



ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๓)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๐

ปีพุทธศักราช
๒๕๖๖



โรงเรียนบ้านไธสง

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต ๑

สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนบ้านไธสง พุทธศักราช ๒๕๖๖

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช ๒๕๕๑

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต ๑

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาฉบับนี้ เป็นเอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านไธสง พุทธศักราช ๒๕๖๖ จัดทำเพื่อเป็นกรอบ และทิศทางในการจัดการเรียนการสอนในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้ตรงตามมาตรฐาน ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยพิจารณาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มีองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

- วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าประสงค์
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- สาระและมาตรฐานการเรียนรู้
- คุณภาพผู้เรียน
- ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง
- โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- คำอธิบายรายวิชา
- โครงสร้างรายวิชา
- สื่อ/แหล่งเรียนรู้
- การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาและจัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
สาระสำคัญ.....	๑
วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าประสงค์	๒
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๒
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๔
คุณภาพผู้เรียน	๔
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	๖
โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	๒๓
คำอธิบายรายวิชา.....	๒๔
โครงสร้างรายวิชา.....	๓๖
สื่อ/แหล่งเรียนรู้.....	๕๙
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้.....	๖๐
อภิธานศัพท์.....	๗๖

สาระสำคัญ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนบ้านไธสง พุทธศักราช ๒๕๖๖ มุ่งพัฒนาผู้เรียนเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา โดยมีสาระที่เป็นกรอบเนื้อหา ดังนี้

๑. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

๒. ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

๓. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

๔. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

๕. ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าประสงค์

วิสัยทัศน์

มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาในด้านสุขภาพ สมรรถภาพและศักยภาพด้านกีฬา รักการออกกำลังกาย มีเจตคติที่ดี ปลอดภัยจากยาเสพติด

พันธกิจ

๑. จัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
๒. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกีฬา
๓. ปลุกฝังให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกรู้จักหลีกเลี่ยงยาเสพติดและสิ่งมอมเมา
๔. เพิ่มศักยภาพครูให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมุ่งจัดกิจกรรมที่หลากหลายอย่างมีประสิทธิภาพ
๕. สนับสนุนและส่งเสริมให้ครูและผู้เรียนร่วมกิจกรรมและการแข่งขันทางด้านกีฬาตามความถนัดและความสนใจทั้งภายในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน

เป้าประสงค์

๑. ผู้เรียนสุขภาพะที่สมบูรณ์ปลอดภัยจากยาเสพติด และมีสมรรถภาพทางกายเป็นไปตามมาตรฐาน
๒. ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพของตนเองด้านกีฬาตามความถนัดและความสนใจ
๓. บุคลากรมีความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย พัฒนาผู้เรียนในด้านสุขภาพ และกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผล

และความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิด อย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้าง องค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจ ความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มา ใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไป ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการ อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความ ขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การมีเหตุผล กตัญญูกตเวที การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของ สังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและ ผู้อื่น การรักและภูมิใจในความเป็นไทยและรักษ์ท้องถิ่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้าน ต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ การอาชีพ

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 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

๑. มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๒. มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย

๓. ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่อลวงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

๔. ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

๕. มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

๖. ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ

๗. ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

๘. ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๑. เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ

๒. เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศ ของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม

๓. เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข

๔. ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

๕. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ

๖. มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

๗. รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง

๘. วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

๙. จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

๑๐. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวน้ำหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวน้ำหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป. ๒	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (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	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
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	วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	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 บริกาษา เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป. ๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	• วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน • พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป. ๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว ๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย ๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย • วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป. ๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และ ความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้าย-ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จักรเย็บผ้า โยน เตะ เคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป. ๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยียด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีต ขว้าง โยน และรับ - วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควมม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด	เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาพื้นฐาน เช่น แร้บบอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. ๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด	เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัดที่มีการตี เขี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วึ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วูวี่น้ำ
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบพลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบพลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบพลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น เกมและกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และ ลานเปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง และเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมที่แนะนำ	กฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมที่เบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	- การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	กฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	• แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย 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
ป. ๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	• หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	- สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา
ป. ๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา	การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่น เกมและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขภาพดี แห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขภาพดีแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการ เจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	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
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	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. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ ๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล ๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	• ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ใช้หวัด - ใช้เลือดออก - โรคผิวหนัง

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- พันธุและโรคปริทันต์
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค และเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	• โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. ๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็น และลักษณะอาการ
	๓. ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้เคียงและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - นิโทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป. ๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด)
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

ชั้น	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง /ปลายทาง)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป. ๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	- ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖

รายวิชาพื้นฐาน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

พ ๑๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
---------	--------------------	------------	-------------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

พ ๑๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
---------	--------------------	------------	-------------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

พ ๑๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
---------	--------------------	------------	-------------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

พ ๑๔๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์
---------	--------------------	------------	-------------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

พ ๑๕๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์
---------	--------------------	------------	-------------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

พ ๑๖๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐ ชั่วโมง	๒ ชั่วโมง/สัปดาห์
---------	--------------------	------------	-------------------

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

รู้เข้าใจธรรมชาติการเจริญเติบโต การพัฒนาการของมนุษย์ อธิบายหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ดูแลรักษา เห็นคุณค่าความรักความผูกพัน ชื่นชอบภูมิใจในตนเอง ทั้งสมาชิกในครอบครัว รู้เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศหญิง-ชาย มีทักษะในการดำเนินชีวิต การเคลื่อนไหวทางกาย สอดคล้องกับอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม การเล่นเกมกีฬา มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ จิตวิญญาณ เสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ มีความสามารถปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ การเจ็บป่วยของตนเอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมปัจจัยเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด ความรุนแรง การพูด ทำทาง ขอความช่วยเหลือ การเกิดเหตุร้ายที่จะเกิดขึ้นทั้งที่บ้านที่โรงเรียน รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม รู้เข้าใจเห็นคุณค่าของการเล่นเกมกิจกรรมกีฬาที่บ้าน นันทนาการ การท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน ปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเจ็บป่วยและโรคร้ายในชีวิตประจำวัน

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพ และการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป๑/๑, ป๑/๒

พ ๒.๑ ป๑/๑, ป๑/๒, ป๑/๓

พ ๓.๑ ป๑/๑, ป๑/๒

พ ๓.๒ ป๑/๑, ป๑/๒

พ ๔.๑ ป๑/๑, ป๑/๒, ป๑/๓

พ ๕.๑ ป๑/๑, ป๑/๒, ป๑/๓

รวม ๖ มาตรฐาน ๑๕ ตัวชี้วัด (๑๐ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๕ ตัวชี้วัดปลายทาง)

