



หลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนวัดท่าไทร(ดัดตานุเคราะห์) (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๓)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)



กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา



โรงเรียนวัดท่าไทร(ดัดตานุเคราะห์)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต ๑

คำนำ

หลักสูตรโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๓) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ได้จัดทำขึ้นตามแนวทางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) และเป็นไปตามมาตรา ๒๗ วรรคสอง แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งกำหนดให้สถานศึกษามีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรสถานศึกษาตามหลักการจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด เพื่อตอบสนองต่อความต้องการในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพื่อให้เยาวชนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๓) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ ประกอบด้วย ความสำคัญ คุณภาพผู้เรียน โครงสร้างเวลาเรียน สาระมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดรายปี คำอธิบายรายวิชา การจัดหน่วยการเรียนรู้ แนวทางการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล การเรียนรู้สื่อการเรียน แหล่งเรียนรู้ ซึ่งทางโรงเรียนได้กำหนดไว้ในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๓) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องและบรรลุผลตามที่ต้องการ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๓) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีก็ด้วยความร่วมมือจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน ผู้ปกครอง นักเรียน คณะครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนที่มีส่วนร่วมดำเนินการ ทางโรงเรียนจึงขอขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)



ประกาศโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๓)
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐)

เพื่อให้การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต ๑ สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการ สนองนโยบาย คุณธรรมนำความรู้ ตอบสนองความต้องการของผู้เรียน ชุมชน ท้องถิ่นและสังคม ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ

โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) ได้ดำเนินการเพื่อให้เป็นไปตามตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ที่ สพฐ. ๑๒๓๙/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๐ เรื่อง ให้ใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และหนังสือด่วนที่สุดที่ ศธ ๐๔๐๐๐๘/วศ๑๘ ลงวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๒ เรื่อง การนำหลักสูตรด้านทุจริต (หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไปปรับใช้ในการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา จึงประกาศให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดท่าไทร (ดิตถานุเคราะห์) (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๓) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) พร้อมด้วยเอกสารประกอบหลักสูตรทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้และเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๓ เป็นต้นไป

ทั้งนี้ หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)(ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๓) ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓ จึงประกาศให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษา ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๓

(ลงชื่อ).....

(นายชัยยุทธ โกละกะ)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน

(ลงชื่อ).....

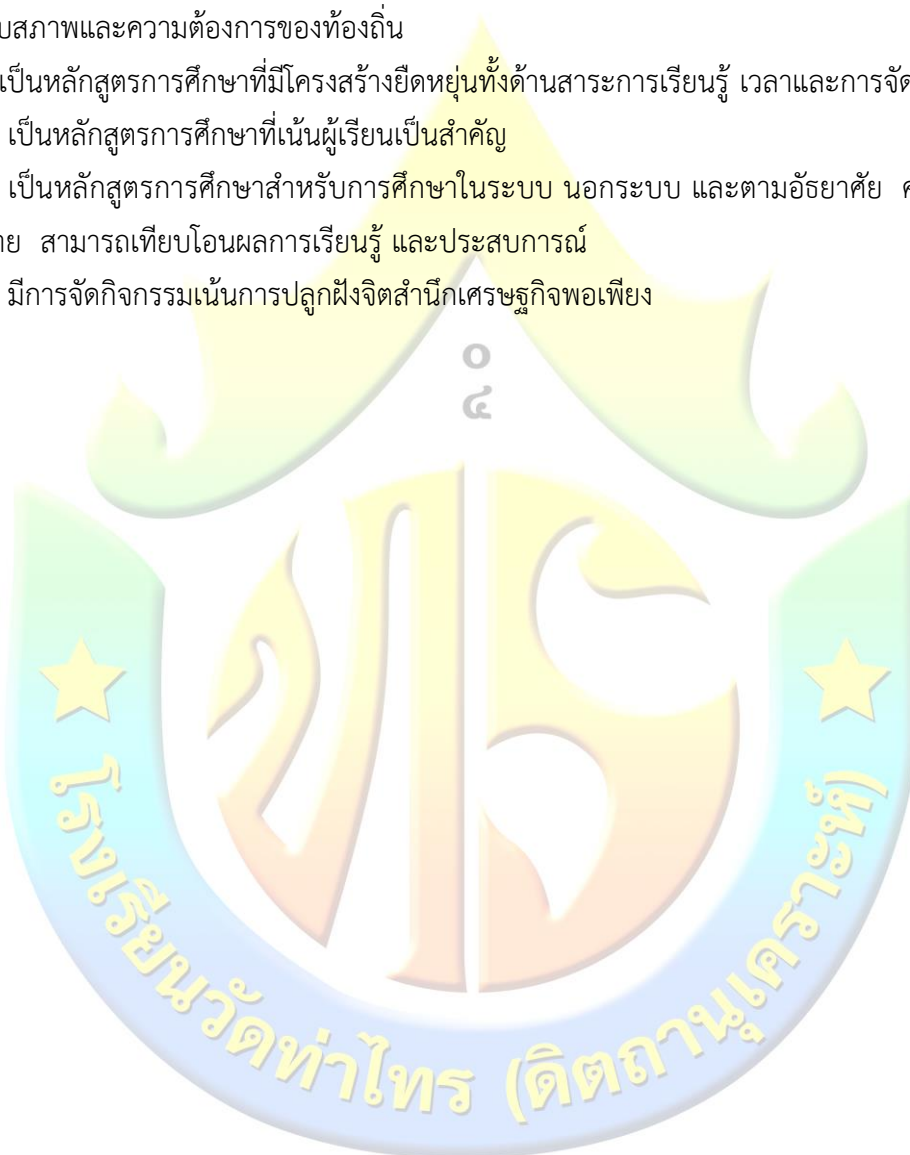
(นางวณิชชา เตียววณิชย์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นศักยภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทย ควบคู่กับความเป็นสากล
๒. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาค และมีคุณภาพ
๓. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
๔. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
๕. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
๖. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์
๗. มีการจัดกิจกรรมเน้นการปลูกฝังจิตสำนึกเศรษฐกิจพอเพียง



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 และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. **ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. **ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

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

๔. **ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

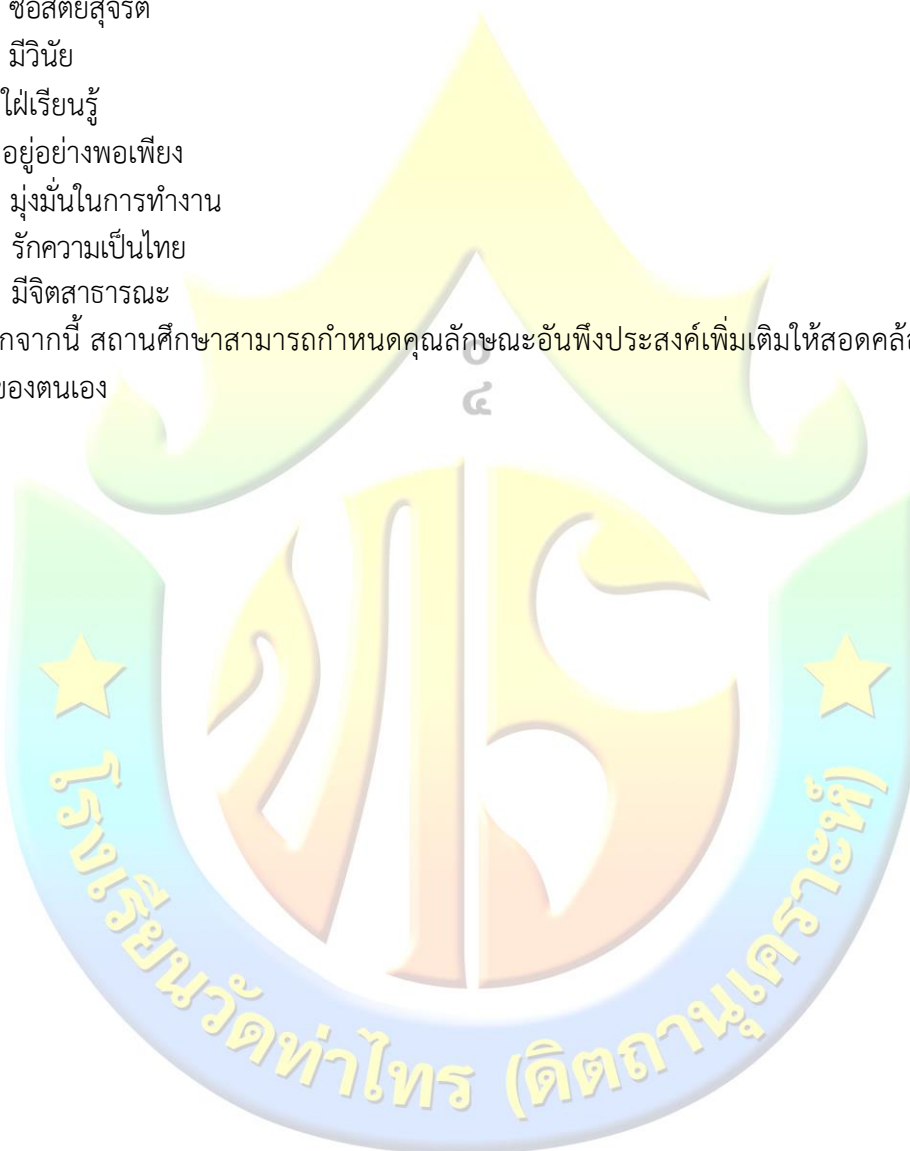
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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

