขภาพของตนเองและครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กัน เห็นคุณค่าของการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา และเห็นคุณค่าของการดูแลรักษาและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้เรียนนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันและเผยแพร่ข้อมูลความรู้ให้กับครอบครัวและชุมชน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒

พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒

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

พ ๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย ระบบอวัยวะที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน พฤติกรรมทางเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน การบริหารประกอบจังหวะ การเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬาพื้นฐาน การสร้าง-เสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ยาและสารเสพติดให้โทษ และการปฐมพยาบาล

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียน ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับ สุขภาพ ครอบครัว สำรวจ ตรวจสอบ การปฏิบัติ การสาธิต การคิดวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ การบันทึกผลลงในตาราง และรู้จักสรุปผล เพื่อให้ได้องค์ความรู้ มีการแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติจริง และการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน การจัดบรรยากาศเชิงบวกเพื่อให้ผู้เรียนมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น และมีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายความรู้ ความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับสุขภาพได้ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมในการเคลื่อนไหวร่างกาย การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้อง และแสดงน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและกีฬาต่างๆ ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการดูแลรักษา สร้างเสริมสุขภาพของตนเอง บุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมถึงการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชีวิต

พ ๑.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓

พ ๒.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓

พ ๓.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓ , ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๑ , ป.๔/๒

พ ๔.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓ , ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓

รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชีวิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค ยาและสารเสพติดให้โทษ และอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

การจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ วิเคราะห์ภาพข่าว บทความ หรือสถานการณ์เพื่อหาคำตอบ โดยเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทั้งแบบกลุ่มเพื่อฝึกทักษะทางสังคม และเป็นโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียน การฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาการร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถอธิบาย และให้เหตุผลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การสังเคราะห์เรื่องราว เปรียบเทียบสถานการณ์ และสรุปความรู้ที่เป็นสาระสำคัญของเรื่องที่ได้ศึกษา ให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม ออกกำลังกาย และเล่นเกมอย่างผู้มีน้ำใจนักกีฬา และปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเพื่อเชื่อมโยงความรู้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

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,

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

พ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญ ของระบบภายในร่างกาย การสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น เพศศึกษา หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง กิจกรรม นันทนาการ การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ โรคติดต่อที่สำคัญในประเทศไทย ภัยธรรมชาติและสารเสพติดให้โทษ

โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเน้นให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น สนทนา แลกเปลี่ยนความคิด สังเกตภาพ ตามหัวข้อเรื่องที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น วิเคราะห์ สถานการณ์เพื่ออธิบาย สาเหตุของปัญหา ผลที่เกิดขึ้น และแนวทางการแก้ไขปัญหตามสถานการณ์ จากนั้นจึงเขียนสรุปความรู้เป็นแผนภาพรูปแบบต่างๆ การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและ กีฬา

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายความรู้จากประสบการณ์เดิม สามารถวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้น จากปัญหาต่างๆ นำแนวทางแก้ไขปัญหาไปใช้หรือนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเกิดจิตสำนึกที่ดี ในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัวด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และสามารถนำข้อมูลความรู้ไปเผยแพร่ให้บุคคลในครอบครัว และในชุมชนของตนเองได้ ถูกต้องเหมาะสม

รหัสตัวชีวิต

พ ๑.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

พ ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

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

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

พ ๔.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒, ป.๖/๓ , ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ , ป.๖/๓

รวมทั้งหมด ๒๒ ตัวชีวิต

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑
อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	อวัยวะภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒	ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถเห็นและจับต้องได้ การใช้อวัยวะอย่างถูกหน้าที่และรู้จักดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้สะอาดอยู่เสมอ จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง	๑๐	๑๐ (๕) (๕)
๒	ความรักและความผูกพันในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๑/๑	ครอบครัวที่ดี สมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความรักใคร่ผูกพันและสามัคคีกัน ความรักความผูกพันของสมาชิกจะทำให้ครอบครัวมีความสุข	๔	๓ (๓)
๓	ความภาคภูมิใจในตนเองและความแตกต่างทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	๑. ทุกคนมีความสำคัญตามบทบาทและหน้าที่ของตนเองตามที่ได้รับมอบหมายจึงควรสร้างความภาคภูมิใจในใจตนเองและทุกคนมีจุดเด่นจุดด้อยแตกต่างกันไป การทำสิ่งที่เป็นจุดเด่นได้ดีอาจเพราะเป็นสิ่งที่เป็นสิ่ง	๘	๑๐ (๕) (๕)