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

เข้าใจธรรมชาติการเจริญเติบโต เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยสากล มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ การสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค หลีกเลี่ยงสารเสพติด การใช้ยา การเกิดอุบัติเหตุ ความรุนแรง มีความปลอดภัยในชีวิต ดูแลรักษาอวัยวะภายใน รู้หน้าที่บทบาทของตนเอง สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เข้าใจความแตกต่างเพศหญิงเพศชาย มีความภูมิใจในเพศตนทั้งหญิงชาย การเล่นเกม กีฬา การเคลื่อนไหวร่างกายอาศัยอุปกรณ์ได้ด้วยตนเอง กลุ่มอย่างสนุกสนาน ตามกฎกติกา มีวินัยในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ การมีสุขภาพดี การดูแลการเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ การใช้ยา เลี่ยงสารเสพติด ความรุนแรง ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ พฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างปลอดภัย รู้เข้าใจหน้าที่ การดูแล เสริมคุณค่าตนเอง สังคม ครอบครัว เพื่อน การมีพฤติกรรมก่อให้เกิดความมีสุขภาพกาย การอยู่ร่วมกัน การเสริมสร้างสุขภาพดี การดูแล เกิดการเจ็บป่วย อุบัติเหตุเบื้องต้น มีค่านิยมมีคุณธรรม ในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับธรรมชาติ ช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิต รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม รู้เข้าใจเห็นคุณค่าของการเล่นเกมกิจกรรมกีฬาพื้นบ้าน นันทนาการ มีกฎระเบียบกติกา มีความรู้ ความเข้าใจการท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน ปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเจ็บป่วยโรคในหมู่บ้าน รู้จักซื้อและอาการของโรค

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพ และการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

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 ๖ มาตรฐาน ๒๑ ตัวชี้วัด (๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๖ ตัวชี้วัดปลายทาง)

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

เข้าใจลักษณะการเจริญเติบโต ความแตกต่าง สัมพันธ์ ภาพในครอบครัว กลุ่มเพื่อน สร้างสัมพันธภาพ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมนำไปสู่ การล่วงละเมิดทางเพศ มีการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำอยู่กับที่ และรอบทิศทาง การใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย มีความถนัด รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้เข้าใจการละเล่นกีฬาพื้นเมือง อธิบายการป้องกันการแพร่กระจายของโรค การเลือกอาหารตามสัดส่วนรู้วิธีป้องกันโรค เข้าใจวิธีการแปร่งฟันได้อย่างถูกวิธี มีความปลอดภัยในชีวิต ทั้งการขอความช่วยเหลือจากบุคคล เมื่อเกิดเหตุร้าย อุบัติเหตุ ทั้งการใช้ยา เว้นสารเสพติด ลดความรุนแรง ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม ปฏิบัติตนในการรู้เข้าใจอธิบาย การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ ความแตกต่างทั้งร่างกาย อารมณ์ให้เหมาะสมกับวัย การตัดสินใจ แก้ปัญหาง่าย ๆ จากใกล้ตัว บ้าน โรงเรียน มีเจตคติที่ดี มีคุณธรรม จิตสำนึก ความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น รู้เข้าใจวิธีการกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นบ้าน นันทนาการ การท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน รู้วิธีการรักษาการเจ็บป่วยของโรคในตำบล ปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาของการเล่นเกมนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพ และการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

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 ๖ มาตรฐาน ๑๘ ตัวชี้วัด (๑๑ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๗ ตัวชี้วัดปลายทาง)

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

รู้เข้าใจหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ เห็นความสำคัญของการทำงานของอวัยวะ สามารถป้องกัน ดูแลอวัยวะการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา รู้วิธีการแก้ไขปัญหาและการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าในบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว เห็นคุณค่าและความสำคัญของเพศชาย เพศหญิง สามารถควบคุมตนเองและขณะปฏิบัติการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การกีฬา เล่นเกม มีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬากับชุมชน ปฏิบัติตามกฎหมาย รู้และเข้าใจการมีสุขภาพที่ดี การป้องกันโรค การเลือกบริโภคอาหาร อารมณ์และความเครียด รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้และเข้าใจในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การป้องกันหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากอุบัติเหตุ สิ่งเสพติด การปฐมพยาบาล จัดหมวดหมู่อวัยวะของร่างกาย ปฏิบัติกิจกรรมการเล่นเกมกีฬาที่บ้าน ฝึกทดสอบกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติภัย รู้เข้าใจ ด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม รู้ปฏิบัติตนในการเล่นกีฬาที่บ้าน การทำอาหารที่บ้าน รู้วิธีรักษาและปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยตามคำแนะนำ เลือกแหล่งบริการสุขภาพและบริโภคอาหารที่เหมาะสม

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

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 ๖ มาตรฐาน ๑๙ ตัวชี้วัด (๑๓ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๖ ตัวชี้วัดปลายทาง)

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

รู้เข้าใจในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ สุขอนามัยทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา รู้และเข้าใจเห็นคุณค่าของชีวิตครอบครัว มีทักษะในการดำเนินชีวิต หลักการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกมกีฬาไทยและกีฬาสากล รู้และเข้าใจกลวิธีการรุกและการป้องกันการส่งเสริมสุขภาพของตน การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยจากปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพต่างๆ ศึกษาค้นคว้าการทำงานของระบบอวัยวะสุขภาพทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา หลักของการเคลื่อนไหว การกีฬา การมีสุขภาพดี การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ การปฏิบัติควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหว การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม ออกกำลังกาย การเคารพกฎ กติกา ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การอภิปรายและการรายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมวัดประเมินผลโดยการสังเกตพฤติกรรมทดสอบความรู้ ทดสอบการเล่นกีฬา รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม เข้าใจกฎ กติกา กีฬาพื้นบ้าน เห็นประโยชน์ของการเล่นเกม รู้อนุรักษ์การทำอาหารพื้นบ้านป้องกันการเจ็บป่วย เลือกแหล่งบริการสุขภาพ เลือกกิจกรรมทัศนศึกษาการพักผ่อน

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพ และการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

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

รวม ๖ มาตรฐาน ๒๕ ตัวชี้วัด (๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๑๐ ตัวชี้วัดปลายทาง)