นอกจากนี้ สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบท และจุดเน้นของตนเอง



มาตรฐานการเรียนรู้

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

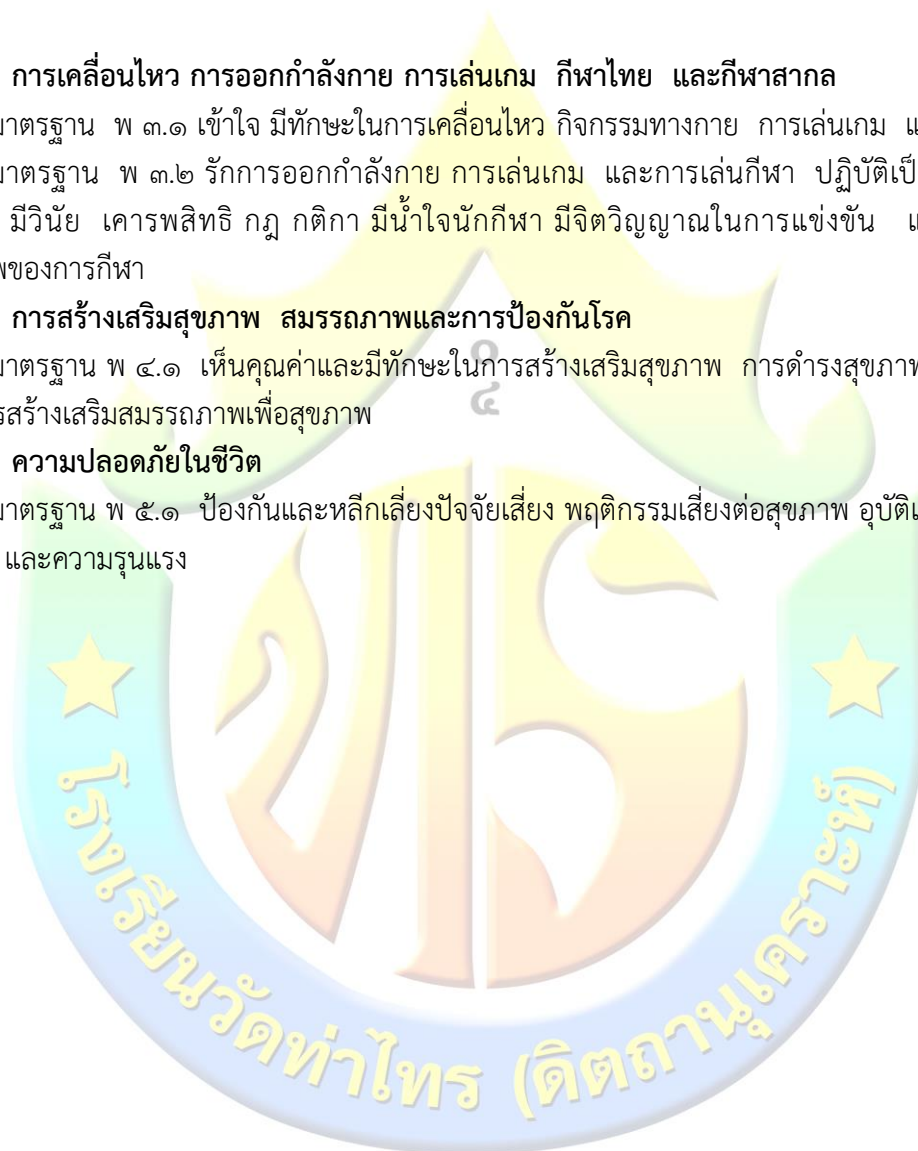
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง



โครงสร้างเวลาเรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียน ดังนี้

กลุ่มสาระการเรียนรู้/ กิจกรรม	เวลาเรียน									หมายเหตุ
	ระดับประถมศึกษา						ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น			
	ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖	ม. ๑	ม. ๒	ม. ๓	
● กลุ่มสาระการเรียนรู้										
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	
คณิตศาสตร์	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	
วิทยาศาสตร์	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)	๑๖๐ (๔ นก.)	
- ประวัติศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	
สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	
ศิลปะ	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	
การทำงานอาชีพและ เทคโนโลยี	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	
ภาษาต่างประเทศ	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	
รวม เวลา เรียน (พื้นฐาน)	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๔๐ (๒๑ นก.)	๘๔๐ (๒๑ นก.)	๘๔๐ (๒๑ นก.)	
● กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	
● รายวิชา / กิจกรรมที่ สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม ตามความพร้อมและ จุดเน้น	ปีละไม่เกิน ๘๐ ชั่วโมง						ปีละไม่เกิน ๒๔๐ ชั่วโมง			
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	ไม่เกิน ๑,๐๐๐ ชั่วโมง/ปี						ไม่เกิน ๑,๒๐๐ ชั่วโมง/ปี			

ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิตซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

สาระสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่ผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและการพัฒนาการที่สมวัย

ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

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

การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่ผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางสุขภาพ ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้นๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับทางเพศของชายและหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง
- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจยอมรับและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจอารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพต่อผู้อื่นและตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรม ที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตและสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติดและความรุนแรงรู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเองครอบครัวและชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการทักษะกลไก มาใช้ได้อย่างปลอดภัยสนุกสนานและปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรคการดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา กับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎกติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือ ในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

