



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านจลอง

(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๕)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และ พลศึกษา



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)

โรงเรียนบ้านจลอง อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาภูเก็ต



หลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนบ้านฉลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๕๖)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาภูเก็ต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

ก

คำนำ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

โรงเรียนบ้านฉลอง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาภูเก็ต ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา โดยใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) เป็นแกนหลักเพื่อกำหนดการจัดทำโครงสร้างและสาระหลักสูตรสถานศึกษาและหลักสูตรท้องถิ่นให้สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา ซึ่งในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษานี้ เป็นการสร้างหลักสูตรที่อาศัยการมีส่วนร่วมของนักเรียน คณะครู ผู้ปกครองและชุมชน ทั้งนี้เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนไปสู่การจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลให้ผู้เรียนมีคุณภาพด้านความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ตามคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๓๐/๒๕๖๑ เรื่องให้เปลี่ยนมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และมีความทันสมัยมุ่งผลประโยชน์ต่อผู้เรียนเป็นสำคัญ และเพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ในการจัดการศึกษาตามมาตรฐานการศึกษาที่กำหนดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ในปีการศึกษา ๒๕๖๕ นี้ทางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ร่วมกันจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้โรงเรียนบ้านฉลอง พุทธศักราช ๒๕๖๕ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) เพื่อเป็นกรอบทิศทางการนำหลักสูตรไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพและเพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีศักยภาพความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งในสังคมไทยและสังคมโลกต่อไป

ขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนที่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสมตามบริบทต่อการจัดการศึกษาในโรงเรียนบ้านฉลอง ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๕ เป็นต้นไป

ลงชื่อนายอิทธิพล ศรีเรืองรัตน์

(นายอิทธิพล ศรีเรืองรัตน์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ

(นายต่อตระกูล พรหมนุ่น)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านฉลอง

สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
ความนำ	๓
วิสัยทัศน์	๕
หลักการ	๖
จุดหมาย	๖
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๗
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๘
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๙
โครงสร้างเวลาเรียน	๑๐
ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา	๑๑
คุณภาพผู้เรียน	๑๒
ตัวชี้วัดชั้นปี	๑๔
อภิธานศัพท์	๕๕

ความนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ ให้เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศ โดยกำหนดจุดหมาย และมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายและกรอบทิศทางในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีขีดความสามารถในการแข่งขันในเวทีระดับโลก (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๔) พร้อมกันนี้ได้ปรับกระบวนการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ที่มุ่งเน้นการกระจายอำนาจทางการศึกษาให้ท้องถิ่นและสถานศึกษาได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพ และความต้องการของท้องถิ่น (สำนักนายกรัฐมนตรี, ๒๕๔๒)

จากการวิจัย และติดตามประเมินผลการใช้หลักสูตรในช่วงระยะ ๖ ปีที่ผ่านมา (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, ๒๕๔๖ ก., ๒๕๔๖ ข., ๒๕๔๘ ก., ๒๕๔๙ ข.; สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๔๗; สำนักผู้ตรวจราชการและติดตามประเมินผล, ๒๕๔๘; สุวิมล ว่องวานิช และนางลักษณ์ วิรัชชัย, ๒๕๔๗; Nutravong, ๒๐๐๒; Kittisunthorn, ๒๐๐๓) พบว่า หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๕ มีจุดดีหลายประการ เช่น ช่วยส่งเสริมการกระจายอำนาจทางการศึกษาทำให้ท้องถิ่นและสถานศึกษามีส่วนร่วมและมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น และมีแนวคิดและหลักการในการส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาดังกล่าวยังได้สะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่เป็นปัญหาและความไม่ชัดเจนของหลักสูตรหลายประการทั้งในส่วนของเอกสารหลักสูตร กระบวนการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ และผลผลิตที่เกิดจากการใช้หลักสูตร ได้แก่ ปัญหาความสับสนของผู้ปฏิบัติในระดับสถานศึกษาในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา สถานศึกษาส่วนใหญ่กำหนดสาระและผลการเรียนรู้ ที่คาดหวังไว้มาก ทำให้เกิดปัญหาหลักสูตรแน่น การวัดและประเมินผลไม่สะท้อนมาตรฐาน ส่งผลต่อปัญหาการจัดทำเอกสารหลักฐานทางการศึกษาและการเทียบโอนผลการเรียน รวมทั้งปัญหาคุณภาพของผู้เรียนในด้านความรู้ ทักษะความสามารถและคุณลักษณะที่พึงประสงค์อันยังไม่เป็นที่น่าพอใจ

นอกจากนั้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ – ๒๕๕๔) ได้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนจุดเน้นในการพัฒนาคุณภาพคนในสังคมไทยให้ มีคุณธรรม และมีความรอบรู้อย่างเท่าทัน ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และศีลธรรม สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่สังคมฐานความรู้ได้อย่างมั่นคง แนวการพัฒนาคนดังกล่าวมุ่งเตรียมเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม มีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งมีสมรรถนะ ทักษะและความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน (สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๔๙) ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ ๒๑ โดยมุ่งส่งเสริมผู้เรียนมี

คุณธรรม รักความเป็นไทย ให้มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๑)

วิสัยทัศน์หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
(ปรับปรุงตามความเหมาะสม)

๑. วิสัยทัศน์การจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา

“เล่นเกม เล่นกีฬา รักษาสุขภาพอนามัย”