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

รู้เข้าใจในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย สุขอนามัยทางเพศ การพัฒนาการ ของวัยแรกเริ่ม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และจิตวิญญาณในวัยแรกเริ่ม ชีวิตครอบครัว หลักการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกมกีฬาไทย กีฬาสากล กลวิธีการรุก การป้องกัน และเสริมสร้างสุขภาพที่ดี สมรรถภาพ การป้องกันการเกิดโรค การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุศึกษาคุณค่าการทำงานของระบบอวัยวะ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา จิตวิญญาณในวัยแรกเริ่มหลักของการเคลื่อนไหว ความมีสุขภาพดี ปฏิบัติการเคลื่อนไหว ความมีสุขภาพดี การปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เคลื่อนที่ การบังคับสิ่งของ การเข้าร่วมเล่นกิจกรรมทางกาย เกมกีฬา การเคารพกฎกติกา ทำยืดหยุ่นพื้นฐาน ปฏิบัติท่าทดสอบสมรรถภาพทางกาย อภิปรายรายงานผล การฝึกปฏิบัติกิจกรรมสังเกตพฤติกรรมและความสนใจในการฝึก ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการทำงานของอวัยวะ การพัฒนาการของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมวัยรุ่น ชีวิตครอบครัว สังเกตการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬา รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม เข้าใจการเล่นเกมกีฬา พื้นบ้าน กฎกติกา รู้ประโยชน์ของการเล่น ปฏิบัติตนในการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้าน วิธีการทำ ปฏิบัติตนป้องกันการเจ็บป่วย การรักษา การแนะนำ การป้องกันโรค เลือกลงแหล่งบริการสุขภาพในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม เลือกปฏิบัติกิจกรรมในการบริโภคอาหาร

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยม ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

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

รวม ๖ มาตรฐาน ๒๒ ตัวชี้วัด (๑๓ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๙ ตัวชี้วัดปลายทาง)

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ร่างกายของเรา	พ.๑.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒	- อวัยวะภายนอกทุกส่วนต่างมีหน้าที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นเราควรดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้ตามปกติ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - อวัยวะในช่องปากเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อการพูดและการรับประทานอาหาร ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาความสะอาดอย่างถูกวิธี	๗	๑๕
๒	ครอบครัวของเรา	พ.๒.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	- การแสดงความรัก และความผูกพัน ต่อกันของสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข - ทุกคนมีสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง หากยอมรับและเข้าใจในตนเองจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข	๘	๒๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			การยอมรับและเข้าใจลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และลักษณะนิสัย จะช่วยให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข		
๓	สุขภาพของเรา	พ.๔.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	- การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง - การบอกอาการเจ็บป่วยของตนเองได้ถูกต้อง และปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย มีผลต่อการดูแลสุขภาพของตนเองในเบื้องต้น	๗	๑๐
๔	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ.๕.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	- อุบัติเหตุเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นได้ทั้งในบ้านและในโรงเรียน จึงควรศึกษาสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการ ขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ - การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธี ป้องกันอันตรายจากการเล่น ทำให้เรารู้จักเล่นอย่างระมัดระวัง	๘	๑๕
๕	กิจกรรมหรรษา	พ.๓.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ พ.๓.๒ ป.๑/๑ ป.๑/๒	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบเคลื่อนไหว ร่างกายประกอบอุปกรณ์	๙	๒๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			เป็นการฝึกปฏิบัติ การควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เกิดความคล่องแคล่ว และมีทักษะความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ สามารถควบคุมร่างกายได้ดี การออกกำลังกายในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมืองตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น		
ระหว่างปี				๓๙	๘๐
ปลายปี				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ร่างกายของเรา	พ.๑.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓	อวัยวะภายในมีความสำคัญต่อระบบการทำงานของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างถูกวิธี เพื่อให้อวัยวะทำงานได้อย่างเป็นปกติ และมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย ให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และรู้จักดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	๗	๑๕
๒	ครอบครัว และคนรอบข้าง	พ.๒.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔	- ครอบครัวจะเกิดความอบอุ่น หากสมาชิกในครอบครัวเข้าใจบทบาทหน้าที่ และปฏิบัติตนตามหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม - เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา การให้ความสำคัญและปฏิบัติตนต่อเพื่อนที่ดีจะทำให้อยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างมีความสุข - เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นแต่ละเพศจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศ และมีความภูมิใจในเพศของตนเอง	๘	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๓	สุขภาพและ ความปลอดภัย	พ.๔.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔ ป.๒/๕ พ.๕.๑ ป.๒/๒	• การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ร่าเริงแจ่มใส และมีความปลอดภัยในชีวิตจะส่งผลให้เราเป็นคนที่มีสุขภาพดี • อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์ • ของใช้และของเล่นภายในบ้านบางชนิดอาจทำให้เกิดอันตราย และส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ผู้ใช้จึงควรเลือกใช้และเพิ่มความระมัดระวังในการเล่นเพื่อให้เกิดความปลอดภัยมากที่สุด • เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ ต่าง ๆ เกิดขึ้น ควรปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี จะช่วยลดความรุนแรงของอาการป่วยของโรคและการบาดเจ็บได้ • ยาที่ใช้ในชีวิตประจำวันมีหลายประเภท ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักใช้ยาอย่างถูกวิธีและลักษณะอาการของโรค จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยและรักษาโรคได้	๘	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๔	อุบัติเหตุ และการป้องกัน	พ.๕.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๓ ป.๒/๔ ป.๒/๕	- อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก เกิดจากสาเหตุหลายอย่าง จึง ต้องมีวิธีการป้องกันอย่างถูกต้อง - สัญลักษณ์และป้ายเตือน มีไว้ สำหรับแจ้งให้ทราบถึงอันตราย และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ทุกคนพึงปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อ ความปลอดภัยในชีวิต - อัคคีภัยเป็นภัยที่เกิดจากไฟ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้น จึงควรศึกษาวิธีการป้องกัน และการหนีไฟที่ถูกต้อง - สารเสพติดและสารเคมีบาง ชนิดเป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงควรหลีกเลี่ยงสารเสพติดและ รู้จักวิธีใช้สารเคมีให้ถูกต้อง	๘	๑๖
๕	กิจกรรม แสนสนุก	พ.๓.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ พ.๓.๒ ป.๒/๑ ป.๒/๒	- การอบอุ่นร่างกายเป็นการ เตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ ร่างกายเกิดความพร้อมและ มีความปลอดภัย - การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เป็นทักษะพื้นฐานของการออก กำลังกายและการเล่นกีฬาอื่น ๆ	๘	๑๗