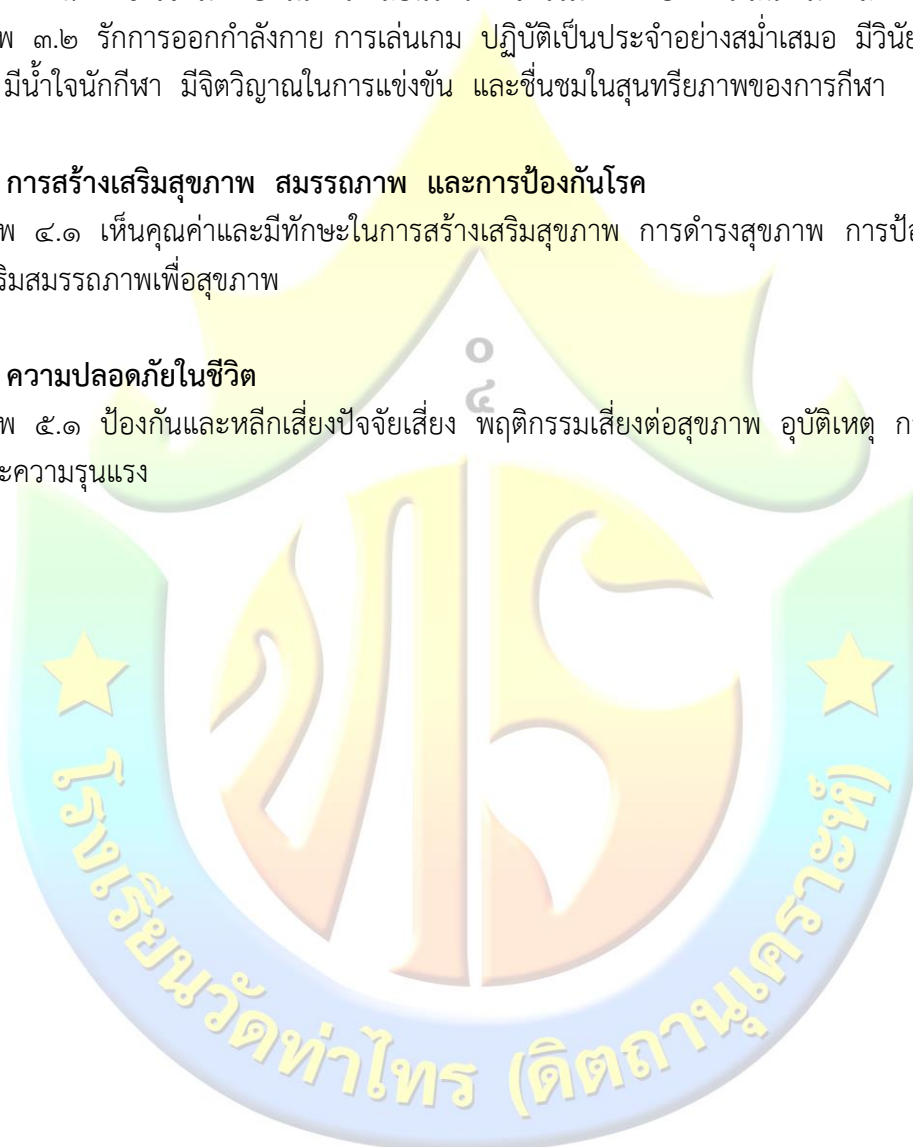
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าฯ สารเสพติด และความรุนแรง



ตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดชั้นปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑.อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก</p> <p>๒.อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก</p>	<p>๑.อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน</p> <p>๒.อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน</p> <p>๓.อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์</p>	<p>๑.อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์</p> <p>๒.เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>๓.ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</p>	<p>๑.อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย</p> <p>๒.อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>การเจริญเติบโตและพัฒนาการ</p> <p>๓.อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>๑.อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>การเจริญเติบโตและพัฒนาการ</p> <p>๒.อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</p>	<p>๑.อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>การเจริญเติบโตและพัฒนาการ</p> <p>๒.อธิบายวิธีการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ</p>



สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดชั้นปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑.ระบุดูสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน</p> <p>๒.บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>๓.บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง</p>	<p>๑.ระบุดูบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว</p> <p>๒.บอกความสำคัญของเพื่อน</p> <p>๓.ระบุดูพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ</p> <p>๔.อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย</p>	<p>๑.อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง</p> <p>๒.อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p> <p>๓.บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p>๑.อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว</p> <p>๒.แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>๓.ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</p>	<p>๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม</p> <p>๒.อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>๓.ระบุดูพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p>	<p>๑.อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น</p> <p>๒.วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</p>



สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑.เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>๒.เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ</p>	<p>๑.ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>๒.เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p>	<p>๑.ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ อย่างมีทิศทาง</p> <p>๒.เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับ ทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด</p>	<p>๑.ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>๒.ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ</p> <p>๓.เล่นกลเลียนแบบและกิจกรรมแบบลัด</p> <p>๔.เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด</p>	<p>๑.จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด</p> <p>๒.เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหว แบบลัด</p> <p>๓.ควบคุมการเคลื่อนไหว ในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล</p> <p>๔.แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา</p> <p>๕.เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม ได้อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๖.อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม</p>	<p>๑.แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะ แบบลัด และแบบผสมผสานได้ ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง</p> <p>๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเล่นร่างกายในการเล่นกล เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น</p> <p>๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม ได้อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๔ ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา</p> <p>๕ ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ</p>

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน</p> <p>๒. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมที่ตามคำแนะนำ</p>	<p>๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน</p> <p>๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม</p>	<p>๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง</p> <p>๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง</p>	<p>๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ ผล พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น</p> <p>๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น</p>	<p>๑. ออกกำลังกาย อย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะ การคิดและตัดสินใจ</p> <p>๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือก ในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น</p> <p>๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมที่กีฬาไทยและกีฬาสากล</p>	<p>๑. อธิบายประโยชน์ และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ</p> <p>๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะ การวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะ การออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ</p> <p>๓. เล่นกีฬา ที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ</p> <p>๕. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น</p> <p>๕. จำแนกกลวิธีการรักษา ป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา</p> <p>๖. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา</p>

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดชั้นปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑.ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ-แห่งชาติตามคำแนะนำ</p> <p>๒.บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</p> <p>๓.ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย</p>	<p>๑.บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี</p> <p>๒.เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์</p> <p>๓.ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p>๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>๕.ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</p>	<p>๑.อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค</p> <p>๒.จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่</p> <p>๓.เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม</p> <p>๔. แสดงวิธีการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี</p> <p>๕.สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ</p>	<p>๑.อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ</p> <p>๒.อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค</p> <p>๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ</p> <p>๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล</p> <p>๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน</p> <p>๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม</p> <p>๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง</p>

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดชั้นปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน</p> <p>๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น</p> <p>๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน</p>	<p>๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก</p> <p>๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ</p> <p>๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย โกลัตุ้มและวิธีการป้องกัน</p> <p>๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย</p> <p>๕. อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ</p>	<p>๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง</p> <p>๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ</p> <p>๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น</p>	<p>๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี</p> <p>๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยา ผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา</p> <p>๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน</p>	<p>๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</p> <p>๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p> <p>๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ</p> <p>๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</p>	<p>๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม</p> <p>๒. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ</p> <p>๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดยาเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p>

ตัวชี้วัดชั้นปี

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.๑	ม.๒	ม.๓
<p>๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>๒. อธิบายวิธีดูแลระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ</p> <p>๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</p>	<p>๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น</p> <p>๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น</p>	<p>๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต</p> <p>๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p>

สาระที่ ๒ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.๑	ม.๒	ม.๓
<p>๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม</p> <p>๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p>๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ</p> <p>๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</p> <p>๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์</p> <p>๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>๑. อธิบายอนามัยแม่ และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม</p> <p>๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์</p> <p>๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว</p>

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.๑	ม.๒	ม.๓
<p>๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</p> <p>๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคล และทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น</p>	<p>๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง</p> <p>๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้ อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</p> <p>๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ</p>	<p>๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง และทีม</p> <p>๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ</p> <p>๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น</p>



สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.๑	ม.๒	ม.๓
<p>๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</p> <p>๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น</p> <p>๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น</p> <p>๔. วางแผนการรุกและ การป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ</p> <p>๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน</p> <p>๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น</p>	<p>๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต</p> <p>๒. เลือกเข้าร่วมออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง</p> <p>๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก</p> <p>๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม</p> <p>๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น</p>	<p>๑. มีมารยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิด ที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม</p> <p>๔. จำแนกกลยุทธ์การรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ ของการเล่น</p> <p>๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ</p>

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล ๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ๓. วิเคราะห์ความเจริญ ก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิต ๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ ๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหสุขภาพในชุมชน ๔. วางแผนและจัดเวลา ในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย ๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล



สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดชั้นปี		
ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดยาเสพติดและการป้องกันการติดยาเสพติด ๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	๑. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่ง ที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด ๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน ๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ ๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี



ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย <ul style="list-style-type: none"> -ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ -อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก <ul style="list-style-type: none"> -ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ -อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> สมาชิกในครอบครัว ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง <ul style="list-style-type: none"> -ร่างกาย -อารมณ์ -ลักษณะนิสัย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> -แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา -แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว -แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ -การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง -ปวดศีรษะ -ตัวร้อน -มีน้ำมูก -ปวดท้อง -ผื่นคัน(หนังศีรษะ ผิวหนัง) -ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน -บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ -คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ



สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายใน <ul style="list-style-type: none"> -การระมัดระวังการกระแทก -การออกกำลังกาย -การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> -ตนเอง -พ่อ แม่ -พี่น้อง -ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของเพื่อน เช่น พุดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ <ul style="list-style-type: none"> -ความเป็นสุภาพบุรุษ -ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> • ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่ง ตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของการมีสุขภาพดี <ul style="list-style-type: none"> -ร่างกายแข็งแรง -จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส -มีความสุข -มีความปลอดภัย
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> • อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย <ul style="list-style-type: none"> -ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ <ul style="list-style-type: none"> -ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	<ul style="list-style-type: none"> • อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก -สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก -วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • ยาสามัญประจำบ้าน -ชื่อยาสามัญประจำบ้าน -การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว -โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว -วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	<ul style="list-style-type: none"> • สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย -ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	<ul style="list-style-type: none"> • อัคคีภัย -สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย -อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย -การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต <ul style="list-style-type: none"> - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยียด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดัด ขว้าง โยน และรับ วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมที่เด็ดเดี่ยว	<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมที่เด็ดเดี่ยว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. เลือกรักษาออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> แนวทางการเลือกรักษาออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> • การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม -ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ -สัดส่วนและปริมาณของอาหาร ตามธงโภชนาการ
	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่าง ถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> • การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี ครอบคลุม บริเวณขอบเหงือกและคอฟัน
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ -วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย -วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรม นันทนาการ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจาก บุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บ จากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • การบาดเจ็บจากการเล่น -ลักษณะของการบาดเจ็บ -วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	<ul style="list-style-type: none"> การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี)
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	<ul style="list-style-type: none"> กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> -การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มี	<ul style="list-style-type: none"> • สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย
	๓. ผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	๔. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้จ่ายและใช้จ่ายอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการใช้จ่าย • หลักการใช้จ่าย
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฐมพยาบาล -การใช้ยาผิด -สารเคมี -แมลงสัตว์กัดต่อย -การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑ .อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
	๒ .อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบบมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วูตวูต
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> หลักการและกิจกรรมนันทนาการ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
------	-----------	------------------------

ป.๕	๓. ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> • สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกมและกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกมและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน -ใช้หวัด -ใช้เลือดออก -โรคผิวหนัง -ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ -ครอบครัว สังคม เพื่อน -ค่านิยม ความเชื่อ -ปัญหาสุขภาพ -สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบคลุม เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> -ความสามารถส่วนบุคคล -บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม -การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล -ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร



สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น เกม และกีฬา
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน • การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตนเอง
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างความสามัคคีและค่าน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> • โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเข้าสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • ภัยธรรมชาติ -ลักษณะของภัยธรรมชาติ -ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ
	๓ .วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	๔ .แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	<ul style="list-style-type: none"> • แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม .๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ -ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ -การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ -การเบี่ยงเบนทางเพศ
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม .๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวูต
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	<ul style="list-style-type: none"> การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม .๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม .๑	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น

	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> • รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม .๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย • วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	๔. การสร้างเสริม และ ปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> • การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย <ul style="list-style-type: none"> -เป็นลม -บาดแผล -ไฟไหม้ -กระดูกหัก -น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของผู้ติดเชื้อเสพติด • อาการของผู้ติดเชื้อเสพติด • การป้องกันการติดเชื้อเสพติด
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> -ทักษะการคิดวิเคราะห์ -ทักษะการสื่อสาร -ทักษะการตัดสินใจ -ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา <ul style="list-style-type: none"> -พันธุกรรม -สิ่งแวดล้อม -การอบรมเลี้ยงดู

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ <ul style="list-style-type: none"> -ครอบครัว -วัฒนธรรม -เพื่อน -สื่อ
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	<ul style="list-style-type: none"> ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ



สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วាយน้ำ เทควันโด
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต • การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ
	๒. เลือ ก เข้า ร ่วม กิจกรร ม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม • การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	<ul style="list-style-type: none"> • วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	<ul style="list-style-type: none"> • รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	<ul style="list-style-type: none"> • การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> -การเลือกวิธีเล่น -การแก้ไขข้อบกพร่อง -การเพิ่มทักษะ • การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> • การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> • ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> • ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> • เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	<ul style="list-style-type: none"> • การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง -การมั่วสุม -การทะเลาะวิวาท -การเข้าไปในแหล่งอบายมุข -การแข่งขันยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	<ul style="list-style-type: none"> • ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย <ul style="list-style-type: none"> -วัยทารก -วัยก่อนเรียน -วัยเรียน -วัยรุ่น -วัยผู้ใหญ่ -วัยสูงอายุ
ม.๓	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> • สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น <ul style="list-style-type: none"> -โทรทัศน์ -วิทยุ -สื่อสิ่งพิมพ์ -อินเทอร์เน็ต

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ -อนามัยแม่และเด็ก -การวางแผนครอบครัว
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ -แอลกอฮอล์ -สารเสพติด -บุหรี่ -สภาพแวดล้อม -การติดเชื้อ -โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไข ความขัดแย้งในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	<ul style="list-style-type: none"> เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่งและลานวอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล
	๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม .๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น • การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> • การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม .๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ • วัยทารก วัยเด็ก วัยก่อนเรียน วัยเรียนวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> • โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น <ul style="list-style-type: none"> - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ
		<ul style="list-style-type: none"> โรคไม่ติดต่อ เช่น <ul style="list-style-type: none"> -โรคหัวใจ -โรคความดันโลหิตสูง -เบาหวาน -มะเร็ง ฯลฯ
	๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> • ปัญหาสุขภาพในชุมชน • แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การวางแผน และจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
	๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง คลิป์วิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ



รายวิชาพื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับประถมศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

พ๑๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	จำนวน	๔๐	ชั่วโมง
พ๑๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	จำนวน	๔๐	ชั่วโมง
พ๑๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	จำนวน	๔๐	ชั่วโมง
พ๑๔๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	จำนวน	๘๐	ชั่วโมง
พ๑๕๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	จำนวน	๘๐	ชั่วโมง
พ๑๖๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	จำนวน	๘๐	ชั่วโมง



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๑๑๑๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอกสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน สิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงเคลื่อนไหว ร่างกาย ขณะอยู่กับที่เคลื่อนไหว และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตนตามกฎกติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามคำแนะนำ อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียนและการป้องกัน สาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ แบบเคลื่อนไหวที่แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดตามกฎกติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒

พ ๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ ๓.๒ ป.๑/๑ , ป.๑/๒

พ ๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ ๕.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒, ป.๑/๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายในธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ภาควิชาสนใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งอุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม ลักษณะของการมีสุขภาพดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อาการและวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ โทษของสารเสพติดสารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย สาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและการหนีไฟ มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดตามกฎกติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชีวิต

พ ๑.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๓/๓

พ ๒.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๒/๓ , ป.๒/๔

พ ๓.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒

พ ๓.๒ ป.๒/๑ , ป.๒/๒

พ ๔.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๒/๓ , ป.๒/๔

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

รวมทั้งหมด ๒๐ ตัวชีวิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัว ที่มีต่อตนเอง วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิธีหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่ การล่วงละเมิดทางเพศ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนไหวและใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบดเตลีสต์ เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัด ของตนเอง ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลง การออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง การติดต่อและวิธีการ ป้องกันแพร่กระจายของโรค จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ เลือกกินอาหาร ที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทางวิธีการช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรือเกิดอุบัติเหตุ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น มีทักษะในการ ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ แบบเคลื่อนไหวที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกม เบดเตลีสต์ตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจและ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชีวิต

พ ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒

พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒

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

พ ๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชีวิต

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นมาของเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะการผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด ออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถ ในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการบริโภค ทดสอบ และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความสำคัญของการใช้ ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการ ป้องกัน โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้น ข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจและ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓

พ ๒.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓

พ ๓.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓ , ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๑ , ป.๔/๒

พ ๔.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓ , ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓

รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ วิถีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศและ ปฏิบัติตนได้เหมาะสม ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน จัดรูปแบบการ เคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด เล่นเกมที่ นำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรง และความสมดุล แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่าง น้อย ๑ กิจกรรม ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและการตัดสินใจ เล่นกีฬาที่ตนเอง ชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติ ตามกฎกติกา การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองไม่ละเมิด สิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา และกีฬาไทย กีฬาสากล แสดง พฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริม สุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตน ในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและ สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน อันตรายจากการเล่นกีฬา โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจและ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒

พ ๒.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓

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

พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔

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

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

รวมทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร แสดงทักษะการเคลื่อนไหว ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เล่นกีฬาและนำมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตน และผู้อื่น เล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมแล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นหลักฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ อธิบายประโยชน์ และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ เล่นเกมที่ใช้ทักษะ การวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ ปฏิบัติตามกฎกติกาตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและนำเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม สร้างเสริม และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกายจิตใจและสังคม ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

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

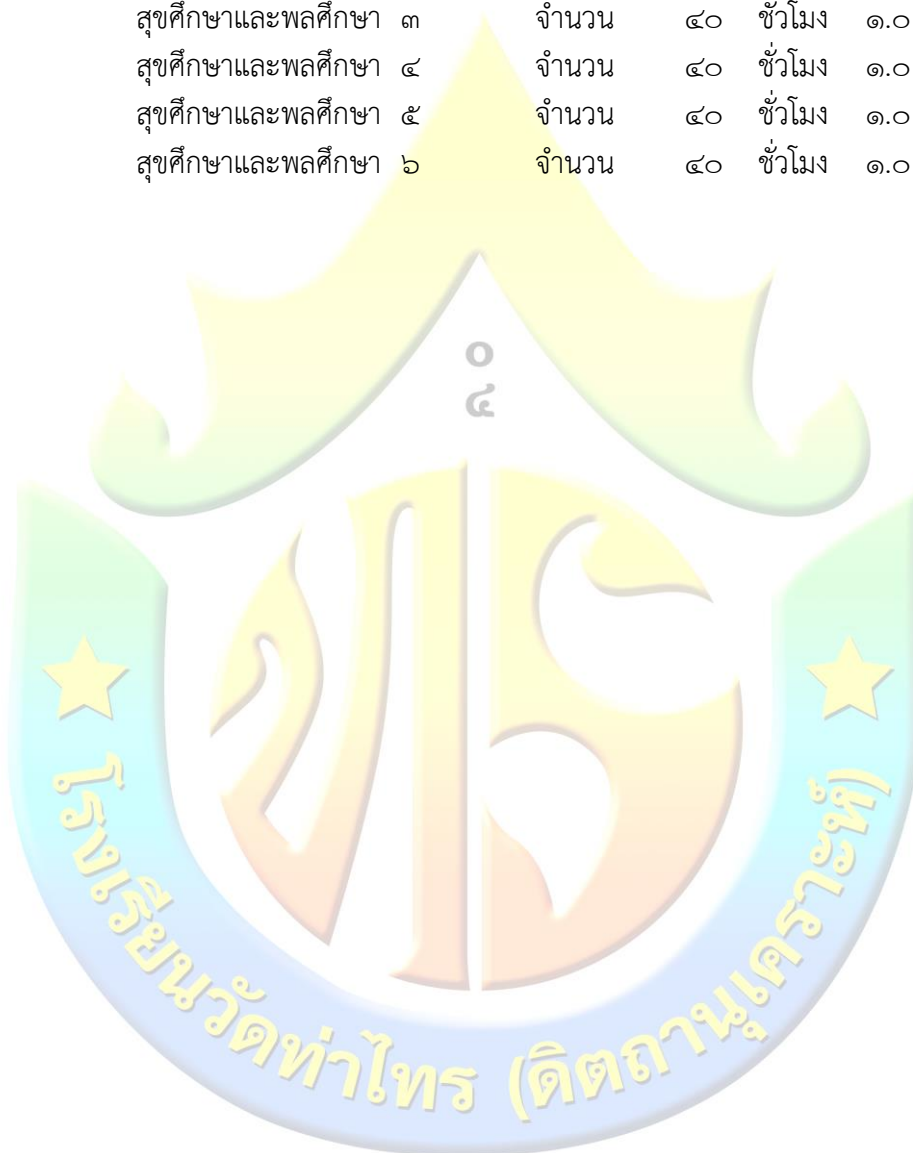
รวมทั้งหมด ๒๒ ตัวชี้วัด

รายวิชาพื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา / พลศึกษา

พ๒๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	จำนวน	๔๐	ชั่วโมง	๑.๐	หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	จำนวน	๔๐	ชั่วโมง	๑.๐	หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	จำนวน	๔๐	ชั่วโมง	๑.๐	หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	จำนวน	๔๐	ชั่วโมง	๑.๐	หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	จำนวน	๔๐	ชั่วโมง	๑.๐	หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๒	สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	จำนวน	๔๐	ชั่วโมง	๑.๐	หน่วยกิต



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑
 กิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วย

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน วิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ อธิบายสาเหตุเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำวันเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตาม กฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นกีฬาวางแผนการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่นยอมรับความต่างแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา รักการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสาร สิ่งที่เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓ , ม.๑/๔

พ ๒.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒

พ ๓.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒
 กิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วย

ศึกษา วิเคราะห์และอธิบายเกี่ยวกับการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ ทำการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย และบอกความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ เลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจอย่างเต็มสามารถ และเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เข้าใจจำแนก และปฏิบัติตามกฎ กติกา ในการเล่นและแข่งขันกีฬาเพื่อความปลอดภัยตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่นประยุกต์ใช้กลไลวิธีการรุก การป้องกันความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีมมุ่งมั่นในการเล่นและการแข่งขันกีฬาประเภทบุคคล และ/หรือทีม ประเภททีมด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา มีทักษะในการตัดสินใจและปฏิบัติหน้าที่ตามที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นกีฬาเป็นทีม แสดง ความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์กีฬาต่าง ๆ อย่างสนุกสนาน วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเอง กับผู้อื่น แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมสุนทรียภาพ ของการเล่นกีฬา รักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสาร สิ่งที่เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

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

พ ๔.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓ ,ม.๑/๔

พ ๕.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓ , ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๑๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑
 กิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วย

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหากระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัว ได้อย่างเหมาะสม เลือกกองกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจอย่างเต็มสามารถ และเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เข้าใจจำแนก และปฏิบัติตามกฎ กติกา และสามารถเป็นผู้ตัดสิน ในการเล่นและแข่งขันกีฬาเพื่อความปลอดภัยตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่นประยุกต์ใช้กลไลวิธีการรุก การป้องกัน ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีมมุ่งมั่นในการเล่นและการแข่งขันกีฬาประเภทบุคคล และ/หรือทีมประเภททีมด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา มีทักษะในการตัดสินใจและปฏิบัติหน้าที่ตามที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นกีฬาเป็นทีม แสดง ความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์กีฬาต่าง ๆ อย่างสนุกสนาน วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเอง กับผู้อื่น แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมสุนทรีย์ภาพ ของการเล่นกีฬา รักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสาร สิ่งที่ยอมรับและนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

รหัส ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒, ม.๒/๓, ม.๒/๔

พ ๓.๑ ม.๒/๑ ,ม.๒/๒ ,ม.๒/๓ ,ม.๒/๔

รวมทั้งหมด ๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๒๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒
 กิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วย

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับการเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล ผลกระทบการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีต่อสุขภาพความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพและสุขภาพจิต อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ระบุวิธีการปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเพิ่มพูนการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างละ ๑ กิจกรรม และนำความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา รักษาการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสาร สิ่งที่เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

รหัส ตัวชี้วัด

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

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

พ ๕.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒ , ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑
 กิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วย

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก วางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการอธิบายสาเหตุเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำวันเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตาม กฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นกีฬาที่เลือกวางแผนการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม นำหลักการ ความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างละ ๑ กิจกรรม และนำความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเอง กับผู้อื่น แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมสุนทรีย์ภาพ ของการเล่นกีฬา รักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓

พ ๒.๑ ม.๓/๑ ,ม.๓/๒ , ม.๓/๓

พ ๓.๑ ม.๓/๑ ,ม.๓/๒ ,ม.๓/๓

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๓๓๑๐๒ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒
 กิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๑.๐ หน่วย

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนวางแผนและจัดการในเวลาการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกันหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวน เพื่อให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเพิ่มพูนการมีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคม จำแนก กลวิธีการรุก การป้องกันและการใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสม กับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่น วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมสุนทรีย์ภาพ ของการเล่นกีฬา รักการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และ นำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

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

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

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

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

พ๑๑๑๐๑ สุศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

อัตราส่วนคะแนน ๘๐ : ๒๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	ตัวเรา	พ ๑.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒	๕	๑๓
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒	๕	๑๒
๓	กีฬาพาสนุก	พ ๓.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒	๘	๑๕
สรุปภาพรวม (สอบกลางปี)			๒	๑๐
๓	กีฬาพาสนุก	พ ๓.๒ ป.๑/๑ , ป.๑/๒	๘	๑๕
๔	เป็นสุขไร้โรค	พ ๔.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒ ,ป.๑/๓	๕	๑๓
๕	ชีวิตปลอดภัย	พ ๕.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒ ,ป.๑/๓	๕	๑๒
สรุปภาพรวม (สอบปลายปี)			๒	๑๐
รวมทั้งปี			๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน(๑๐๐)
๑	ตัวเรา	พ ๑.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๒/๓	๕	๑๒
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๒/๓ , ป.๒/๔	๕	๑๓
๓	กีฬาพาสุนัข	พ ๓.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒	๘	๑๕
สรุปภาพรวม (สอบกลางปี)			๒	๑๐
๓	กีฬาพาสุนัข	พ ๓.๒ ป.๒/๑ , ป.๒/๒	๘	๑๕
๔	เป็นสุขไร้โรค	พ ๔.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๒/๓ , ป.๒/๔ , ป.๒/๕	๖	๑๕
๕	ชีวิตปลอดภัย	พ ๕.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๒/๓	๔	๑๐
สรุปภาพรวม (สอบปลายปี)			๒	๑๐
รวมทั้งปี			๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน(๑๐๐)
๑	ตัวเรา	พ ๑.๑ ป.๓/๑ , ป.๓/๒ , ป.๓/๓	๕	๑๒
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๓/๑ , ป.๓/๒ , ป.๓/๓ ,	๕	๑๓
๓	กีฬาพาสุนุก	พ ๓.๑ ป.๓/๑ , ป.๓/๒	๘	๑๕
สรุปภาพรวม (สอบกลางปี)			๒	๑๐
๓	กีฬาพาสุนุก	พ ๓.๒ ป.๓/๑ , ป.๓/๒	๘	๑๕
๔	เป็นสุขไร้โรค	พ ๔.๑ ป.๓/๑ , ป.๓/๒ , ป.๓/๓ , ป.๓/๔ , ป.๓/๕	๖	๑๕
๕	ชีวิตปลอดภัย	พ ๕.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒ , ป.๒/๓	๔	๑๐
สรุปภาพรวม (สอบปลายปี)			๒	๑๐
รวมทั้งปี			๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน(๑๐๐)
๑	ตัวเรา	พ ๑.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓	๑๐	๑๓
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓	๑๐	๑๒
๓	กีฬาพาสุนัข	พ ๓.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓, ป.๔/๔	๑๘	๑๕
สรุปภาพรวม (สอบกลางปี)			๒	๑๐
๓	กีฬาพาสุนัข	พ ๓.๒ ป.๔/๑ , ป.๔/๒	๑๘	๑๕
๔	เป็นสุขไร้โรค	พ ๔.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓ , ป.๔/๔ ,	๑๐	๑๕
๕	ชีวิตปลอดภัย	พ ๕.๑ ป.๔/๑ , ป.๔/๒ , ป.๔/๓	๑๐	๑๐
สรุปภาพรวม (สอบกลางปี)			๒	๑๐
รวมทั้งปี			๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน(๑๐๐)
๑	ร่างกายของฉัน	พ ๑.๑ ป.๕/๑ , ป.๕/๒	๑๐	๑๒
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๕/๑ , ป.๕/๒ , ป.๕/๓	๑๐	๑๓
๓	กีฬาเพื่อสุขภาพ	พ ๓.๑ ป.๕/๑ , ป.๕/๒ , ป.๕/๓ , ป.๕/๔ ,ป.๕/๕ , ป.๕/๖	๑๘	๑๕
สรุปภาพรวม (สอบกลางปี)			๒	๑๐
๓	กีฬาเพื่อสุขภาพ	พ ๓.๒ ป.๕/๑ , ป.๕/๒ ป.๕/๓ , ป.๕/๔	๑๘	๑๕
๔	สุขภาพดีมีสุข	พ ๔.๑ ป.๕/๑ , ป.๕/๒ ,ป.๕/๓ , ป.๕/๔ , ป.๕/๕	๑๐	๑๓
๕	ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ ป.๕/๑ , ป.๕/๒ ,ป.๕/๓ , ป.๕/๔ ,ป.๕/๕	๑๐	๑๒
สรุปภาพรวม (สอบปลายปี)			๒	๑๐
รวมทั้งปี			๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

พ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

อัตราส่วนคะแนน ๘๐:๒๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑	ตัวเรา	พ ๑.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒	๑๐	๑๓
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒	๑๐	๑๒
๓	กีฬาพาสนุก	พ ๓.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒ ป.๖/๓ , ป.๖/๔	๑๘	๑๕
สรุปภาพรวม (สอบกลางปี)			๒	๑๐
๓	กีฬาพาสนุก	พ ๓.๒ ป.๖/๑ , ป.๖/๒ ป.๖/๓ , ป.๖/๔	๑๘	๑๕
๔	สุขภาพดีมีสุข	พ ๔.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒ ป.๖/๓ , ป.๖/๔ ป.๖/๕	๑๐	๑๓
๕	ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒ ป.๖/๓	๑๐	๑๒
สรุปภาพรวม (สอบปลายปี)			๒	๑๐
รวมทั้งปี			๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

อัตราส่วนคะแนน ๘๐ : ๒๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน(๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ ม.๑/๓ , ม.๑/๔	๙	๒๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒	๙	๒๐
๓	การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกมส์ กีฬาไทย กีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒, ม.๑/๓	๑๘	๔๐
สรุปทบทวนภาพรวม (สอบกลางภาค)			๔	๒๐
รวม			๔๐	๑๐๐
๔	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมส์ กีฬาไทย กีฬาสากล	พ ๓.๒ ม.๑/๑ , ม.๑/๒, ม.๑/๓ , ม.๑/๔, ม.๑/๕ , ม.๑/๖	๑๘	๔๐
๕	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกัน โรค	พ ๔.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒, ม.๑/๓ , ม.๑/๔	๙	๒๐
๖	ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒, ม.๑/๓ , ม.๑/๔	๙	๒๐
สรุปทบทวนภาพรวม(สอบปลายภาค)			๔	๒๐
รวมทั้งภาค			๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

อัตราส่วนคะแนน ๘๐ : ๒๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน(๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ม.๒/๑ , ม.๒/๒	๙	๒๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ม.๒/๑ ,ม.๒/๒, ม.๒/๓ , ม.๒/๔	๙	๒๐
๓	การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกมส์ กีฬาไทย กีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๒/๑ ,ม.๒/๒ ม.๒/๓ , ม.๒/๔	๑๘	๔๐
สรุปทบทวนภาพรวม (สอบกลางภาค)			๔	๒๐
รวม			๔๐	๑๐๐
๔	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมส์ กีฬาไทย กีฬาสากล	พ ๓.๒ ม.๒/๑, ม.๒/๒ ม.๒/๓,ม.๒/๔,ม.๒/๕	๑๘	๔๐
๕	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกัน โรค	พ ๔.๑ ม.๒/๑, ม.๒/๒ ม.๒/๓, ม.๒/๔,ม.๒/๕, ม.๒/๖,ม.๒/๗	๙	๒๐
๖	ความปลอดภัยในชีวิต	พ ๕.๑ ม.๒/๑ ,ม.๒/๒ ม.๒/๓	๙	๒๐
สรุปทบทวนภาพรวม (สอบปลายภาค)			๔	๒๐
รวมทั้งภาค			๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