พัฒนาพฤติกรรมของผู้เรียนให้มีความรู้ เจตคติ คุณธรรม และค่านิยมในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ ใช้กิจกรรมกีฬา การออกกำลังกาย การเล่นเกม พัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ให้มีสมรรถภาพที่ดี

เป้าประสงค์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
(ปรับปรุงตามความเหมาะสม)

๑. พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพด้านสุขภาพ การเล่นเกม ออกกำลังกายให้ได้ตามมาตรฐานการศึกษา
๒. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักสุขอนามัยที่ดี
๓. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬา เกม นันทนาการเพื่อมีสมรรถภาพร่างกายที่ดี

หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านฉลอง พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุขมีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๒. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
๓. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
๔. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
๕. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
๒. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาค และมีคุณภาพ
๓. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
๔. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
๕. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
๖. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๒. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
๓. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
๔. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
๕. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนบ้านฉลอง พุทธศักราช ๒๕๖๒ ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

- ๑. ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอด ความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อัน จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มี ประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
- ๒. ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การ คิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจ เกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
- ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของ เหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจ ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
- ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนากระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้าง เสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทัน กับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบ ต่อตนเองและผู้อื่น
- ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะ กระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนบ้านฉลอง พุทธศักราช ๒๕๖๔ ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอัน พึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข 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 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนบ้านฉลอง

โครงสร้างเวลาเรียน ระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม	เวลาเรียน (ชั่วโมง/ปี/สัปดาห์)					
	ระดับประถมศึกษา					
รายวิชาพื้นฐาน	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
คณิตศาสตร์	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
วิทยาศาสตร์	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
ประวัติศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
ศิลปะ	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
การงานอาชีพและเทคโนโลยี	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
ภาษาต่างประเทศ	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รวม	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐
รายวิชาเพิ่มเติม						
ภาษาอังกฤษเสริม	๘๐	๘๐	๘๐	-	-	-
วิทยาการคำนวณ	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
ท้องถิ่นของเรา	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
เสริมทักษะ	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รวม	๒๔๐	๒๔๐	๒๔๐	๒๔๐	๒๔๐	๒๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน						
แนะแนว	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
ลูกเสือ-เนตรนารี	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
ชุมนุม	๓๐	๓๐	๓๐	๓๐	๓๐	๓๐
กิจกรรมสาธารณประโยชน์	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐
รวม	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิถีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การ เล่นและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่อลวงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่าง สนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจาก อุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความ เต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของ ระบบนั้น ๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่อ อย่งเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สาร เสพติดและการล่อลวงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬา สากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จน งานสำเร็จลุล่วง
- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความ เหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางสุขศึกษาและพลศึกษา ป.๑

ชั้น	สาระการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ป.๑	สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) • การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	-
	สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน ๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง ๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว • สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	-
ป.๑	สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย	• การเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ที่หาได้หาจากท้องถิ่นชุมชนที่นักเรียนอาศัย

	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ	
		๒. เล่นเกม เบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	
ป.๑	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน ๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกตามคำแนะนำ	• การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	-
ป.๑	สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่สามารถปฏิบัติตนได้ในบ้านของตนเอง
		๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง	-

			- ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	
	สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน ๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น ๓. แสดงคาพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายจากบุคคลหรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือได้นักชุมชนของนักเรียน

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางสุขศึกษาและพลศึกษา ป.๒

ชั้น	สาระการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ป.๒	สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจ ธรรมชาติของการ เจริญเติบโตและพัฒนาการ ของมนุษย์	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของ อวัยวะภายใน	• ลักษณะ และหน้าที่ ของอวัยวะภายในที่มีการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ) • การดูแลรักษาอวัยวะ ภายใน - การระมัดระวังการ กระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร	-
		๓. อธิบาย ธรรมชาติของชีวิต มนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิต มนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	-
ป.๒	สาระที่ ๒ ชีวิตและ ครอบครัว มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และ มีทักษะในการดำเนินชีวิต	๑. ระบุบทบาท หน้าที่ของตนเอง และสมาชิกใน ครอบครัว ๒. บอกความ สำคัญของเพื่อน ๓. ระบุพฤติกรรม ที่เหมาะสมกับเพศ ๔. อธิบายความ ภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือ เพศชาย	• บทบาทหน้าที่ของ สมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ • ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ) • พฤติกรรมที่เหมาะสม กับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี • ความภาคภูมิใจในเพศ หญิง หรือเพศชาย	-

ป.๒	สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าววิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ดี	-
		๒. เล่นเกม เบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ที่หาได้จากในชุมชนใกล้บ้าน

	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน ๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	• การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	-
ป.๒	สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส	-
		๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์	อาหารเพื่อสุขภาพของจังหวัดภูเก็ต
		๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	
		๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ • วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	-
ป.๒	สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจ	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก	• สาเหตุและวิธีการป้องกันตนเองหากเกิดอุบัติเหตุในทะเล

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	เกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	- สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ	-
	๓. ระบุมโนทัศน์ของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน	• สารเสพติดที่มีเยอะในชุมชน และโทษของสารเสพติด
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน	• ลักษณะสัญลักษณ์และป้ายเตือนที่มีพบบ่อยในชุมชนของจังหวัดภูเก็ต
	๕. อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัยและการหนีไฟ	-