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรงและ มีประสิทธิภาพในการควบคุม ร่างกายได้ดี • การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการ ออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความ สนุกสนานและความสามัคคี ในหมู่คณะ ซึ่งการเล่นเกม ต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น		
ระหว่างปี				๓๙	๘๐
ปลายปี				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโต ตามวัย	พ.๑.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓	- การเจริญเติบโตของร่างกาย แต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐาน เพื่อจะได้ปรับปรุง ตนเองให้มีความเจริญเติบโต อย่างสมวัย - อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นปัจจัย สำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ของร่างกาย	๖	๑๓
๒	ครอบครัว และเพื่อน	พ.๒.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓	- ความแตกต่างกันของ แต่ละครอบครัวย่อมมีผลต่อ การดำเนินชีวิตของสมาชิกใน ครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพ กับครอบครัวและเพื่อน ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข - การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นความ รุนแรงทางเพศที่ สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากมี	๗	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			พฤติกรรมการป้องกันที่ถูกต้องและเหมาะสม เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นแต่ละเพศจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศ และมีความภูมิใจในเพศของตนเอง		
๓	การดูแลสุขภาพ	พ.๕.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓ ป.๓/๔	- การติดต่อและการแพร่กระจายของโรค สามารถป้องกันได้หากปฏิบัติด้วยวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม - ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้มีความหลากหลายและมีสัดส่วนปริมาณของอาหารที่เหมาะสม จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีและเติบโตได้สมวัย - ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้บดเคี้ยวอาหาร การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธีจะช่วยให้ฟันแข็งแรงและมีสุขภาพช่องปากที่ดี	๘	๑๖
๔	ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	พ.๕.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓	การปฏิบัติตนตามหลักการจะช่วยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง รวมทั้งสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลและ	๘	๑๗

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			แหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อ ช่วยเหลือผู้ได้รับบาดเจ็บจาก การเล่นจะต้องทำอย่างถูกวิธี สะอาด และปลอดภัย จากเชื้อโรค		
๕	สมรรถภาพ ทางกาย และ การออกกำลังกาย	พ.๓.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ พ.๓.๒ ป.๓/๑ ป.๓/๒ พ.๔.๑ ป.๓/๕	- การอบอุ่นร่างกายเป็นการ เตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ ร่างกายเกิดความพร้อมและ มีความปลอดภัย - การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เป็นทักษะพื้นฐานของการออก กำลังกายและการเล่นกีฬาอื่น ๆ ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการ ออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความ สนุกสนานและความสามัคคี ในหมู่คณะ ซึ่งการเล่นเกม ต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น - การสร้างเสริมสมรรถภาพทาง กายทำได้โดยการออกกำลังกาย	๑๐	๑๘

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			การพักผ่อน และการเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ		
ระหว่างปี				๓๙	๘๐
ปลายปี				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	พ.๑.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	- การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับ การเปลี่ยนแปลง ของร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม - กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ มีความสำคัญในการช่วยพยุงร่างกายให้คงรูป และเคลื่อนไหวได้ และส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ เราจึงควรดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ถูกวิธีเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๑๓	๑๕
๒	การปฏิบัติตน ต่อครอบครัว และเพื่อน	พ.๒.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	- การปฏิบัติตนเป็นเพื่อน และสมาชิกในครอบครัวที่ดี จะทำให้เป็นที่รักของทุกคนและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข - วัฒนธรรมไทยนั้นเน้นให้ชาย และหญิงปฏิบัติตนต่อกันอย่างเหมาะสม และรู้จักวิธีการ	๑๓	๑๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			ปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ		
๓	เสริมสุขภาพ	พ.๔.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	• สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะจะทำให้มีสุขภาพที่ดี • สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อสุขภาพ จึงควรเสริม สภาวะทางอารมณ์ด้านบวก เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี • ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตัดสินใจเลือกบริโภค เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	๑๕	๑๕
๔	ความปลอดภัยและยาเสพติด	พ.๕.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓	• การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้ • การปฐมพยาบาลผู้เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้นเพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาล	๑๕	๑๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา มีผลเสีย ต่อสุขภาพ เราจึงควร รู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง		
๕	การออกกำลังกาย และกีฬา	พ.๓.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓ พ.๓.๒ ป.๔/๑ ป.๔/๒ พ.๔.๑ ป.๔/๔	- การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหว ร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน - การปฏิบัติกิจกรรมกายบริหาร ประกอบ จังหวะเพลง จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหว และตรงตามจังหวะเพลง - การเล่นเกมส์แบบ และกิจกรรมแบบผลัด จะต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย และเล่นเกมตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้ อย่างเหมาะสม - การเล่นกีฬาอย่างง่าย เช่น แฮนด์บอล แชร์บอล โยนห่วง ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมีทักษะในการเล่น ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา	๒๒	๒๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			การเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการเล่นตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม • การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง		
ระหว่างปี				๗๘	๘๐
ปลายปี				๒	๒๐
รวม				๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบในร่างกาย	พ.๑.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒	• ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย จึงควรดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย	๘	๘
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ.๒.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓	• การเจริญเติบโตทางร่างกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย • ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทย เป็นครอบครัวที่อบอุ่น การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	๑๐	๑๐
๓	สุขภาพของเรา	พ.๔.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓ ป.๕/๔	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ • ข้อมูลสุขภาพมีประโยชน์ต่อการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ	๑๕	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			จึงต้องสืบค้นจากแหล่งข้อมูล ที่เชื่อถือได้ • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรมีหลัก ในการพิจารณาเลือกซื้อที่ถูกต้อง และมีเหตุผลในการตัดสินใจ จึงจะส่งผลดีต่อร่างกาย • อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรค ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน ดังนั้นเรา จึงควรรู้วิธีป้องกันตนเองจากโรค ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน จะช่วยลดความรุนแรงของโรค และการแพร่ระบาดของโรคได้		
๔	ความปลอดภัย ในชีวิต	พ.๕.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓ ป.๕/๔	• สารเสพติดเป็นสารอันตราย ที่มีหลายประเภท และส่งผล กระทบต่อผู้เสพ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และ สติปัญญา จึงต้องรู้วิธีปฏิบัติตน เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการใช้ สารเสพติด • การใช้ยารักษาโรคอาจทำให้ เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ได้ ต้องใช้ยา อย่างถูกวิธีเพื่อ ความปลอดภัย • สื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ของเรา ดังนั้นเราจึงควรเลือกใช้ สื่ออย่างเหมาะสม	๑๕	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๕	กิจกรรมทางกาย และกีฬา	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.๕.๑ ป.๕/๕	• การเคลื่อนไหวร่างกายและยืดหยุ่น เป็นการฝึกทักษะและควบคุมการเคลื่อนไหวในการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล • การเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความแข็งแรงและเกิดความเพลิดเพลิน • การเล่นเกมและกิจกรรมทางกายช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะการคิด และยังทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาของการเล่น เพื่อความปลอดภัย • กีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกฎ กติกาในการเล่น ผู้เล่นจึงต้องฝึกให้เกิดทักษะ และปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นตามชนิดกีฬาให้ถูกต้อง และมีน้ำใจนักกีฬา • กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง และทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	๓๐	๓๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			สมรรถภาพทางกายที่ดีย่อมมีผลต่อการทำงานที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายจะทำให้เราสามารถปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้นด้วย		
ระหว่างปี				๗๘	๘๐
ปลายปี				๒	๒๐
รวม				๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบร่างกาย	พ.๑.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ มีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ ให้ทำงานได้ตามปกติ	๗	๑๐
๒	สัมพันธภาพและเพศศึกษา	พ.๒.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	- การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก ในครอบครัวและเพื่อน จะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข - การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ล้วนแต่มีสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เราจึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อจะได้ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมดังกล่าว	๗	๑๐
๓	สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	พ.๔.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒ ป.๖/๓	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวม สามารถทำได้โดยการเสนอแนะแนวทาง	๑๔	๑๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			และแสดงพฤติกรรม ในการป้องกันและแก้ไขปัญห สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การแสดงความรับผิดชอบต่อ สุขภาพของส่วนรวม สามารถ ทำได้โดยการวิเคราะห์ผลกระทบ และเสนอแนวทางป้องกัน โรคติดต่อสำคัญที่พบ ในประเทศไทย		
๔	ภัยธรรมชาติ และสารเสพติด	พ.๕.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒ ป.๖/๓	• ความรุนแรงของภัยธรรมชาติ มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงควรศึกษา วิธีการปฏิบัติตน เพื่อความ ปลอดภัยจากธรรมชาติ • สารเสพติดเป็นอันตรายทั้งต่อ ตนเองและผู้อื่น เราจึงหลีกเลี่ยง และชักชวน ให้ผู้อื่นห่างไกล จากสารเสพติด	๑๔	๑๒
๕	กิจกรรม พาเพลิน	พ.๓.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒ ป.๖/๕ พ.๓.๒ ป.๖/๑ ป.๖/๒	• การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตามหลักการ สามารถนำ หลักการเคลื่อนไหวร่างกายโดย การใช้แรง การรับแรงและความ สมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกาย มาปรับปรุง เพื่อเพิ่มพูนทักษะ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และ การสร้างเสริมบุคลิกภาพ	๑๘	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			กายบริหารประกอบเพลงเป็น การเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับ ผู้อื่นแบบ ผสมผสาน ทั้งแบบอยู่ กับที่ และเคลื่อนที่ โดยใช้จังหวะ เพลงประกอบ - กิจกรรมแบบผลัดและเกม นำไปสู่กีฬาเป็นการใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นใน ลักษณะแบบผลัดและแบบ ผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ ซึ่งผู้เล่นต้องใช้ทักษะ การวางแผนและสามารถเพิ่มพูน ทักษะการออกกำลังกายได้อย่าง ถูกวิธีและเป็นระบบ - การเข้าร่วมหรือปฏิบัติ กิจกรรมนันทนาการ ผู้ปฏิบัติ สามารถนำความรู้และหลักการ ที่ได้ไปเป็นพื้นฐานในการศึกษา หาความรู้เรื่องอื่น ๆ ได้		
๖	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 พ.๔.๑ ป.๖/๔	การเล่นกรีฑา จะต้องปฏิบัติ ตามกฎหมาย กติกาในการแข่งขันอย่าง เคร่งครัด โดยคำนึงถึงความ ปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักประเมิ นทักษะการเล่นของตนเอง เป็นประจำ และใช้ทักษะกลไก	๑๘	๒๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด (ระหว่างทาง/ ปลายทาง)	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			เพื่อเพิ่มพูนความสามารถของ ตนเองและผู้อื่นในการเล่น • การเล่นวอลเลย์บอล เป็นการเล่นกีฬาสากลประเภท ทีมที่มีอุปกรณ์ประกอบ ผู้เล่น จะต้องใช้ทักษะวางแผนและ เพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวอย่างเป็น ระบบและถูกวิธี นำกลวิธีการเล่น มาใช้ และต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา โดยคำนึงถึงความ ปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น และมีน้ำใจนักกีฬา • ตะกร้อเป็นกีฬาไทยที่ผู้เล่น ต้องมีทักษะในการเล่น รู้จักนำ กลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นควรปฏิบัติตาม กฎ กติกาการเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และคำนึงถึงความปลอดภัยของ ตนเองและผู้อื่น • การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายอย่างต่อเนื่อง ทำให้ สุขภาพแข็งแรง		
ระหว่างปี				๗๘	๘๐
ปลายปี				๒	๒๐
รวม				๘๐	๑๐๐