อัตราส่วนคะแนน ๘๐ : ๒๐

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	เวลา(ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน(๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ ม.๓/๓	๙	๒๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	พ ๒.๑ ม.๓/๑ ,ม.๓/๒ ม.๓/๓	๙	๒๐
๓	การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกมส์ กีฬาไทย กีฬาสากล	พ ๓.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ ม.๓/๓	๑๘	๔๐
สรุปทบทวนภาพรวม (สอบกลางภาค)			๔	๒๐
รวม			๔๐	๑๐๐
๔	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมส์ กีฬาไทย กีฬาสากล	พ ๓.๒ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ ม.๓/๓, ม.๓/๔ ม.๓/๕	๑๘	๔๐
๕	การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกัน โรค	พ ๔.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ ม.๓/๓, ม.๓/๔ ม.๓/๕	๙	๒๐
๖	ความปลอดภัยในชีวิต	พ๕.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๒ ม.๓/๓ , ม.๓/๔ ม.๓/๕	๙	๒๐
สรุปทบทวนภาพรวม (สอบปลายภาค)			๔	๒๐
รวมทั้งภาค			๔๐	๑๐๐

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

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

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่างๆการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่างๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟท์บอล ต้อออาศัย การผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิด (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้อการผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลายๆทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

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

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement)

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

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

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีจัดการกับอารมณ์ความเครียดและความซับซ้อนใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นแล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ(Muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation=CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อแพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อมๆกัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้น/หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

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

การละเล่นพื้นบ้าน (Folk Plays)

กิจกรรมเกมดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชีม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆขาวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบองมวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า-เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตัวเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เชือกยิมนาสติก การเดินรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบองมวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sport)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

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

๑. เกณฑ์ปกติ(Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจของความสัมพันธ์ของเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การช้ำและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม(Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคล้อยตามในการตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งการกังวลสนใจที่เขาที่มีต่อสิ่งต่างๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุม เรื่องต่างๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่างๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และความร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นด้วยการฝึกและกระทำซ้ำๆให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่างๆดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตัวเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ รู้จักคิดตัดสินใจ และแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ดิ้งามรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากขึ้นตามพื้นที่

สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐาน ใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายตรงข้างล่างบอกให้กินน้อยๆ เท่าที่จำเป็นโดยมี ฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือโภชนบัญญัติ๙ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติ สุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหว ทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศ เดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใดๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การ ตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุม สภาวะแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กทำให้มีผลต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกัน ปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์กรความรู้ และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่างๆของบรรพชนไทยนับแต่อดีตสอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา

๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

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

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ/หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่างๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

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

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

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

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุง พัฒนา และคงสภาพได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ดังนี้

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

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

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลาานาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านได้ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (Nation Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

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

๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well-Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมีมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย ทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพและการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

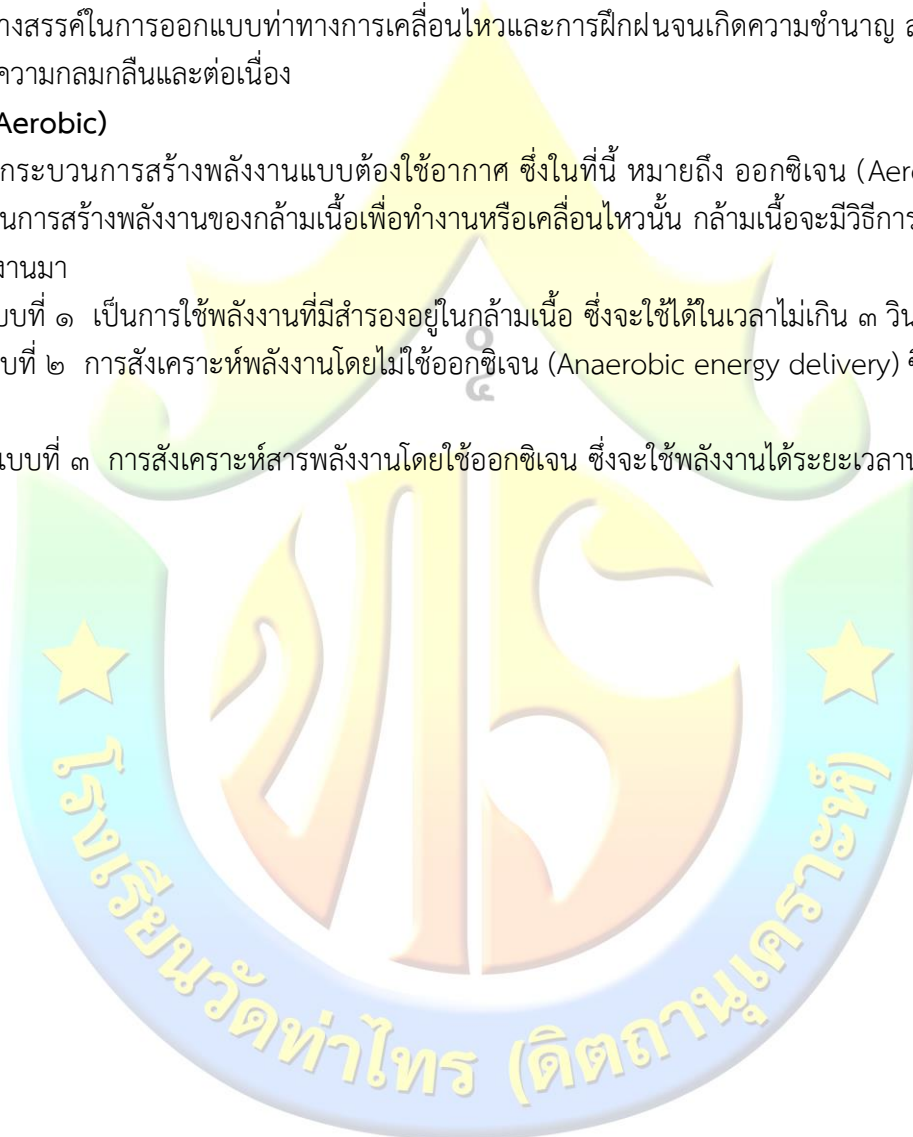
แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อ ซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงานโดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน



๓๐

ภาคผนวก

คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการกลุ่มสาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ปรับปรุงหลักสูตร
โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) พุทธศักราช ๒๕๖๑ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๓)

โรงเรียนวัดท่าไทร (ดิตถานุเคราะห์)



คำสั่งโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

ที่ ๓๖ / ๒๕๖๓

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการและอนุกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๓)

ตามที่ โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) ได้ประกาศใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เมื่อปีการศึกษา ๒๕๕๓ นั้น ต่อมาได้มีการปรับปรุงเป็นระยะ ๆ ตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

ปีการศึกษา ๒๕๕๔ ปรับปรุง โดยการเพิ่มวิชาประวัติศาสตร์ (พื้นฐาน) และเกณฑ์การจบหลักสูตร

ปีการศึกษา ๒๕๕๗ ภาคเรียนที่ ๒ ปรับปรุง โดยการเพิ่มวิชาหน้าที่พลเมือง (เพิ่มเติม)

ปีการศึกษา ๒๕๕๙ โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)ต้องดำเนินการจัดการศึกษาตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ให้ครอบคลุม ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

๑. การจัดการศึกษาตามนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

๒. การบูรณาการหลักสูตรอาเซียน

๓. การบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔. การบูรณาการตามแนวทางโรงเรียนวิถีพุทธ

ปีการศึกษา ๒๕๖๑ ให้ใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และ สารสนเทศ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ลงวันที่ ๗ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๐

ปีการศึกษา ๒๕๖๒ การนำหลักสูตรด้านทุจริตไปใช้ในการจัดการศึกษาทุกระดับ

จึงมีความจำเป็นที่โรงเรียนต้องดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงอาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๔ วรรคหนึ่ง แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พุทธศักราช ๒๕๔๖ และมาตรา ๒๗ แห่งพระราชบัญญัติข้าราชการครู และบุคลากรทางการศึกษา พุทธศักราช ๒๕๔๗ จึงแต่งตั้งครูและบุคลากรทางการศึกษา ทำหน้าที่ปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์) พุทธศักราช ๒๕๕๒ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๓) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ปรับปรุง ๒๕๖๐) ให้ประกาศใช้ได้ทันในปีการศึกษา ๒๕๖๓ ดังต่อไปนี้

๑. คณะกรรมการอำนวยการ ประกอบด้วย

๑. นางวนิชชา เตียววานิชย์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางเสาวนิตย์ ทองกุล	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	รองประธานกรรมการ
๓. นางวรรณาด เพชรเกื้อ	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๔. นางวลิตดา คงนิล	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๕. นางดวงเพ็ญ อินทร์แก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๖. นางจิราพร ขอนแก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๗. นางศรีประพันธ์ คงเกต	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๘. นางราตรี วิชัยดิษฐ์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๙. นางฐานิตา แก้วมหา	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ

๑๐. นางณัฐนิภา เสนทองแก้ว ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

กรรมการและ

เลขานุการ

มีหน้าที่

อำนวยความสะดวกการจัดประชุม ให้คำปรึกษา แนะนำช่วยเหลือ และสนับสนุนงบประมาณ สถานที่ หรือ ทรัพยากรอื่น ๆ ให้กับคณะกรรมการดำเนินการ

๒. คณะกรรมการดำเนินการ ประกอบด้วย

๑. นางณัฐนิภา เสนทองแก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางจิราพร ขอนแก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	รองประธานกรรมการ
๓. นางดวงเพ็ญ อินทร์แก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๔. นางสาวปิยวรรณ ศิริสุทธิ	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๕. นางนวลฉวี ไทรบุรี	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๖. นายศักดิ์ชรินทร์ อัจฉาญ	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๗. นายวีระพงษ์ รอดเมื่อ	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๘. นางพรธณี คชสิทธิ์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๙. นางถนอมทรัพย์ โรจนรัตน์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

มีหน้าที่

๑. กำหนดโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา

๒. รวบรวมข้อมูลจากคณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตรประจำกลุ่มสาระ ศึกษา วิเคราะห์ ดูงาน ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง บริบทของโรงเรียน ชุมชน สังคม กฎหมาย แนวโน้มการจัดการศึกษา และนโยบายรัฐบาล ฯลฯ มาจัดทำร่างหลักสูตรสถานศึกษาครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ปรับปรุง ๒๕๖๓)

๓. เสนอหลักสูตรฯ ปรับปรุง ขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)

๔. ปรับปรุงแก้ไขจัดพิมพ์และเข้ารูปเล่มให้เรียบร้อย โดยดำเนินการให้แล้วเสร็จ ภายในวันที่ ๑๐ มิถุนายน

๒๕๖๓

๓. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระภาษาไทย ประกอบด้วย

๑. นางดวงเพ็ญ อินทร์แก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวกชพร หมุนหลี	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๓. นางสาววิไลลักษณ์ คำคง	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๔. นางเรณู สุทธินุ่น	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๕. นางสาวนงลักษณ์ ทองสีสัน	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

๔. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระคณิตศาสตร์ ประกอบด้วย

๑. นางณัฐนิภา เสนทองแก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางจิราพร ขอนแก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๓. นางสาวธิติมา ตุกชูแสง	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๔. นางสาวทิยา บัวมณี	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๕. นางสุนันท์ หนูเงินเลี้ยง	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

๕. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วย

๑. นางสาวปิยวรรณ ศิริสุทธิ	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวจรรยาภรณ์ ศิริกาญจน์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๓. นางอรพรรณ พรหมสอน	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๕. นางสาวชุติกานุญณ์ แม้นเมฆ	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

๖. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ประกอบด้วย

๑. นางนวลฉวี ไทรบุรี	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางรัตติยา ธีระเผ่าพันธ์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๓. นางสาวขิมมุก นุ่นทิพย์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๔. นางสาวสุภารัตน์ เพชรรอด	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

๗. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระสุขศึกษา และพลศึกษา ประกอบด้วย

๑. นางถนอมทรัพย์ โรจนรัตน์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางภัทราภรณ์ ณ พัทลุง	ครูธุรการ โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๓. นายพงศกร โสภา	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

๘. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระศิลปะ ประกอบด้วย

๑. นายวีระพงษ์ รอดเมื่อ	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นายขจรศักดิ์ จันทร์สว่าง	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๓. นางพัชรา จามพัฒน์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๔. ว่าที่ ร.ต.จิรวุฒิ โชติถิรสมพงศ์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

๙. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยี ประกอบด้วย

๑. นายศักดิ์ชรินทร์ อาจหาญ	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวสุทธิดา สุวรรณพิมาน	พนักงานราชการ	กรรมการ
๓. นางสาวอ้อมใจ อาราม	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

๑๐. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ ประกอบด้วย

๑. นางพรรณี คชสิทธิ์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางปัทมา จินดากาญจน์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๓. นางณัฐมน แก้วอำดี	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๔. นางสาววิชชุดา เสือแก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

๑๑. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตร กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ประกอบด้วย

๑. นายพานู นรภักย์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางวัลลิดา คงนิล	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๓. นางสาวอัญชุลี แพเพชรทอง	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

๑๒. คณะอนุกรรมการจัดทำหลักสูตรปฐมวัย ประกอบด้วย

๑. นางสาวชนิษฐา พุทธิพิทักษ์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวอรพรรณ สุวรรณบุตร	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๓. นางสาวพิจักษณ์า เหล่าฤทธิ	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๔. นางสาวณิชา มีแสง	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๕. นางสาวเสาวลักษณ์ จันทร์ล่อง	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

มีหน้าที่

๑. ศึกษา วิเคราะห์ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑(ปรับปรุง๒๕๖๐) โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง บริบทของโรงเรียน ชุมชน สังคม กฎหมาย แนวโน้มการจัดการศึกษา ประกาศกระทรวงศึกษาธิการและนโยบายรัฐบาล ฯลฯ เพื่อนำมาจัดทำเป็นหลักสูตรของกลุ่มสาระ

๒. ให้มีพิจารณาหลักสูตรอาเซียน การบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การบูรณาการตามแนวทางโรงเรียนวิถีพุทธ และหลักสูตรด้านทุจริต

๓. นัดหมาย จัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน เพื่อแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ จัดทำข้อมูลเป็นไฟล์ ให้เรียบร้อย และนำเสนอคณะกรรมการดำเนินการ ตรวจสอบความเรียบร้อย โดยดำเนินการให้แล้วเสร็จ ภายในวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

๑๒. คณะกรรมการ จัดพิมพ์ ทำสำเนา และเข้าเล่ม ประกอบด้วย

๑. นางณัฐธินิภา เสนทองแก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	ประธานกรรมการ
๒. นางจิราพร ขอนแก้ว	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	รองประธานกรรมการ
๓. นางสาวจรรยาภรณ์ ศิริกาญจน์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๔. นางสาวชนิษฐา พุทธิพิทักษ์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๕. นางสาวภัทราภรณ์ ณ พัทลุง	ครูธุรการ โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการ
๖. ว่าที่ ร.ต.จิรวุฒิ โชติถิรสมพงษ์	ครู โรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)	กรรมการและ

เลขานุการ

มีหน้าที่

จัดพิมพ์ข้อมูล พิสูจน์อักษร จัดทำสำเนา และเข้าเล่มเอกสารหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดท่าไทร (ดิตถานุเคราะห์) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ปรับปรุง ๒๕๖๐) ให้มีจำนวนครบตามกลุ่มสาระการเรียนรู้

ขอให้คณะกรรมการที่ได้รับแต่งตั้งตามคำสั่งฉบับนี้ อุทิศตน ทำงานอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถ เพื่อให้งานสำเร็จเรียบร้อยบรรลุวัตถุประสงค์ และทันประกาศใช้ในปีการศึกษา ๒๕๖๓

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



(นางวณิชชา เตี้ยวณิชย)
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดท่าไทร(ดิตถานุเคราะห์)