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
			ตนเองชื่นชอบจึงฝึกฝนและพยายามทำจนพัฒนาเป็นจุดเด่น ๒. เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในหลายๆ ด้าน		
๔	การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒	การเคลื่อนไหวร่างกายง่ายๆ ตามธรรมชาติอย่างถูกต้อง จะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๑๘	๑๕ (๘) (๗)
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบกลางภาค/ปี)				๑	๑๐
๕	สนุกกับเกมเบ็ดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑ ป.๑/๒	การเล่นเกมที่ตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และปลอดภัยในการเล่น รวมทั้งช่วยสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ	๑๘	๑๕ (๕) (๕) (๕)

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๖	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๑/๑	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจนเป็นกิจนิสัย จะทำให้มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพกาย และจิตใจที่ดี	๖	๕ (๕)
๗	การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	พ ๔.๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	เมื่อมีอาการเจ็บป่วยควรดูแลตนเองอย่างถูกวิธี เพื่อให้หายเจ็บป่วยเร็วขึ้น	๖	๕ (๓) (๒)
๘	การป้องกันอันตรายที่บ้านและโรงเรียน	พ ๕.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	เมื่อเกิดอันตรายที่บ้านโรงเรียนหรืออันตรายจากการเล่น ควรขอความช่วยเหลืออย่างถูกต้อง เพื่อจะได้รับการช่วยเหลือที่รวดเร็ว และถูกวิธี	๘	๗ (๒) (๒) (๓)
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบปลายภาค/ปี)				๑	๒๐
สรุป	๘ หน่วยการเรียนรู้	๑๕ ตัวชี้วัด		๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	อวัยวะภายใน ร่างกายที่สำคัญ	พ ๑.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒	อวัยวะต่างๆภายในร่างกายล้วน มีความสำคัญทุกอวัยวะ เพราะ แต่ละอวัยวะทำหน้าที่เฉพาะ แตกต่างกัน การดูแลรักษา อวัยวะภายในอย่างถูกวิธี จะทำ ให้อวัยวะทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	๓	๔ (๒) (๒)
๒	ธรรมชาติของ ชีวิตมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๒/๓	มนุษย์จะมีการเจริญเติบโตไป ตามช่วงวัยต่างๆ ซึ่งทุกคนจะมี วงจรชีวิตเหมือนกัน คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย	๓	๔ (๔)
๓	บทบาทหน้าที่ ของสมาชิกใน ครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๑	ครอบครัวประกอบไปด้วย สมาชิกที่มีบทบาทและหน้าที่ แตกต่างกันแต่มีจุดมุ่งหมาย เดียวกันคือทำให้ครอบครัวมี ความอบอุ่น และทุกคนอยู่ ร่วมกันอย่างมีความสุข	๓	๔ (๔)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๔	พฤติกรรมทาง เพศ	พ ๒.๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔	๑. การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม ตามบทบาททางเพศ มารยาท สังคม และกาลเทศะ จะทำให้ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมี ความสุข ๒. ทุกคนจำเป็นต้องมีเพื่อนที่ไว้ คอยทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน และไว้คอยพูดคุยคลายเหงา	๖	๕ (๒) (๒) (๑)
๕	การเคลื่อนไหว ร่างกายเบื้องต้น และกิจกรรม ทาง	พ ๓.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒	การเคลื่อนไหวร่างกายอย่าง ถูกต้อง จะทำให้ปฏิบัติกิจกรรม ได้ตามต้องการแต่หากปฏิบัติไม่ ถูกต้องอาจทำให้เกิดการ บาดเจ็บได้	๑๑	๑๐ (๕) (๕)
๖	การออกกำลังกาย และ กิจกรรม ประกอบจังหวะ	พ ๓.๒ ป.๒/๑	การออกกำลังกายและกิจกรรม ประกอบจังหวะเป็นกิจกรรมที่ ช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพ ที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจและ ยังช่วยสร้างความสามัคคีในหมู่ คณะอีกด้วย	๑๔	๑๐ (๑๐)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบกลางภาค/ปี)				๑	๑๐
๗	สนุกกับการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๑ ป.๒/๒	เกมเบ็ดเตล็ดเป็นเกมที่มีกฎ กติกา การเล่นเกมไม่ซับซ้อน การเล่นอย่างถูกต้อง ตามกฎ กติกา ทำให้สนุกสนาน และ ปลอดภัย	๑๓	๑๐ (๕) (๕) (๕)
๘	การสร้างเสริม สุขภาพที่ดี	พ ๔.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓	๑. ผู้ที่มีสุขภาพดี จะมีร่างกายที่ แข็งแรงและจิตใจดี สามารถ ดำรงชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข ๒. การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหาร ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจะ ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่ สมบูรณ์แข็งแรง ๓. การเลือกใช้อุปกรณ์ และของ เล่นที่ถูกต้องจะทำให้ปลอดภัยไม่ ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ	๖	๕ (๑) (๒) (๒)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๙	การดูแลตนเอง เบื้องต้นเมื่อ เจ็บป่วยและ บาดเจ็บ	พ ๕.๑ ป.๒/๔ ป.๒/๕	การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อ เจ็บป่วยและบาดเจ็บจะช่วยให้ อาการดีขึ้น หรือหายจากการ เจ็บป่วย	๕	๕ (๒) (๓)
๑๐	ยาสามัญประจำ บ้าน	พ ๕.๑ ป.๒/๒	ยาสามัญประจำบ้านเป็นยา รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ที่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำใน การใช้อย่างเคร่งครัด เพื่อให้ใช้ ยาได้อย่างปลอดภัยและหาย จากอาการเจ็บป่วยเร็วขึ้น	๔	๔ (๔)