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้จัดทำสื่อและจัดให้มีแหล่งเรียนรู้ตามหลักการ และนโยบายของการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะตามมาตรฐานของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ สื่อการเรียนรู้มีหลากหลายประเภท ทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และเครือข่ายการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีในท้องถิ่นการเลือกใช้สื่อควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการ และลีลาการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียนการจัดหาสื่อการเรียนรู้ ผู้เรียนและผู้สอนสามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นเอง หรือปรับปรุงเลือกใช้อย่างมีคุณภาพจากสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัวเพื่อนำมาใช้ประกอบในการจัดการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมและสื่อสารให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยสถานศึกษาควรจัดให้มีอย่างพอเพียง เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริงสถานศึกษาเขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีหน้าที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ควรดำเนินการดังนี้

๑. จัดให้มีแหล่งการเรียนรู้ ศูนย์สื่อการเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งในสถานศึกษาและในชุมชน เพื่อการศึกษาค้นคว้าและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างสถานศึกษา ท้องถิ่น ชุมชน สังคมโลก

๒. จัดทำและจัดหาสื่อการเรียนรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าของผู้เรียน เสริมความรู้ให้ผู้สอนรวมทั้งจัดหาสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้

๓. เลือกและใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีความเหมาะสม มีความหลากหลาย สอดคล้องกับวิธีการเรียนรู้ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน

๔. ประเมินคุณภาพของสื่อการเรียนรู้ที่เลือกใช้อย่างเป็นระบบ

๕. ศึกษาค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน

๖. จัดให้มีการกำกับ ติดตาม ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพเกี่ยวกับสื่อและการใช้สื่อการเรียนรู้เป็นระยะ ๆ และสม่ำเสมอ

ในการจัดทำ การเลือกใช้ และการประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในสถานศึกษาควรคำนึงถึงหลักการสำคัญของสื่อการเรียนรู้ เช่น ความสอดคล้องกับหลักสูตร วัตถุประสงค์การเรียนรู้ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เนื้อหามีความถูกต้องและทันสมัย ไม่กระทบความมั่นคงของชาติ ไม่ขัดต่อศีลธรรม มีการใช้ภาษาที่ถูกต้อง รูปแบบการนำเสนอที่เข้าใจง่าย และน่าสนใจ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง

เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนและการวัดและประเมินผลเกิดความยืดหยุ่นคล่องตัว และผู้เรียนได้เข้าถึงองค์ความรู้ใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเองที่ตอบสนองกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก กำหนดแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง ดังนี้

๑. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางที่สถานศึกษานำไปใช้ในการกำหนดโครงสร้างรายวิชา การออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาให้บรรลุคุณภาพตามตัวชี้วัดที่กำหนด ดำเนินการได้ดังนี้

๑.๑ ตัวชี้วัดระหว่างทาง เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และเน้นการประเมินในระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เป็นการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment) ผ่านมโนทัศน์ของการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Assessment for learning) และการประเมินขณะเรียนรู้ (Assessment as learning) ด้วยวิธีการประเมินที่หลากหลาย โดยเน้นการวัดและประเมินผลแบบไม่เป็นทางการ (Informal Assessment) เช่น การสังเกต พฤติกรรม การสอบปากเปล่าการพูดคุย การใช้คำถาม การเขียนสะท้อนการเรียนรู้ การประเมินตนเอง เพื่อนประเมินเพื่อน เป็นต้น การวัดและประเมินผลแบบไม่เป็นทางการ (Informal Assessment) เป็นการได้มาซึ่งข้อมูลผลการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นรายบุคคล จากแหล่งข้อมูลหลากหลายที่ผู้สอนเก็บรวบรวมตลอดเวลา วิเคราะห์ข้อมูล ศึกษาความพร้อมและพัฒนาการของผู้เรียน ปรับการเรียนการสอนให้เหมาะสม และแก้ไขปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน ลักษณะของข้อมูลที่ได้นอกเหนือจากตัวเลขหรือข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว อาจเป็นข้อมูลบรรยายลักษณะพฤติกรรมที่ผู้สอนเฝ้าสังเกต หรือผลการเรียนรู้ในลักษณะคำอธิบายระดับพัฒนาการ จุดแข็ง จุดอ่อน หรือปัญหาของผู้เรียนที่พบจากการสังเกต สัมภาษณ์ หรือวิธีการอื่น ๆ ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ช่วยให้ผู้สอนเข้าใจพฤติกรรมของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี และเป็นวิธีการที่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์และบริบทของผู้สอน

๑.๒ ตัวชี้วัดปลายทาง เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยเน้นที่การประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment) ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เน้นการวัดและประเมินผล แบบเป็นทางการ (formal Assessment) เช่น การประเมินการปฏิบัติ การประเมินแฟ้มสะสมงานการประเมินด้วยแบบทดสอบ การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน เป็นต้น การเก็บข้อมูลดังกล่าว ใช้ในการวัดและประเมินที่ได้ผลเป็นคะแนนและนำไปใช้ในการเปรียบเทียบ เช่น เปรียบเทียบระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อดูพัฒนาการหรือใช้เพื่อประเมิน

เกณฑ์การวัดผลประเมินผล

๑. การวัดและประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบ

๑.๑ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเลือกตอบ พิจารณาจากความถูกต้องของการเลือกตอบ

ตอบถูกให้ ๑ คะแนน ตอบผิดให้ ๐ คะแนน

๑.๒ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบถูกผิด พิจารณาจากความถูกต้องของคำตอบ

ตอบถูกให้ ๑ คะแนน ตอบผิดให้ ๐ คะแนน

๑.๓ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบเติมคำ พิจารณาจากความถูกต้องของคำตอบ

ตอบถูกให้ ๑ คะแนน ตอบผิดให้ ๐ คะแนน

๑.๔ เกณฑ์ให้คะแนนแบบทดสอบแบบจับคู่ พิจารณาจากความถูกต้องของการจับคู่

จับคู่ถูกให้ ๑ คะแนน จับคู่ผิดให้ ๐ คะแนน

๑.๕ เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบแบบเขียนตอบ พิจารณาจากคำตอบในภาพรวมทั้งหมด โดยกำหนดระดับคะแนนเป็น ๔ ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน	เกณฑ์การให้คะแนน
๓	ตอบได้ถูกต้อง สามารถอธิบายเหตุผลได้อย่างชัดเจน
๒	ตอบได้ถูกต้อง สามารถอธิบายเหตุผลได้เป็นบางส่วน แต่ยังไม่อย่างชัดเจน
๑	ตอบได้ถูกต้อง แต่ไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้
๐	ตอบไม่ถูกต้อง และไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้

๒. การวัดและประเมินผลด้านทักษะ/กระบวนการ/สมรรถนะ

๒.๑ ภาระงานที่มอบหมาย

- ใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ

กำหนดเกณฑ์การใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ ๔ ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การให้คะแนน
๔ (ดีมาก)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะครบถ้วนและเสร็จตามกำหนดเวลา - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะได้ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะชัดเจนเหมาะสม
๓ (ดี)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะครบถ้วนและเสร็จตามกำหนดเวลา - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะได้ถูกต้อง - สลับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ หรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ
๒ (พอใช้)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะครบถ้วน แต่เสร็จหลังกำหนดเวลาเล็กน้อย - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะข้อไม่ถูกต้อง - สลับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ หรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะ
๑ (ปรับปรุง)	- ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะไม่ครบถ้วน หรือไม่เสร็จตามกำหนดเวลาเล็กน้อย - ทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะไม่ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำใบงาน/แบบฝึกหัด/แบบฝึกทักษะไม่สัมพันธ์กับโจทย์หรือไม่แสดงลำดับขั้นตอน

- การประเมินผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้า กำหนดเกณฑ์การประเมินผล เป็น ๔ ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- การวางแผนชัดเจนและทำงานเป็นระบบ - แสดงข้อมูลที่ละเอียดชัดเจน - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ชัดเจน - ลงข้อสรุปที่ถูกต้องชัดเจน - นำเสนอผลงานอย่างเหมาะสม
๓ (ดี)	- การวางแผนชัดเจน - แสดงข้อมูลที่ละเอียด - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาได้ชัดเจน - ลงข้อสรุปที่ถูกต้องชัดเจน - นำเสนอผลงานได้ยังไม่ชัดเจน
๒ (พอใช้)	- การวางแผนไม่ชัดเจน - แสดงข้อมูลบางส่วนผิดพลาด - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาไม่ชัดเจน - ลงข้อสรุปบางส่วนผิดพลาด - นำเสนอผลงานได้ไม่ชัดเจน
๑ (ปรับปรุง)	- การวางแผนไม่ชัดเจน - แสดงข้อมูลไม่ถูกต้อง - แสดงความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อหาวิชาไม่ชัดเจน - ลงข้อสรุปไม่ถูกต้อง - นำเสนอผลงานได้ไม่ถูกต้อง

- การประเมินผลการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

การร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ส่วนใหญ่มอบหมายภาระงานเป็นกลุ่ม กำหนดเกณฑ์การประเมินผลการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