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางสุขศึกษาและพลศึกษา ป.๓

ชั้น	สาระการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ป.๓	สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	• ปัจจัยในถิ่นที่อยู่อาศัยของนักเรียนที่มีผลกับการเจริญเติบโต
	สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	• ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา	-
		๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	-
		๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	• พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิด	-

			ทางเพศ (ทักษะปฏิเสธ และอื่น ๆ)	
ป.๓	สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทางในการเล่น เกม เบ็ดเตล็ด	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลาตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดืด ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง • กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	-
	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง ๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	• แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล • การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง	• การเล่นเกมพื้นบ้านของจังหวัดภูเก็ต -การละเล่นอี่นุค

ป.๓	สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	-
		๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ ๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• อาหารหลัก ๕ หมู่ • การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)	-
		๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)	-
ป.๓		๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-
	สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง ๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง • การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ • การบาดเจ็บจากการเล่น	-

		๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	- ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	
--	--	---	--	--

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางสุขศึกษาและพลศึกษา ป.๔

ชั้น	สาระการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ป.๔	สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจ ธรรมชาติของการ เจริญเติบโตและพัฒนาการ ของมนุษย์	๑. อธิบายการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการของ ร่างกายและจิตใจ ตามวัย ๒. อธิบาย ความสำคัญของ กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อ สุขภาพ การ เจริญเติบโตและ พัฒนาการ ๓. อธิบายวิธีดูแล กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงาน อย่างมี ประสิทธิภาพ	• การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ ตามวัย (ในช่วง อายุ ๙ – ๑๒ ปี) • ความสำคัญของ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตและ พัฒนาการ • วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ	
	สาระที่ ๒ ชีวิตและ ครอบครัว มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และ มีทักษะในการดำเนินชีวิต	๑. อธิบาย คุณลักษณะของ ความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของ ครอบครัว ๒. แสดงพฤติกรรม ที่เหมาะสมกับเพศ ของตนเองตาม วัฒนธรรมไทย ๓. ยกตัวอย่าง วิธีการปฏิเสธการ กระทำที่เป็น อันตรายและไม่	• คุณลักษณะของความ เป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดี ของครอบครัว • พฤติกรรมที่เหมาะสม กับเพศของตนเองตาม วัฒนธรรมไทย • วิธีการปฏิเสธการ กระทำที่เป็นอันตรายและ ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	

		เหมาะสมในเรื่องเพศ		
ป.๔	สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบร้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก	
		๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ	กายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ	
		๓. เล่นเกมเลียนแบบและ กิจกรรมแบบผลัด ๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	- เกมเลียนแบบและ กิจกรรมแบบผลัด - กีฬาพื้นฐาน เช่น แคร่บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	
	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมี ความสามารถในการวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น ๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ	

			- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม พื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่ เล่น	
ป.๔	สาระที่ ๔ การสร้างเสริม สุขภาพ สมรรถภาพและ การป้องกันโรค มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็น คุณค่าและมีทักษะในการ สร้างเสริมสุขภาพ การ ดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรค และการสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	๑. อธิบาย ความสัมพันธ์ ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ ๒. อธิบายสภาวะ อารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ ๓. วิเคราะห์ข้อมูล บนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์ สุขภาพ เพื่อการ เลือกบริโภค	• ความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูก สุขลักษณะและ เอื้อต่อสุขภาพ • สภาวะอารมณ์และ ความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เปื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย • ผลที่มีต่อสุขภาพ • การวิเคราะห์ข้อมูลบน ฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	• การจัดสิ่งแวดล้อมที่ ถูกสุขลักษณะและ เอื้อต่อสุขภาพตาม สภาพจังหวัดภูเก็ต • การวิเคราะห์ข้อมูล บนฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ ผลิตในจังหวัดภูเก็ต
ป.๔		๔. ทดสอบและ ปรับปรุง สมรรถภาพทาง กายตามผลการ ตรวจสอบ สมรรถภาพทาง กาย	• การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	
	สาระที่ ๕ ความปลอดภัย ในชีวิต	๑. อธิบายความ สำคัญของการใช้	• ความสำคัญของการใช้ ยา • หลักการใช้ยา	

	มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี		
		๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	• วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา • ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากสัตว์มีพิษที่พบได้ในแหล่งชุมชนของตำบลฉลอง

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางสุขศึกษาและพลศึกษา ป.๕

ชั้น	สาระการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ป.๕	สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนากายของมนุษย์ มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจ ธรรมชาติของการ เจริญเติบโตและพัฒนากาย ของมนุษย์	๑. อธิบาย ความสำคัญของ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนากาย ๒. อธิบายวิธีดูแล ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ให้ทำงานตามปกติ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนากาย • วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	
ป.๕	สาระที่ ๒ ชีวิตและ ครอบครัว มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และ มีทักษะในการดำเนินชีวิต	๑. ระบุบทบาท หน้าที่ของตนเอง และสมาชิกใน ครอบครัว ๒. บอก ความสำคัญของ เพื่อน ๓. ระบุพฤติกรรม ที่เหมาะสมกับเพศ ๔. อธิบายความ ภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือ เพศชาย	• บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ • ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ) • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี • ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย	
	สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬา สากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	๑. จัดรูปแบบการ เคลื่อนไหว แบบ ผสมผสาน และ ควบคุมตนเองเมื่อ ใช้ทักษะการ เคลื่อนไหว ตาม แบบที่กำหนด	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร	

		๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด ๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา ๕. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด ๖. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	ยึดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น • เล่นเกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล • ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา • การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทรู้ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ • หลักการและกิจกรรมนันทนาการ	
ป.๕	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ ๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ อย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่าง	• หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบอาชีวะในตำนาน และการเล่นพื้นเมือง • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ	• การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบอาชีวะในตำนาน และการเล่นพื้นเมือง

		หลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา ๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	• การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	
ป.๕	สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	• ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ	
		๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล ๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	• การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์	• การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผลิตขึ้นในตำบลลอง - ผลิตภัณฑ์ซักผ้า - ผลิตภัณฑ์ล้างจาน - ผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่เป็นของโอท็อป
ป.๕		๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	

		สมรรถภาพทางกาย		
	สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด ๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) • ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา • การหลีกเลี่ยงสารเสพติด • อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) • การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางสุขศึกษาและพลศึกษา ป.๖

ชั้น	สาระการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
ป.๖	สาระที่ ๑ การเจริญเติบโต และพัฒนากายของมนุษย์ มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจ ธรรมชาติของการ เจริญเติบโตและพัฒนากาย ของมนุษย์	๑. อธิบาย ความสำคัญของ ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียน โลหิตและระบบ หายใจ ที่มีผลต่อ สุขภาพ การ เจริญเติบโตและ พัฒนากาย ๒. อธิบายวิธีการ ดูแลรักษาระบบ สืบพันธุ์ ระบบ ไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ	• ความสำคัญของระบบ สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียน โลหิต และระบบหายใจที่ มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตและ พัฒนากาย • วิธีดูแลรักษาระบบ สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียน โลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ	
	สาระที่ ๒ ชีวิตและ ครอบครัว มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และ มีทักษะในการดำเนินชีวิต	๑. อธิบาย ความสำคัญของ การสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับ ผู้อื่น ๒. วิเคราะห์ พฤติกรรมเสี่ยงที่ อาจนำไปสู่การมี เพศสัมพันธ์ การ ติดเชื้อเอดส์ และ การตั้งครรภ์ก่อน วัยอันควร	• ความสำคัญของการ สร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทา งานกลุ่มประสบ ความสำเร็จ • พฤติกรรมเสี่ยงที่ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการ ตั้งครรภ์ก่อนวัย อันควร	
ป.๖	สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่น เกม กีฬาไทย และกีฬา สากล	๑. แสดงทักษะการ เคลื่อนไหวร่วมกับ ผู้อื่นในลักษณะ แบบผลัดและแบบ	• การเคลื่อนไหวร่วมกับ ผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะ ผสมผสาน ในการร่วม กิจกรรมทางกาย เช่น	• การเคลื่อนไหว ประกอบเพลงท้องถิ่น จังหวัดภูเก็ต

	มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	ผสมผสานได้ ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ และการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง	กิจกรรมแบบพลัด ภาย บริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐานที่ใช้ทำ ต่อเนื่อง และการต่อตัว ทำง่าย ๆ	
--	---	---	--	--

		๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกมส์ เล่นกีฬา และนาฬิกามาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น ๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด ๔. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา ๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	• การเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมส์และกีฬา • การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่ และลาน เปตอง วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง • การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้	
--	--	---	--	--

ป.๖	มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ ๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	• ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ • การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน • การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	
		๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจํา	• การเล่นเกมประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน	
		๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	• กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	
		๕. จํานกกลวิธี การรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	• กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา	
		๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	• การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา	

ป.๖	สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	• การป้องกันและวิธีแก้ปัญหาผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมในจังหวัดภูเก็ต
		๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	• โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค	
		๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	
		๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
ป.๖	สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	• ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	

		๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจาก ธรรมชาติ ๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ • สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	
--	--	--	--	--

คำอธิบายรายวิชา

พ 11101 สุขศึกษาและพลศึกษา1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง

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

โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนเข้าร่วมกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็น และสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน เล่าประสบการณ์ การวาดภาพ รู้จักการประเมินตนเอง ประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และมีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถอธิบายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพได้ และรู้จักเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและความมีน้ำใจนักกีฬา สนุกสนานในการเล่นกีฬา มีพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.1/1, ป.1/2

พ 2.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

พ 3.1 ป.1/1, ป.1/2

พ 3.2 ป.1/1, ป.1/2

พ 4.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

พ 5.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

รวมทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด

ชั้นประถมศึกษาปีที่๑

หน่วยการเรียนรู้	สมรรถนะที่นักเรียนต้องได้	เวลา
๑.เรียนรู้ตัวเรา	๑.นักเรียนสามารถอธิบายหน้าที่และวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกได้ -ตา หู -จมูก ปาก ฟันและลิ้น -ผิวหนัง ศีรษะและเส้นผม -มือ เท้าและเล็บ	๕
๒.ชีวิตและครอบครัว	๑.นักเรียนเข้าใจความหมายของครอบครัว ระบุสมาชิกในครอบครัวได้ ๒.นักเรียนบอกความสำคัญของการเข้าใจตนเองได้ อธิบายจุดเด่นและจุดด้อยของตัวเองได้ ๓.นักเรียนรู้และอธิบายความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงได้	๔
๓.เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	๑.นักเรียนเข้าใจและสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง ๒.นักเรียนเข้าใจสามารถปฏิบัติทักษะต่างๆกีฬาฟุตบอลได้ ๓.นักเรียนได้รับการทดสอบและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	๒๔
๔.ใส่ใจสุขภาพ	๑.นักเรียนรู้ อธิบายวิธีการอาบน้ำชำระร่างกาย วิธีการสระผมให้สะอาด วิธีการล้างมือล้างเท้าให้สะอาดเป็นนิสัยได้อย่างถูกต้อง ๒.นักเรียนรู้และอธิบายวิธีการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้าได้อย่างถูกต้อง	๔
๕.ชีวิตปลอดภัย	๑.นักเรียนอธิบายความหมายของความอันตราย และอันตรายที่ควรระวังภายในบ้านและโรงเรียนได้ ๒.นักเรียนอธิบายสาเหตุ วิธีการป้องกันการเกิดอันตรายของการเล่น ๓.นักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากคนอื่นเมื่อเกิดอันตรายได้	๓
รวม		๔๐