๑๑	สารเสพติดและ สารอันตรายใกล้ ตัว	พ ๕.๑ ป.๒/๓	สารเสพติดและสารอันตราย ทำ ให้เกิดโทษต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล	๔	๔ (๔)
๑๒	การป้องกัน อุบัติเหตุและ อัคคีภัย	พ ๕.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๔ ป.๒/๕	๑. การเดินทางให้ปลอดภัยต้อง ปฏิบัติตนด้วยความระมัดระวัง และไม่ประมาท ๒. ความประมาท และขาด ความระมัดระวังทำให้เกิด อัคคีภัยซึ่งทำให้เกิดความ เสียหายแก่ชีวิต	๖	๕ (๑) (๒) (๒)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			และทรัพย์สิน ๓. การเข้าใจสัญลักษณ์และป้าย เตือนอันตรายช่วยให้ปลอดภัย จากอุบัติเหตุต่างๆ		
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบปลายภาค/ปี)				๑	๒๐
สรุป	๑๒ หน่วยการ เรียนรู้	๒๑ ตัวชี้วัด		๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓	เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะมีการ เจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปตาม เพศ ทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเราสามารถตรวจสอบ การเจริญเติบโตของร่างกายได้จากการ เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโต โดยการจะมีพัฒนาการ ทางด้านร่างกายที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับ ได้รับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต อย่างเหมาะสม	๕	๔ (๑) (๑) (๒)
๒	คุณค่าของ ครอบครัวและ เพื่อ	พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒	ครอบครัวมีความสำคัญกับทุกคน ความแตกต่างของแต่ละครอบครัวทำ ให้คนในสังคมมีวิถีชีวิตที่ต่าง กัน การสร้างสัมพันธ์ภาพต่อครอบครัว และเพื่อนอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตร่วมกับ ผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข	๕	๔ (๒) (๒)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๓	การถูกล้วง ละเมิดทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๓	การปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม กับเพศและวัย จะทำให้ปลอดภัยจาก การถูกล้วงละเมิดทางเพศ	๔	๔ (๔)
๔	การเคลื่อนไหว ร่างกายขั้น พื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๓/๑	การควบคุมร่างกายขณะเคลื่อนไหว อย่างถูกต้องในทุกท่าทาง จะทำให้ ปฏิบัติกิจกรรมได้ดีและมีความ ปลอดภัย	๗	๗ (๗)
๕	เล่นเกมสนุก สร้างสุขทางใจ	พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๑ ป.๓/๒	การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง เป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เสริมสร้างร่างกายให้ สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส ซึ่งการเล่นเกมและการละเล่น พื้นเมืองให้สนุกสนาน และปลอดภัยผู้ เล่นควรปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่าง เคร่งครัด และรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	๑๒	๑๐ (๕) (๓) (๒)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๖	การออกกำลัง กาย	พ ๓.๒ ป.๓/๑ ป.๓/๒	การออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้ หลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติตาม กฎ กติกาอย่างเคร่งครัดจะทำให้เกิด ความสนุกสนานและปลอดภัย	๗	๖ (๓) (๓)
สรุปบทวนภาพรวม(สอบกลางภาค/ปี)				๑	๑๐
๗	การสร้างเสริม และทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	พ ๔.๑ ป.๓/๕	๑. การสร้างเสริมและทดสอบ สมรรถภาพทางกายเป็นประจำจะทำ ให้ร่างกายแข็งแรง และปฏิบัติกิจกรรม ในชีวิตประจำวันได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ๒. วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อ สุขภาพสามารถปฏิบัติได้หลายวิธี โดย ปฏิบัติในเวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	๑๒	๑๐ (๑๐)
๘	การป้องกัน โรคติดต่อ	พ ๔.๑ ป.๓/๑	การป้องกันการติดต่อและแพร่กระจาย ของโรคจะทำให้เชื้อโรคไม่ระบาดไปสู่ ผู้อื่นส่งผลให้บุคคลในสังคมมีสุขภาพดี	๔	๔ (๔)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๙	อาหารหลัก ๕ หมู่ และธง โภชนาการ	พ ๔.๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓	อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ของมนุษย์ การรับประทานอาหารควร ให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และสัดส่วนของ อาหารควรเป็นไปตามหลักของธง โภชนาการ เพื่อเสริมสร้างการ เจริญเติบโตของร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรงตามวัย	๖	๖ (๓) (๓)
๑๐	ทันตสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๓/๔	ฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย การดูแลรักษาฟันอย่างถูกวิธีเป็น สิ่งจำเป็นที่จะทำให้ฟันมีสุขภาพดีและ มีอายุการใช้งานได้นาน	๔	๔ (๔)
๑๑	ความปลอดภัย จากอุบัติเหตุใน บ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	พ ๕.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒	อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ในทุกสถานที่ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และ การเดินทางซึ่งเมื่อเกิดแล้วควรรีบขอ ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว เพื่อให้ ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที	๘	๗ (๓) (๔)