รายการประเมิน	ระดับ คุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๑. การวางแผน	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ปรับปรุง)	- วางแผนและมอบหมายหน้าที่ให้สมาชิกได้ชัดเจน - วางแผน แต่มอบหมายหน้าที่ให้สมาชิกไม่ชัดเจน - ไม่มีการวางแผน
๒. ความร่วมมือ ในกลุ่ม	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ปรับปรุง)	- ทุกคนทำงานตามหน้าที่รับผิดชอบ - สมาชิกส่วนมากทำงานตามหน้าที่ - สมาชิกไม่ทำงานตามหน้าที่
๓. ทักษะการ ปฏิบัติการ	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ปรับปรุง)	- ปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างถูกต้องเหมาะสม - ปฏิบัติตามขั้นตอนแต่ยังมีข้อผิดพลาดเป็นบางส่วน - ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามขั้นตอนและมีความผิดพลาด
๔. การเขียน รายงาน	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ปรับปรุง)	- เขียนรายงานได้ถูกต้องเหมาะสมและนำเสนอได้สมบูรณ์ - เขียนรายงานไม่สมบูรณ์ - รายงานมีข้อผิดพลาดหรือไม่เขียนรายงาน
๕. เวลา	๓ (ดี) ๒ (พอใช้) ๑ (ปรับปรุง)	- ปฏิบัติงานเสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนด - ปฏิบัติงานเสร็จตามเวลาที่กำหนดแต่ไม่สมบูรณ์ - ปฏิบัติงานไม่เสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนด

๒.๒ แฟ้มสะสมงาน

การประเมินแฟ้มสะสมงาน กำหนดเกณฑ์การประเมินเป็น ๔ ระดับ

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- ผลงานมีรายละเอียดอย่างเพียงพอที่แสดงถึงระดับความรู้และพัฒนาการ ของผู้เรียนและแสดงถึงความเข้าใจในเรื่องที่ศึกษา
๓ (ดี)	- ผลงานมีรายละเอียดอย่างเพียงพอที่แสดงถึงระดับความรู้และพัฒนาการ ของผู้เรียน ไม่มีข้อผิดพลาดที่แสดงว่าไม่เข้าใจ
๒ (พอใช้)	- ผลงานมีรายละเอียดแสดงไว้ในบันทึกให้เห็นถึงระดับความรู้และพัฒนาการ ของผู้เรียนแต่พบว่าบางส่วนมีความผิดพลาดหรือไม่ชัดเจนหรือแสดงถึง ความไม่เข้าใจในเรื่องที่ศึกษาของผู้เรียน
๑ (ปรับปรุง)	- ผลงานมีข้อมูลน้อย ไม่มีรายละเอียดแสดงไว้ในบันทึกหรือแสดงให้เห็นถึง ระดับความรู้และพัฒนาการของผู้เรียน

๒.๓ การเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- การประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาในทุกคาบเรียนอย่างเต็มที่ และพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา - ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่าง ๆ ตามชนิดของกิจกรรมอย่างตั้งใจในทุกคาบเรียน จนสามารถพัฒนาตนเองให้มีทักษะต่าง ๆ ในระดับที่ดีขึ้นได้
๓ (ดี)	- ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาในบางคาบเรียนอย่างเต็มที่ และพยายามพัฒนาตนเองตลอดเวลา - ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่าง ๆ ตามชนิดของกิจกรรมอย่างตั้งใจในบางคาบเรียน จนสามารถพัฒนาตนเองให้มีทักษะต่าง ๆ ในระดับที่ดีขึ้นได้
๒ (พอใช้)	- ผู้เรียนมีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาบ้าง และพยายามพัฒนาตนเองในบางครั้ง - ไม่ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะกลไกต่าง ๆ ตามชนิดของกิจกรรม แต่มีทักษะต่างๆในระดับที่ดีขึ้น
๑ (ปรับปรุง)	- ผู้เรียนไม่มีความสนใจในกิจกรรมทางพลศึกษาในทุกคาบเรียน และไม่พยายามที่จะพัฒนาตนเองเลย - ไม่ฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกลไกต่างๆ ตามชนิดของกิจกรรม และไม่มีการพัฒนาตนเองเลย

- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย พิจารณาจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๗ แบบทดสอบ โดยกำหนดคะแนนเป็น ๔ ระดับ กำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
๔ (ดีมาก)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง ๗ แบบอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
๓ (ดี)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง ๗ แบบอยู่ในเกณฑ์ดี
๒ (พอใช้)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง ๗ แบบอยู่ในเกณฑ์พอใช้
๑ (ปรับปรุง)	- มีภาพรวมของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง ๗ แบบอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง

๒.๔ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- การประเมินผลสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ประเมินโดยใช้แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน กำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การให้คะแนน
(๓) ดีเยี่ยม	ผู้เรียนปฏิบัติตามสมรรถนะจนเป็นนิสัย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับดีเยี่ยมจำนวน ๓-๕ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี
(๒) ดี	ผู้เรียนมีสมรรถนะในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อให้เป็นการยอมรับของสังคม พิจารณาจาก ๑. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๑-๒ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี หรือ ๒. ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๒ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน หรือ ๓. ได้ผลการประเมินระดับดี จำนวน ๔-๕ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน
(๑) พอใช้	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด พิจารณาจาก ๑. ได้ผลการประเมินระดับผ่าน จำนวน ๔-๕ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน หรือ ๒. ได้ผลการประเมินระดับดี จำนวน ๒ สมรรถนะ และไม่มีสมรรถนะใด ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน
(๐) ปรับปรุง	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนด โดยพิจารณาจากผลการประเมินระดับต้องปรับปรุง ตั้งแต่ ๑ สมรรถนะ

เกณฑ์การให้คะแนน

- พฤติกรรมที่ปฏิบัติสม่ำเสมอ ให้ ๓ คะแนน
 พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้ ๒ คะแนน
 พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง ให้ ๑ คะแนน
 พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยครั้ง ให้ ๐ คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
๑๓-๑๕	ดีเยี่ยม (๓)
๙-๑๒	ดี (๒)
๕-๘	ผ่าน (๑)
ต่ำกว่า ๕	ไม่ผ่าน (๐)

แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

สมรรถนะด้าน	รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
		ดีเยี่ยม (๓)	ดี (๒)	ผ่าน (๑)	ไม่ผ่าน (๐)
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๔.๑ เรียนรู้ด้วยตนเองได้เหมาะสมตามวัย				
	๔.๒ สามารถทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้				
	๔.๓ นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน				
	๔.๔ จัดการปัญหาและความขัดแย้งได้เหมาะสม				
	๔.๕ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๕.๑ เลือกและใช้เทคโนโลยีได้เหมาะสมตามวัย				
	๕.๒ มีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี				
	๕.๓ สามารถนำเทคโนโลยีไปใช้พัฒนาตนเอง				
	๕.๔ ใช้เทคโนโลยีในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์				
	๕.๕ มีคุณธรรม จริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี				
	สรุปผลการประเมิน	รวม คะแนน ระดับ			
ระดับคุณภาพตามเกณฑ์การประเมินในหลักสูตรรายชั้น					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