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

- เข้าใจหน้าที่และวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก
- เข้าใจความหมายของครอบครัว ระบุสมาชิกในครอบครัว บอกจุดเด่นและจุดด้อยตัวเองได้
- เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง
- ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวและปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอลได้
- เข้าใจวิธีการทำความสะอาดชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มได้
- เข้าใจอันตรายที่เกิดจากการเล่นและวิธีการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

คำอธิบายรายวิชา

พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับอวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว พฤติกรรมทางเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นและกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบจังหวะ สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย และบาดเจ็บ ยาสามัญประจำบ้าน สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว การป้องกันอุบัติเหตุและอัคคีภัย

โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมกลุ่ม ได้อภิปรายแสดงความคิดเห็น และสนทนา เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการแสดงบทบาทสมมุติหน้าชั้นเรียน เล่าประสบการณ์ การวิเคราะห์สถานการณ์ การวาดภาพ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งเดี่ยวและกลุ่ม รู้จักการประเมินตนเอง และประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และรู้จักสรุปความรู้เป็นแผนภาพความคิด และมีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ สามารถอธิบายความรู้เกี่ยวกับสุขภาพได้ และรู้จักเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเคลื่อนไหว การเล่นเกมและการออกกำลังกาย มีพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล มีน้ำใจนักกีฬาและมีความสนุกสนานในการเล่น และปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะ เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพเพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3

พ 2.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4

พ 3.1 ป.2/1, ป.2/2

พ 3.2 ป.2/1, ป.2/2

พ 4.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5

พ 5.1 ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4, ป.2/5

รวมทั้งหมด 21 ตัวชี้วัด

ชั้นประถมศึกษาปีที่๒

หน่วยการเรียนรู้	สมรรถนะที่นักเรียนต้องได้	เวลา
๑.เรียนรู้ตัวเรา	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความสำคัญ หน้าที่และวิธีการดูแลสุขภาพ อวัยวะภายในได้ -สมอง -ปอด -ตับและไต -หัวใจ -กระเพาะอาหารและลำไส้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายวงจรชีวิตมนุษย์และธรรมชาติตามวัยได้	๖
๒.ชีวิตและครอบครัว	๑.นักเรียนรู้จักลำดับสมาชิก รู้และอธิบายบทบาทหน้าที่ของสมาชิกใน ครอบครัวได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความหมายและความสำคัญของคำว่า เพื่อนได้ ๓.นักเรียนเข้าใจและอธิบายรูปแบบความเป็นสุภาพบุรุษและความเป็น สุภาพสตรีได้ ๔.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความสำคัญของเพศ ความภูมิใจในความ เป็นเพศชายและเพศหญิงได้	๖
๓.ใส่ใจสุขภาพ	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความหมายและความสำคัญของสุขภาพ ลักษณะของบุคคลที่สุขภาพดีได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความหมายและความสำคัญของอาหาร การกินอาหารที่มีประโยชน์และการหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ได้ ๓.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความหมายและลักษณะของของเล่นและ ของใช้ได้ ๔.นักเรียนเข้าใจ และอธิบายรูปแบบการเจ็บป่วยแบบต่างๆได้	๕
๔.ชีวิตปลอดภัย	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายสาเหตุและวิธีการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ ทางบกและทางน้ำได้	๒
๕.สารอันตราย	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายสามารถยกตัวอย่างยาสามัญประจำบ้านที่ ใช้สำหรับกินและใช้ภายนอกได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายประเภทและโทษของสารเสพติด สาร อันตรายได้	๒
๖.เพิ่มพูนทักษะการ เคลื่อนไหว	๑.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆได้ -การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ -การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	๑๙

	-การเคลื่อนไหวร่างกายแบบประกอบอุปกรณ์ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายประเภทของเกมได้ และปฏิบัติทักษะของเกมต่างๆได้ ๓.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทักษะต่างๆของกีฬาฟุตบอลได้	
รวม		๔๐

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

- เข้าใจหน้าที่และวิธีการดูแลรักษาอวัยวะได้
 - เข้าใจหน้าที่ของคนในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน ของเพศ ความภูมิใจในเพศตัวเอง
 - เข้าใจความหมายของสุขภาพ อาหารที่มีและไม่มีประโยชน์
 - เข้าใจลักษณะของเล่นและของใช้
 - เข้าใจรูปแบบการเจ็บป่วยแบบต่างๆได้
 - เข้าใจและอธิบายสาเหตุและวิธีการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุทางบกและทางน้ำได้
 - เข้าใจและอธิบายสามารถยกตัวอย่างยาสามัญประจำบ้านที่ใช้สำหรับกินและใช้ภายนอกและโทษของยาเสพติดได้
 - ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆและปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอลได้
- เล่นเกมนันทนาการและเข้าใจประเภทของเกม