๑๒	การปฐม พยาบาลเมื่อ บาดเจ็บจาก การเล่น	พ ๕.๑ ป.๓/๓	เมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นควรรีบ ทำการปฐมพยาบาลเพื่อบรรเทาความ เจ็บปวดและลดความรุนแรงของ อาการบาดเจ็บ	๔	๔ (๔)
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบปลายภาค/ปี)				๑	๒๐
สรุป	๑๒ หน่วยการ เรียนรู้	๑๘ ตัวชี้วัด		๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ เหมาะสมตามวัย	พ ๑.๑ ป.๔/๑	เมื่อเจริญเติบโตทุกคนจะมี พัฒนา การทางด้านต่างๆ เปลี่ยนแปลง ไปตามเพศและวัยการปรับตัว และปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับ เพศและวัยจะทำให้ดำรงชีวิตได้ อย่างมีความสุข	๖	๕ (๕)
๒	ระบบอวัยวะที่มี ผลต่อการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการของ ร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	ระบบกล้ามเนื้อและระบบกระดูก และข้อต่อมีความสำคัญต่อการ ดำรงชีวิต ประจำวัน การดูแลรักษาอย่างถูก วิธีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ ใน ชีวิตประจำวันได้ดี	๔	๓ (๒) (๑)
๓	คุณค่าของ ครอบครัวและ เพื่อน	พ ๒.๑ ป.๔/๑	ครอบครัวและเพื่อนมี ความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของ ครอบครัวและเป็นเพื่อนที่ดีจะ ทำให้ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมี ความสุข	๔	๓ (๓)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๔	พฤติกรรมทาง เพศ	พ ๒.๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม กับเพศตามวัฒนธรรมไทย จะ ช่วยให้ปลอดภัยจากสถานการณ์ เสี่ยงทางเพศและอยู่ร่วมกับ บุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข	๔	๓ (๒) (๑)
๕	การเคลื่อนไหว ร่างกายใน ชีวิตประจำวัน	พ ๓.๑ ป.๔/๑	การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องจะทำให้ ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างมีประ สิทธิภาพ ภาพและปลอดภัย	๘	๙ (๙)
๖	การบริหารประ กะบัง	พ ๓.๑ ป.๔/๒	การบริหารประกอบกะบัง เป็น การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบ กะบังเพลงที่ทำให้มีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง	๙	๑๐ (๑๐)
๗	การเล่นกีฬาและ กิจกรรมทางกาย	พ ๓.๑ ป.๔/๓ พ ๓.๒ ป.๔/๑	การเล่นกีฬาและปฏิบัติกิจกรรม ทางกาย อย่างถูกต้องและถูกต้อง ตามกฎ กติกา จะทำให้มีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง มีอารมณ์ที่สด ชื่นแจ่มใส	๕	๓ (๒) (๑)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบกลางภาค/ปี)				๑	๑๐
๘	การเล่นกีฬา พื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๔/๔ พ ๓.๒ ป.๔/๑ ป.๔/๒	การเล่นกีฬาพื้นฐานเป็น กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีอารมณ์ ที่ร่าเริงแจ่มใส และช่วยสร้าง ความสามัคคีในหมู่คณะ	๙	๑๐ (๕) (๓) (๒)
๙	การสร้างเสริม และทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	พ ๔.๑ ป.๔/๔	การสร้างเสริมและทดสอบ สมรรถภาพทางกายจะทำให้ ทราบภาวะความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกายเพื่อจะได้ สร้างเสริมในด้านบกพร่องและ พัฒนาให้ดีขึ้นเพื่อการมีสุขภาพ ที่สมบูรณ์แข็งแรง	๘	๙ (๙)
๑๐	ความสัมพันธ์ ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๑	สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อ มนุษย์ในการดำรงชีวิต การอยู่ ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้มี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้น จึงควรดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม รอบๆ ตัวให้ถูกสุขลักษณะเพื่อ การมีสุขภาพที่ดี	๕	๓ (๓)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑๑	สภาวะทาง อารมณ์ที่ส่งผล ต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๒	อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่ง ต่างๆ รอบตัวอาจจะแสดงออก มาตามความรู้สึก อารมณ์แต่ละ อารมณ์จะแสดงออกไม่ เหมือนกัน การรู้จักจัดการกับ อารมณ์อย่างเหมาะสม จะทำให้ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และ มีจิตใจแจ่มใส และอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	๒	๓ (๓)
๑๒	ฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๓	การอ่านฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างละเอียด รวมทั้งทำความเข้าใจ เครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์ สุขภาพก่อนซื้อจะทำให้ได้สินค้า ที่มีคุณภาพและใช้ได้อย่างถูกวิธี	๔	๓ (๓)
๑๓	ยาและสารเสพติดให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๓	ยาเป็นสิ่งที่ใช้บำบัดรักษาอาการ เจ็บป่วยจากโรคต่างๆ ซึ่งต้องใช้ อย่างถูกวิธีเพื่อให้หายจากโรค โดยเร็ว สารเสพติด เป็นสิ่งที่ ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ ของผู้เสพและยังสร้างปัญหา ให้กับสังคมและ	๕	๓ (๒) (๑)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			ประเทศชาติจึงควรหลีกเลี่ยงไม่ เข้าไปยุ่งเกี่ยว		
๑๔	การปฐม พยาบาล	พ ๕.๑ ป.๔/๒	การปฐมพยาบาลเป็นการให้ ความช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเกิด การเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บเพื่อ บรรเทาและป้องกันไม่ให้อาการ รุนแรงมากขึ้น	๕	๓ (๓)
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบปลายภาค/ปี)				๑	๒๐
สรุป	๑๔ หน่วยการ เรียนรู้	๑๙ ตัวชี้วัด		๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	ระบบย่อย อาหารและ ระบบขับถ่าย	พ ๑.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒	ระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายมีความสำคัญต่อการ ดำรงชีวิตของมนุษย์ดังนั้นจึง ต้องทราบวิธีการดูแลรักษาอย่าง ถูกต้องเพื่อให้ทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	๔	๓ (๑) (๒)
๒	ครอบครัวที่ อบอุ่นตาม วัฒนธรรมไทย	พ ๒.๑ ป.๕/๒	ครอบครัวที่อบอุ่นตาม วัฒนธรรมไทย เป็นพื้นฐานให้ สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตนได้ อย่างเหมาะสม เพื่อให้ดำเนิน ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมี ความสุข	๒	๓ (๓)
๓	การเปลี่ยนแปลง ทางเพศและ สุขอนามัยทาง เพศ	พ ๒.๑ ป.๕/๑	๑. เมื่อมนุษย์มีการเจริญเติบโต ตามช่วงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และ สังคมจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับ การเปลี่ยนแปลงนั้นเพื่อให้ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข	๔	๓ (๓)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			๒. การดูแลรักษาสุขอนามัยทาง เพศ อย่างเหมาะสมจะทำให้มี สุขภาพกายและใจที่ดี		
๔	การแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งใน ครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๕/๓	๓. การรู้จักวางตัวให้เหมาะสม กับเพศตามวัฒนธรรมไทย ทำให้ ไม่เกิดอันตรายทางเพศและอยู่ ในสังคมได้อย่างมีความสุข มนุษย์ต้องอาศัยอยู่ร่วมกันและ ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน การสื่อสารที่สร้างสรรค์ และการ พูดจากันด้วยเหตุผล จะช่วย แก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่อาจ เกิดขึ้น และทำให้อยู่ร่วมกัน อย่างสันติสุข	๒	๓ (๓)
๕	การพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๓ ป.๕/๔	๑. การบริหารร่างกายเป็นการ เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของ ร่างกายให้แข็งแรง และทำให้ เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ๒. ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานเป็นการใช้ อวัยวะต่างๆ ในการเคลื่อนไหว อย่างสัมพันธ์กันทำให้มีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง ๓. การรู้และเข้าใจในหลักการ เคลื่อนไหวทำให้สามารถนำไป ประยุกต์ใช้และปฏิบัติกิจกรรม	๖	๕ (๒) (๑) (๒)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี		
๖	การออกกำลัง กายการเล่นเกม และกิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๕/๒ ป.๕/๖ พ ๓.๒ ป.๕/๑ ป.๕/๓ ป.๕/๔	๑. การออกกำลังกายเป็นการ เคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทาง ต่างๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับตนเองอย่าง สม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี ๒. การเล่นเกมเป็นกิจกรรมที่ทำให้ เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ช่วยผ่อนคลายความเครียด และ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สร้าง ความสามัคคีในหมู่คณะ ๓. กิจกรรมนันทนาการเป็นการ ปฏิบัติกิจกรรมตามความชอบ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ แล้วส่งผลดีต่อ ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และ สังคม	๘	๖ (๒) (๑) (๑) (๑) (๑) (๑)
๗	การเล่นกีฬาเพื่อ สร้างเสริม สุขภาพ	พ ๓.๑ ป.๕/๔ ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๒ ป.๕/๓ ป.๕/๔ พ ๕.๑ ป.๕/๕	การเล่นกีฬาเป็นการสร้างเสริม สุขภาพให้สมบูรณ์ แข็งแรง และ มีบุคลิกภาพที่ดี และเป็นการ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ถ้า หากปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมาย กติกาในการเล่นกีฬา	๑๒	๑๐ (๒) (๒) (๒) (๒) (๑) (๑)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			ชนิดนั้นๆ จะทำให้เกิดความ ปลอดภัยและเกิดประโยชน์ต่อ ตัวผู้เล่น		
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบกลางภาค/ปี)				๑	๑๐
๘	การทดสอบและ ปรับปรุง สมรรถภาพทาง กาย	พ ๔.๑ ป.๕/๕	การสร้างเสริมและทดสอบ สมรรถ ภาพทางกาย เป็นกิจกรรมที่ทำ ให้ทราบระดับความสามารถของ ร่าง กายตนเองในการปฏิบัติกิจกรรม และรู้จักวิธีการปรับปรุง สมรรถภาพให้ดีขึ้น เพื่อให้เป็นผู้ ที่มีสุขภาพดี	๑๒	๑๐ (๑๐)
๙	การปฏิบัติตน ตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๕/๑	การปฏิบัติตนตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติจะทำให้มี สุขภาพกายและใจที่ดีรวมทั้ง ช่วยสร้างสรรค์สังคมให้มี ความสุข	๓	๓ (๓)
๑๐	ข้อมูลข่าวสาร เพื่อการสร้าง เสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๒	แหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ เป็นแหล่งความรู้สำคัญที่จะทำ ให้ทราบเกี่ยวกับข้อมูลด้าน สุขภาพที่ทันสมัย เพื่อนำมาปรับ ใช้ในการดำรงชีวิต	๒	๓ (๓)
๑๑	การเลือกซื้อ อาหารและ	พ ๔.๑ ป.๕/๓	การเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ไม่ควรเชื่อคำ	๗	๖ (๖)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
	ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ		โฆษณา ควรศึกษาวิธีการเลือก ซื้อให้ถูกต้อง เพื่อให้บริโภค อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ อย่างปลอดภัย		
๑๒	การปฏิบัติตน เพื่อป้องกันโรค	พ ๕.๑ ป.๕/๔	การรู้จักดูแลตนเอง และปฏิบัติ ตนอย่างถูกต้องเหมาะสมในการ ป้องกันโรคจะช่วยให้มีสุขภาพ กายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยได้ง่ายดำรงชีวิตได้ อย่างมีความสุข	๗	๖ (๖)
๑๓	ยาและสารเสพติดให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓	๑. สารเสพติด เป็นสิ่งที่ทำให้ เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา รวมทั้ง สังคม จึงควรหลีกเลี่ยง ไม่เข้าไป ยุ่งเกี่ยวกับโดยเด็ดขาด ๒. ยามีสรรพคุณและวิธีใช้ แตกต่างกัน จึงควรศึกษาวิธีใช้ อย่างละเอียด และใช้ยาอย่างถูก วิธีเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อ ร่างกาย	๗	๖ (๒) (๒) (๒)
๑๔	อิทธิพลของสื่อที่ มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ	พ ๕.๑ ป.๕/๔	สื่อต่างๆ มีผลต่อพฤติกรรม สุขภาพของผู้บริโภคจึงควรเลือก รับสื่อที่มีความเหมาะสมกับวัย และให้ประโยชน์หรือ	๒	๓ (๓)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			ความรู้ เพื่อป้องกันอันตรายและ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ เหมาะสม		
	สรุปทบทวนภาพรวม(สอบปลายภาค/ปี)			๑	๒๐
สรุป	๑๔ หน่วยการ เรียนรู้	๒๕ ตัวชี้วัด		๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	ความสำคัญของ ระบบภายใน ร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	ร่างกายของเรามีระบบอวัยวะ ต่างๆ หลายระบบด้วยกัน อวัยวะต่างๆ มีหน้าที่การทำงาน ของตนเองและทำงานสัมพันธ์ กับระบบอื่นเพื่อให้ร่างกาย เจริญเติบโตและทำงานได้ปกติ การรู้จักหน้าที่ และวิธีการดูแล รักษาระบบอวัยวะต่างๆ อย่าง ถูกวิธีจะทำให้ร่างกาย เจริญเติบโต สมบูรณ์แข็งแรง	๖	๕ (๒) (๓)
๒	การสร้างและ รักษา สัมพันธ์ภาพกับ ผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๑	มนุษย์ต้องดำรงชีวิตอาศัยอยู่ ร่วมกับผู้อื่น เริ่มต้นที่บ้านของ ตนเอง โรงเรียน ที่ทำงาน ดังนั้น ทุกคนจึงควรมีน้ำใจและ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน การสร้าง และรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้อยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	๘	๘ (๘)
๓	เพศศึกษา	พ ๒.๑ ป.๖/๒	วัยรุ่นปัจจุบันมีแนวโน้มของการ มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ	๖	๕ (๕)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			ตามมาหลายประการ การมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสมทำให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์เพื่อนำไปสู่การมีชีวิตและอนาคตที่ดีต่อไป		
๔	หลักการเคลื่อนไหว	พ ๓.๑ ป.๖/๒	การเข้าใจหลักการเคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้สามารถเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๒	๓ (๓)
๕	กิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	พ ๓.๑ ป.๖/๑ พ ๓.๒ ป.๖/๑	การฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงเป็นประจำจะทำให้เคลื่อนไหวทำกิจกรรมหรือทำงานในชีวิตประจำวันได้ดี นำไปสู่การมีสุขภาพกายที่แข็งแรงและมี	๑๐	๑๐ (๕) (๕)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			สุขภาพจิตที่ดี		
๖	กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๖/๕ พ ๓.๒ ป.๖/๒ ป.๖/๖	กิจกรรมนันทนาการเป็น กิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ตามความสนใจหรือ ความต้องการด้วยความสมัครใจ เมื่อทำแล้วเกิดความสุขสนาน เกิดผลดีต่อร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม	๖	๕ (๒) (๒) (๑)
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบกลางภาค/ปี)				๑	๑๐
๗	การออกกำลังกาย โดยการเล่น กีฬา	พ ๓.๑ ป.๖/๓ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๕ ป.๖/๖	การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกาย อย่างหนึ่งที่มีกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เมื่อปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง เกิดความ สุขสนาน สร้างความสามัคคีใน หมู่คณะ ปลูกฝังให้มีน้ำใจ นักกีฬา	๑๐	๑๐ (๒) (๒) (๒) (๒) (๑) (๑)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๘	การสร้างเสริม และทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	พ ๔.๑ ป.๖/๔	<p>๑. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะทำให้ร่างกายสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>๒. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายควรฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง</p> <p>๓. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อตรวจสอบความพร้อมของร่างกายที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และเพื่อนำสมรรถภาพที่บกพร่องมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น</p>	๑๐	๑๐ (๑๐)
๙	สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๓	สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ เพราะสิ่งแวดล้อมที่ดีช่วยให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นจึงควรช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว และร่วมมือกันป้องกันแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี	๔	๓ (๒) (๑)

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑๐	โรคติดต่อใน ประเทศไทย	พ ๕.๑ ป.๖/๒	โรคติดต่อเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อ โรคหรือพิษของเชื้อโรค เมื่อเกิด กับสัตว์หรือบุคคลใดแล้ว สามารถถ่ายทอดไปสู่ผู้อื่นได้ การระบาดของโรคติดต่อทำให้ เกิดปัญหาต่อประเทศชาติจึง ควรรู้จักวิธีป้องกันอย่างถูกต้อง	๖	๕ (๕)
๑๑	ภัยธรรมชาติ	พ ๕.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	ภัยธรรมชาติเป็นภัยที่เกิดขึ้นโดย ไม่ได้ตั้งใจ จากการเปลี่ยนแปลง ของธรรมชาติหรือเกิดขึ้นจาก การกระทำของมนุษย์ ซึ่งมีความ ร้ายแรงและส่งผลกระทบต่อ ร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็น อย่างมากการปฏิบัติตนอย่างถูก วิธีขณะเกิดภัยธรรมชาติจะทำให้ ปลอดภัย	๕	๓ (๒) (๑)
๑๒	สารเสพติดให้ โทษ	พ ๕.๑ ป.๖/๓	สารเสพติด ก่อให้เกิดโทษและ ผลเสียร้ายแรงทั้งตัวผู้เสพ ครอบครัว ชุมชนและสังคม รวมทั้งประเทศชาติ การมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับโทษ และพิษภัยของสารเสพติด จะ ช่วยให้ไม่ติดสารเสพติด	๕	๓ (๓)
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบปลายภาค/ปี)				๑	๒๐
สรุป	๑๒ หน่วยการ เรียนรู้	๒๒ ตัวชี้วัด		๘๐	๑๐๐