๓. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

การประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ประเมินโดยใช้แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ กำหนดเกณฑ์ในการประเมิน ดังนี้

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การให้คะแนน
(๓) ดีเยี่ยม	ผู้เรียนปฏิบัติตามคุณลักษณะจนเป็นนิสัยและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจากผลการประเมินทั้ง ๘ คุณลักษณะ คือ ได้ระดับ ๓ จำนวน ๕-๘ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๒
(๒) ดี	ผู้เรียนมีคุณลักษณะในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อให้เป็นการยอมรับของสังคม พิจารณาจาก ๑. ได้ผลการประเมิน ระดับ ๓ จำนวน ๑-๔ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๒ หรือ ๒. ได้ผลการประเมิน ระดับ ๓ จำนวน ๔ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๑ หรือ ๓. ได้ผลการประเมิน ระดับ ๒ จำนวน ๕-๘ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๑
(๑) ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ และเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด พิจารณาจาก ๑. ได้ผลการประเมิน ระดับ ๑ จำนวน คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๑ หรือ ๒. ได้ผลการประเมิน ระดับ ๒ จำนวน ๔ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับ ๑
(๐) ไม่ผ่าน	ผู้เรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนด โดยพิจารณาจากผลการประเมิน ระดับ ๐ ตั้งแต่ ๑ คุณลักษณะขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติสม่ำเสมอ ให้ ๓ คะแนน
 พฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้ ๒ คะแนน
 พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง ให้ ๑ คะแนน
 พฤติกรรมที่ปฏิบัติน้อยครั้ง ให้ ๐ คะแนน

แบบประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน และขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคะแนน

คุณลักษณะ	รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
		ดีเยี่ยม (๓)	ดี (๒)	ผ่าน (๑)	ไม่ผ่าน (๐)
๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	๑.๑ ยืนตรงเคารพธงชาติ และร้องเพลงชาติได้				
	๑.๒ เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี และเป็น ประโยชน์ต่อโรงเรียน				
	๑.๓ เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ปฏิบัติตามหลักศาสนา				
	๑.๔ เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับสถาบัน พระมหากษัตริย์ตามที่โรงเรียนจัดขึ้น				
๒. ซื่อสัตย์ สุจริต	๒.๑ ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง				
	๒.๒ ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง				
๓. มีวินัย รับผิดชอบ	๓.๑ ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ ของโรงเรียน				
	๓.๒ มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน				
๔. ใฝ่เรียนรู้	๔.๑ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และนำไป ปฏิบัติได้				
	๔.๒ รู้จักจัดสรรเวลาให้เหมาะสม				
	๔.๓ เชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดา-มารดา ครู				
	๔.๔ ตั้งใจเรียน				
๕. อยู่อย่าง พอเพียง	๕.๑ ใช้ทรัพย์สินและสิ่งของของโรงเรียนอย่าง ประหยัด				
	๕.๒ ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างประหยัดและรู้คุณค่า				
	๕.๓ ใช้จ่ายอย่างประหยัดและมีการเก็บออมเงิน				

คุณลักษณะ	รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
		ดีเยี่ยม (๓)	ดี (๒)	ผ่าน (๑)	ไม่ผ่าน (๐)
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน	๖.๑ มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	๖.๒ มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้ทำงานสำเร็จ				
๗. รักความเป็นไทย	๗.๑ มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย				
	๗.๒ เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทย				
๘. มีจิตสาธารณะ	๘.๑ รู้จักช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทำงาน				
	๘.๒ รู้จักการดูแลรักษาทรัพย์สินบัติและสิ่งแวดล้อมของห้องเรียนและโรงเรียน				
ระดับคุณภาพตามเกณฑ์การประเมินในหลักสูตรรายชั้น					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

๔. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน

๔.๑ เกณฑ์การตัดสินระดับผลการเรียน

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนน
๔	ผลการเรียนดีเยี่ยม	๘๐ - ๑๐๐
๓.๕	ผลการเรียนดีมาก	๗๕ - ๗๙
๓	ผลการเรียนดี	๗๐ - ๗๔
๒.๕	ผลการเรียนค่อนข้างดี	๖๕ - ๖๙
๒	ผลการเรียนปานกลาง	๖๐ - ๖๔
๑.๕	ผลการเรียนพอใช้	๕๕ - ๕๙
๑	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	๕๐ - ๕๔
๐	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	๐ - ๔๙

๔.๒ เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ร และ มส.

(๑) ตัดสินผลการเรียน ร

หมายถึง รอการตัดสินและยังตัดสินผลการเรียนไม่ได้เนื่องจาก ผู้เรียนไม่มีข้อมูลผลการเรียนในรายวิชาครบถ้วน ได้แก่ ไม่ได้วัดผลกลางภาคเรียน/ปลายภาคเรียน ไม่ได้ส่งงานที่มอบหมายให้ทำ ซึ่งงานนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินผลการเรียน หรือมีเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ประเมินผลการเรียนไม่ได้

ตัดสินผลการเรียน มส.

หมายถึง ผู้เรียนไม่มีสิทธิเข้ารับการวัดผลปลายภาคเรียน เนื่องจากผู้เรียนมีเวลาเรียนไม่ถึงร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด และไม่ได้รับการผ่อนผันให้เข้ารับการวัดผลปลายภาคเรียน

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้ เจาะลึก หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้ในการผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็น

พื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจ และผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น

กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รี ๆ ข้าวสาร
วิ่งกระสอบ สะบ้า กระป๋องกระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตรา
ความช้า-เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็น
ความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด
เชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิ โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำ
กับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่
กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์การกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุ
อยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนี
สำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ)
จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบ
ดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร
ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัยเป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่ได้รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่ง queบุคคลยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขา มีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวางครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญาที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ได้มารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพ กฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยทั้งด้านเศรษฐกิจ 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)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้ง ชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพ่น น้ำหนัก เป็นต้น

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

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่ง ได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่าง กระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรม นันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบัน

หรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนา และคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็น เปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียง ออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุด เท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือ ความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็น สุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสัณฐาน
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรีภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญสามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic - energe delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ ๑ เป็นการใชพลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใชพลังงานได้ระยะเวลานาน



โรงเรียนบ้านไธราษฎร์

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