คำอธิบายรายวิชา

พ 13101 สุขศึกษาและพลศึกษา3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เวลา 40 ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เล่นเกมสนุกสร้างสุขทางใจ การออกกำลังกาย การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย การป้องกันโรคติดต่อ อาหารหลัก 5 หมู่ และธงโภชนาการ ทันทสุขภาพ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง และการปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น การรวมกลุ่มเพื่อสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และศึกษาข้อมูลเพื่อจัดทำเป็นรายงานนำเสนอต่อชั้นเรียน มีการวิเคราะห์สถานการณ์และผลที่เกิดขึ้นได้อย่างมีระบบ มีการแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติจริง การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เล่นเกม สร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย รู้จักการประเมินตนเองและประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ มีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ สุขภาพของตนเอง และครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กัน เห็นคุณค่าของการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ พื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล การแสดงความมีน้ำใจนักกีฬา และเห็นคุณค่าของการดูแลรักษาและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้เรียนนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันและเผยแพร่ข้อมูลความรู้ให้กับครอบครัวและชุมชน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

พ 2.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

พ 3.1 ป.3/1, ป.3/2

พ 3.2 ป.3/1, ป.3/2

พ 4.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3, ป.3/4, ป.3/5

พ 5.1 ป.3/1, ป.3/2, ป.3/3

รวมทั้งหมด 18 ตัวชี้วัด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้	สมรรถนะที่นักเรียนต้องได้	เวลา
๑.เรียนรู้ตัวเรา	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความหมาย ลักษณะ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เภณท์มาตรฐานของการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายลักษณะความแตกต่างของครอบครัวไทย ความสำคัญและความแตกต่างของแต่ละครอบครัวได้	๔
๒.ชีวิตและครอบครัว	๑.นักเรียนรู้และอธิบายความหมายและการสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัวและในกลุ่มเพื่อนได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความหมายการล่วงละเมิดทางเพศ วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศได้	๖
๓.ใส่ใจสุขภาพ	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรคได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายตัวอย่างอาหารหลัก ๕ หมู่ สุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหารได้ ๓.นักเรียนเข้าใจและอธิบายปริมาณการกินอาหารตามธงโภชนาการของบุคคลแต่ละวัยอย่างเหมาะสมได้ ๔.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความสำคัญ และวิธีการแปรงฟันได้	๖
๔.ชีวิตปลอดภัย	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายตัวอย่างอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและทางเดินทาง วิธีการช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุได้	๔
๕.เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	๑.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทักษะการควบคุมร่างกายแบบต่างๆได้ -การควบคุมร่างกายขณะอยู่กับที่ -การควบคุมร่างกายขณะเคลื่อนที่ -การควบคุมร่างกายประกอบอุปกรณ์ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความสำคัญ หลักการเลือกเกม ความปลอดภัยในการเล่น และการเล่นอย่างปลอดภัยในการเล่น ๓.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความหมายของการละเล่นพื้นเมือง ปฏิบัติการเล่นพื้นเมืองได้ ๔.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทักษะต่างๆของกีฬาฟุตบอลได้	๒๐
รวม		๔๐

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจปัจจัยที่มีผลกับการเจริญเติบโตของเด็กไทย และความแตกต่างของครอบครัวไทยได้

- เข้าใจการป้องกันการติดต่อของโรค ยกตัวอย่างสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร ๕ หมู่ตามธงโภชนาการได้
- เข้าใจการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว วิธีการหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
- เข้าใจและปฏิบัติการแปร่งฟันที่ถูกต้องวิธีได้
- เข้าใจรูปแบบการเจ็บป่วยแบบต่างๆได้
- ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆและปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอลได้
- เล่นเกมนันทนาการและเข้าใจการเลือกเกม การดูแลรักษาอุปกรณ์ได้

คำอธิบายรายวิชา

พ 14101 สุขศึกษาและพลศึกษา4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 40 ชั่วโมง

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

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับ สุขภาพ ครอบครัว สารวจ ตรวจสอบ การปฏิบัติ การสาธิต การคิดวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นได้ อย่างเป็นระบบ การบันทึกผลลงในตาราง และรู้จักสรุปผล เพื่อให้ได้องค์ความรู้ มีการแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติจริง และการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน การจัดบรรยากาศเชิงบวกเพื่อให้ผู้เรียนมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น และมีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายความรู้ ความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับสุขภาพได้ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมในการเคลื่อนไหวร่างกาย การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้อง และแสดงน้ำใจนักกีฬาในการเล่นกีฬาและกีฬาต่างๆ โดยเน้นกีฬาฟุตบอล ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการดูแลรักษา สร้างเสริมสุขภาพของตนเอง บุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมถึงการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