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายตามลักษณะโครงสร้างหน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่ายเงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่นความมั่นคง(Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่างๆการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่างๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟท์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การปิด (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยิ่งมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลายๆทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับประกอบกิจกรรมต่างๆเมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movements) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อนและเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movements) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การพลิกและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movements) เป็นทักษะกระบวนการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่นของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีจัดการกับอารมณ์ความเครียดและความซับซ้อนใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นแล้ว ลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation=CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อแพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อมๆกัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้น/หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นบ้าน (Folk Plays)

กิจกรรมเกมดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆขาวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระปี่กระบอก มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า-เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตัวเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sport)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ(Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่ได้รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้น ที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจของความสัมพันธ์เชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพุดิปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม(Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคล้อยตามในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งการกังวลสนใจที่เขาต้องสิ่งต่างๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง คลอบคลุม เรื่องต่างๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่างๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และความร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นด้วยการฝึกและกระทำซ้ำๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่างๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตัวเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ รู้จักคิดตัดสินใจ และแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ตั้งมารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมาน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐาน ใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อยๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือโภชนบัญญัติ๙ประการคือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใดๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กทำให้มีผลต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้ และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่างๆของบรรพชนไทยนับแต่อดีตสอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา

๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ/หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่างๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

สมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill-Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓. การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา มือ เท้า

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงโดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉินในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และ/หรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill-Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุง พัฒนา และคงสภาพได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด (Cardio respiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลานาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านได้ในระหว่างการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (Nation Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐) ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันให้ถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาดปราศจากอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพ (Well-Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้ง มิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย ทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพและการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้อากาศ ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic-energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อเพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหวนั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

- แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อ ซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที
- แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที
- แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงานโดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้ระยะเวลานาน

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

๑. นายสมศักดิ์ ถนอม
๒. นางสุนิตย์ ชูช่วยสุวรรณ
๓. นางอ่อนแก้ว บัวผิน

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านส้อง
รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านส้อง
หัวหน้าวิชาการ

คณะผู้จัดทำ

๑. นายสุธรรม หลินมา
๒. นายอนุวัติ เพชรแก้ว
๓. นายสุรินทร์ เมืองช่วย
๔. นายมนัสชัย สุขสุทธิ

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
กรรมการ
กรรมการ
กรรมการและเลขานุการ