พ 2.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

พ 3.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4

พ 3.2 ป.4/1, ป.4/2

พ 4.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4

พ 5.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

รวมทั้งหมด 19 ตัวชี้วัด

ชั้นประถมศึกษาปีที่๔

หน่วยการเรียนรู้	สมรรถนะที่นักเรียนต้องได้	เวลา
๑.เรียนรู้ตัวเรา	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายพัฒนาการทางอารมณ์ สังคมและจิตใจได้ ๓.นักเรียนเข้าใจและอธิบายการทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ วิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อได้ ๔.นักเรียนเข้าใจและอธิบายการทำงานและหน้าที่ของกล้ามเนื้อ วิธีการดูแลรักษากระดูกและข้อได้	๖
๒.ชีวิตและครอบครัว	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความสำคัญของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว คุณลักษณะของการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายและอธิบายความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยได้ ๓.นักเรียนเข้าใจและอธิบายการปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆได้	๓
๓.ใส่ใจสุขภาพ	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความสำคัญของสิ่งแวดล้อมและสุขภาพได้	๒
๔.ชีวิตปลอดภัย	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายการใช้ยา การปฐมพยาบาล โทษของบุหรี่และสุราได้	๒
๕.เกมนันทนาการ	๑.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติกายบริหารประกอบเพลง เกมเลียนแบบ กิจกรรมแบบผลัดได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติเกมเลียนแบบกิจกรรมแบบผลัดได้	๙
๖.กีฬาเพื่อสุขภาพและความเป็นเลิศ	๑.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทักษะต่างๆของกีฬาตะกร้อได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทักษะต่างๆของกีฬาฟุตบอล ลักษณะการเล่นเป็นทีมได้	๑๘
รวม		๔๐

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

- เข้าใจพัฒนาการด้านต่างๆตามวัย การดูแลรักษากระดูก ข้อต่อและกล้ามเนื้อได้
- เข้าใจการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยและการปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆได้
- เข้าใจความสำคัญของสิ่งแวดล้อมและสุขภาพได้
- เข้าใจการใช้ยา การปฐมพยาบาล โทษของบุหรี่และสุราได้
- ปฏิบัติทักษะกายบริหารประกอบเพลง เกมเลียนแบบ เกมแบบผลัดได้

- ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอลและกีฬาตะกร้อได้

คำอธิบายรายวิชา

พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 40 ชั่วโมง

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

การจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ วิเคราะห์ภาพข่าว บทความ หรือสถานการณ์เพื่อหาคำตอบ โดยเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทั้งแบบกลุ่มเพื่อฝึกทักษะทางสังคม และเป็นโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียน การฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาการร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถอธิบาย และให้เหตุผลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การสังเคราะห์เรื่องราว เปรียบเทียบสถานการณ์ และสรุปความรู้ที่เป็นสาระสำคัญของเรื่องที่ได้อศึกษาให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม ออกกำลังกาย เล่นฟุตบอล และเล่นเกมอย่างผู้มีน้ำใจนักกีฬา และปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเพื่อเชื่อมโยงความรู้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.5/1, ป.5/2

พ 2.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3

พ 3.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5, ป.5/6

พ 3.2 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4

พ 4.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5

พ 5.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5

รวมทั้งหมด 25 ตัวชี้วัด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

หน่วยการเรียนรู้	สมรรถนะที่นักเรียนต้องได้	เวลา
๑.เรียนรู้ตัวเรา	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายระบบต่างๆได้ -ระบบย่อยอาหาร -ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายพัฒนาการทางเพศและการปฏิบัติตนที่เหมาะสมได้	๖
๒.ชีวิตและครอบครัว	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายลักษณะของครอบครัวไทย ครอบครัวอบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายปัจจัยที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งได้	๓
๓.ใส่ใจสุขภาพ	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความสำคัญ ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายแหล่งข้อมูลและวิธีการค้นหาข่าวสารสุขภาพได้ ๓.นักเรียนเข้าใจและอธิบายสื่อในชีวิตประจำวันได้	๕
๔.ชีวิตปลอดภัย	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายสารเสพติดใกล้ตัว ผลกระทบของการใช้สารเสพติดได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายข้อควรระวังเกี่ยวกับยาได้	๔
๕.การเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการรับแรง การใช้แรง และการรักษาความสมดุลได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติกายบริหารได้	๗
๖.กีฬาเพื่อสุขภาพและความเป็นเลิศ	๑.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทักษะต่างๆของกีฬาวอลเลย์บอลได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทักษะต่างๆของกีฬาฟุตบอล ลักษณะการเล่นเป็นทีมได้ ๓.นักเรียนได้รับการทดสอบ และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	๑๕
รวม		๔๐

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

- เข้าใจระบบต่างๆในร่างกาย พัฒนาการพัฒนาการทางเพศได้
- เข้าใจลักษณะครอบครัวไทย ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งได้
- เข้าใจประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ค้นหาข่าวสารสุขภาพจากสื่อต่างๆได้
- เข้าใจผลกระทบจากการใช้สารเสพติด ข้อควรระวังจากยาได้
- ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กายบริหารได้

- ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตบอลและกีฬาวอลเลย์บอลได้

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญ ของระบบภายในร่างกาย การสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น เพศศึกษา หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายโดยการ เล่นกีฬา การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ โรคติดต่อที่สำคัญในประเทศไทย ภัยธรรมชาติและสารเสพติดให้โทษ

โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น สนทนา แลกเปลี่ยนความคิด สังเกตภาพ ตามหัวข้อเรื่องที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น วิเคราะห์สถานการณ์เพื่ออธิบาย สาเหตุของปัญหา ผลที่เกิดขึ้น และแนวทางการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์จากนั้นจึงเขียนสรุปความรู้เป็นแผนภาพรูปแบบต่างๆ การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬาฟุตบอล

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายความรู้จากประสบการณ์เดิม สามารถวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นจากปัญหาต่างๆ นำแนวทางแก้ไขปัญหามาใช้หรือนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเกิดจิตสำนึกที่ดีในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัวด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และสามารถนำข้อมูลความรู้ไปเผยแพร่ให้บุคคลในครอบครัว และในชุมชนของตนเองได้ถูกต้องเหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

พ ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

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

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

พ ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓

รวมทั้งหมด ๒๒ ตัวชี้วัด

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยการเรียนรู้	สมรรถนะที่นักเรียนต้องได้	เวลา
๑.เรียนรู้ตัวเรา	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายระบบต่างๆได้ -ระบบสืบพันธุ์ -ระบบไหลเวียนโลหิต -ระบบหายใจ	๗
๒.ชีวิตและครอบครัว	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความหมายและความสำคัญ แนวทางการสร้างสัมพันธภาพ ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานเป็นกลุ่มประสบความสำเร็จได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายพฤติกรรมเสี่ยง การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ในวัยเรียน การติดเชื้อเอดส์ได้	๖
๓.ใส่ใจสุขภาพ	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลกับสุขภาพได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายโรคติดต่อที่พบในประเทศไทยได้	๓
๔.ชีวิตปลอดภัย	๑.นักเรียนเข้าใจและอธิบายลักษณะของภัยธรรมชาติ ผลกระทบจากภัยธรรมชาติทางร่างกายจิตใจและสังคมได้ ๒.นักเรียนเข้าใจและอธิบายสาเหตุของการติดสารเสพติด ทักษะการสื่อสารเพื่อให้ตัวเองและผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติดได้	๔
๕.กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย	๑.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติกายบริหารประกอบเพลงได้ ๒.นักเรียนได้รับการทดสอบ และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	๗
๖.กีฬาเพื่อสุขภาพและความเป็นเลิศ	๑.นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทักษะต่างๆของกีฬาฟุตบอล ลักษณะการเล่นเป็นทีม การรุก-รับแบบต่างๆได้	๑๓
รวม		๔๐

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

- เข้าใจระบบต่างๆในร่างกายได้
- เข้าใจการสร้างสัมพันธภาพ การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการตั้งครรภ์ในวัยเรียน การติดเชื้อเอดส์ได้
- เข้าใจสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ยกตัวอย่างโรคติดต่อที่พบในไทยได้
- เข้าใจผลกระทบจากภัยธรรมชาติ ทักษะการหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดได้
- ปฏิบัติทักษะกายบริหารประกอบเพลง ทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
- ปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตบอลและรูปแบบการรุก-รับได้

อภิธานคำศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้ เงื่อนไข 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) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆที่บุคคลทั่วไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวันการทำงานการเดินทางหรือกิจกรรมอื่นๆเช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กและจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่างๆเมื่อเจริญวัยสูงขึ้นตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึงทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่การเดินการวิ่งการกระโดดสลับเท้าการกระโจนการสไลด์ และการวิ่งควมม้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้งเช่นการกระโดดทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อนและเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่
2. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึงทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายตัวอย่างเช่นการก้มการเหยียดการผลักและดันการบิดตัวการโยกตัว การไกวตัวและการทรงตัว เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้าแต่ส่วนอื่นๆของร่างกายก็สามารใช้ได้ เช่นการขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นแล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่นทาสมาธิ เล่นกีฬาการร่วมกิจกรรมนันทนาการการคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นโดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อมๆกัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการคือทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่าองค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและจิตวิญญาณและมีคุณภาพสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ความเครียดและสร้างเสริมให้มีกำลังใจแข็งแรงสติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมเช่นกิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกหาหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่างและผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้นเช่นการเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่นฟุตบอล วอลเลย์บอลเทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนนหรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ)จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใดโดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน 2 ลักษณะคือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากรที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลักส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์
2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆเปลี่ยนแปลงการตั้งเป้าหมายการวางแผนและดำเนินการตามแผนความเห็นใจผู้อื่นความรับผิดชอบต่อสังคมและวิชาชีพในสิ่งที่ได้มารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนาบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อยๆเท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือโภชนาบัญญัติ 9 ประการ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

5. ตั้มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกันอยู่ร่วมกันและมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพพฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่นการมีวินัยเคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่ายกลุ่มชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใดๆที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเองเช่นมีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกันการแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใดๆในด้านการป้องกันการสร้างเสริมการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพอันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้และมีอำนาจในการคิดการตัดสินใจการแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้าสามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญาองค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ความรู้แขนงต่างๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีตสอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่นการแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลา และ/ หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับ ผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่างๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกันยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทางไม่หลงลืมไม่เครียดไม่ผิดพลาดก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึงความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึงความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

3. การประสานสัมพันธ์ (Co – ordination) หมายถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืนและมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพ่นน้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึงความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉินในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่าสมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆในร่างกายประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่างๆที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดีความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่นๆแต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้นหมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมันโดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง
2. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึงสมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

4. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึงปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

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

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญสามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกากาซึ่งในที่นี้หมายถึงออกซิเจน (Aerobic -energe delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อเพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหวนั้นกล้ามเนื้อจะมีวิธีการ 3 แบบที่จะได้พลังงานมาแบบที่ 1 เป็นการใชพลังงานที่มีสารองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงานโดยใช้ออกซิเจนซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน