

หลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา



ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๗

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐)



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับประถมศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง 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 ซึ่งกำหนดให้สถานศึกษามีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรสถานศึกษาตามหลักการ จุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนด เพื่อตอบสนองต่อความต้องการในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพื่อให้เยาวชนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ ประกอบด้วย ความสำคัญ คุณภาพ ผู้เรียน โครงสร้างเวลาเรียน สาระมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดรายปี คำอธิบายรายวิชา การจัดหน่วยการเรียนรู้ แนวทางการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ แหล่งเรียนรู้ ซึ่งทางโรงเรียนได้กำหนดไว้ในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องและบรรลุผลตามที่ต้องการ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีก็ด้วยความร่วมมือจาก คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียน คณะครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนที่มีส่วนร่วมดำเนินการ ทางโรงเรียนจึงขอขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้



ประกาศโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา
เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๕๗
ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

เพื่อให้การจัดการศึกษาตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) และกรอบหลักสูตรท้องถิ่นของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓ และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๕ และที่แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ มาตรา ๒๗ กำหนดให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตร ตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) กำหนด ดังนั้นสถานศึกษาจึงได้จัดทำหลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ขึ้นซึ่งประกอบด้วย กลุ่มสาระการเรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และระเบียบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ทั้งนี้ หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ได้รับความเห็นชอบ ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) จากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ในคราวประชุม ครั้งที่ ๔/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๑๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(นายมนต์ พุทธิโชติ)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน
โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา

(นางพรพรรณ พิรุณ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ประกาศโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเอง เทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)	ข
สารบัญ	ค
ความนำ	๑
คุณภาพผู้เรียน	๓
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๕
โครงสร้างเวลาเรียน	๗
สาระมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี	
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑	๑๔
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒	๑๗
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓	๒๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	๒๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕	๒๙
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖	๓๔
คำอธิบายรายวิชา/โครงสร้างรายวิชา	
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑	๓๙
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒	๔๔
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓	๔๙
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	๕๔
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕	๖๐
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖	๖๖
แนวการจัดการเรียนรู้	๗๒
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	๗๒
สื่อการเรียนรู้ แหล่งเรียนรู้	๗๒
ภาคผนวก	
ก. คำอภิธานศัพท์	๗๔
ข. คำสั่งอนุกรรมการกลุ่มสาระการเรียนรู้	๘๓

ความนำ

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

จากการวิจัย และติดตามประเมินผลการใช้หลักสูตรในช่วงระยะ ๖ ปีที่ผ่านมา (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, ๒๕๔๖ ก., ๒๕๔๖ ข., ๒๕๔๘ ก., ๒๕๔๘ ข.; สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๔๗; สำนักผู้ตรวจราชการและติดตามประเมินผล, ๒๕๔๘; สุวิมล ว่องวานิช และนางลักษณ วิรัชชัย, ๒๕๔๗; Nutravong, ๒๐๐๒; Kittisunthorn, ๒๐๐๓) พบว่า หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ มีจุดดีหลายประการ เช่น ช่วยส่งเสริมการกระจายอำนาจทางการศึกษาทำให้ท้องถิ่นและสถานศึกษามีส่วนร่วมและมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น และมีแนวคิดและหลักการในการส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาดังกล่าวยังได้สะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่เป็นปัญหาและความไม่ชัดเจนของหลักสูตรหลายประการทั้งในส่วนของเอกสารหลักสูตร กระบวนการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ และผลผลิตที่เกิดจากการใช้หลักสูตร ได้แก่ ปัญหาความสับสนของผู้ปฏิบัติในระดับสถานศึกษาในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา สถานศึกษาส่วนใหญ่กำหนดสาระและผลการเรียนรู้ ที่คาดหวังไว้มาก ทำให้เกิดปัญหาหลักสูตรแน่น การวัดและประเมินผลไม่สะท้อนมาตรฐาน ส่งผลต่อปัญหาการจัดทำเอกสารหลักฐานทางการศึกษาและการเทียบโอนผลการเรียน รวมทั้งปัญหาคุณภาพของผู้เรียนในด้านความรู้จักชะ ความสามารถและคุณลักษณะที่พึงประสงค์อันยังไม่เป็นที่น่าพอใจ

นอกจากนั้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๕) ได้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนจุดเน้นในการพัฒนาคุณภาพคนในสังคมไทยให้ มีคุณธรรม และมีความรอบรู้อย่างเท่าทัน ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และศีลธรรม สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่สังคมฐานความรู้ได้อย่างมั่นคง แนวการพัฒนาคนดังกล่าวมุ่งเตรียมเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม มีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งมีสมรรถนะ ทักษะและความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน (สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๔๙) ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ ๒๑ โดยมุ่งส่งเสริมผู้เรียนมีคุณธรรม รักความเป็นไทย ให้มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๑)

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทาง ปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

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

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่อลวงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

1. เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
2. เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
3. เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
4. ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่อลวงละเมิดทางเพศ
6. มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
7. รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง
8. วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

9. จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
10. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน

และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา

สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ระดับชั้น	ตัวชี้วัดทั้งหมด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	หมายเหตุ
ป.๑	๑๕	๑๐	๕	
ป.๒	๒๑	๑๕	๖	
ป.๓	๑๘	๑๑	๗	
ป.๔	๑๙	๑๓	๖	
ป.๕	๒๕	๑๕	๑๐	
ป.๖	๒๒	๑๓	๙	
ม.๑	๒๓	๑๕	๘	
ม.๒	๒๕	๑๘	๗	
ม.๓	๒๔	๑๕	๙	
ม.๔-๖	๒๙	๑๖	๑๓	
รวม	๒๒๑	๑๔๑	๘๐	

โครงสร้างเวลาเรียน

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑			
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)	(ชม./สัปดาห์)
ท ๑๑๑๐๑	ภาษาไทย	๒๐๐	๕
ค ๑๑๑๐๑	คณิตศาสตร์	๒๐๐	๕
ว ๑๑๑๐๑	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๘๐	๒
ส ๑๑๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๘๐	๒
ส ๑๑๑๐๒	ประวัติศาสตร์	๔๐	๑
พ ๑๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐	๑
ศ ๑๑๑๐๑	ศิลปะ	๔๐	๑
ง ๑๑๑๐๑	การงานอาชีพ	๔๐	๑
อ ๑๑๑๐๑	ภาษาต่างประเทศ(ภาษาอังกฤษ)	๑๒๐	๓
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐	๒๑
ส ๑๑๒๐๑	เศรษฐกิจพอเพียง	๔๐	๑
ส ๑๑๒๐๒	ศาสนา	๔๐	๑
รายวิชาเพิ่มเติม		๘๐	๒
รวมรายวิชาพื้นฐาน/เพิ่มเติม		๙๔๐	๒๓
	๑ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๑
	๑ กิจกรรมนักเรียน		
	- ลูกเสือ/เนตรนารี	๔๐	๑
	- ชมรม/ชุมนุม	๓๐	๑
	๑ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐	ใช้นอกเวลาเรียน
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐	๓
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้นตามโครงสร้างหลักสูตร		(๑,๐๔๐) ชม./ปี	
กิจกรรมเสริมหลักสูตร		๑๖๐	๔

กิจกรรมเสริม ชั้น ป.๑ จำนวน ๔ ชั่วโมง/สัปดาห์

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| ๑. กิจกรรมเสริมภาษาไทย-คณิตศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๒. กิจกรรมเสริมวิทยาศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๓. กิจกรรมด้านกีฬา | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๔. กิจกรรมเสริมคุณธรรม | จำนวน ๑ ชั่วโมง |

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒			
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)	(ชม./สัปดาห์)
ท ๑๒๑๐๑	ภาษาไทย	๒๐๐	๕
ค ๑๒๑๐๑	คณิตศาสตร์	๒๐๐	๕
ว ๑๒๑๐๑	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๘๐	๒
ส ๑๒๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๘๐	๒
ส ๑๒๑๐๒	ประวัติศาสตร์	๔๐	๑
พ ๑๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐	๑
ศ ๑๒๑๐๑	ศิลปะ	๔๐	๑
ง ๑๒๑๐๑	การทำงานอาชีพ	๔๐	๑
อ ๑๒๑๐๑	ภาษาต่างประเทศ(ภาษาอังกฤษ)	๑๖๐	๔
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐	๒๒
ส ๑๒๒๐๑	เศรษฐกิจพอเพียง	๔๐	๑
ส ๑๒๒๐๒	ศาสนา	๔๐	๑
รายวิชาเพิ่มเติม		๘๐	๒
รวมรายวิชาพื้นฐาน/เพิ่มเติม		๙๒๐	๒๔
	๑ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๑
	๑ กิจกรรมนักเรียน		
	- ลูกเสือ/เนตรนารี	๔๐	๑
	- ชมรม/ชุมนุม	๓๐	๑
	๑ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐	ใช้นอกเวลาเรียน
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐	๓
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้นตามโครงสร้างหลักสูตร		(๑,๐๔๐) ชม./ปี	
กิจกรรมเสริมหลักสูตร		๑๖๐	๔

กิจกรรมเสริม ชั้น ป.๒ จำนวน ๔ ชั่วโมง/สัปดาห์

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| ๑. กิจกรรมเสริมภาษาไทย-คณิตศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๒. กิจกรรมเสริมวิทยาศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๓. กิจกรรมด้านกีฬา | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๔. กิจกรรมเสริมคุณธรรม | จำนวน ๑ ชั่วโมง |

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓			
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)	(ชม./สัปดาห์)
ท ๑๓๑๐๑	ภาษาไทย	๒๐๐	๕
ค ๑๓๑๐๑	คณิตศาสตร์	๒๐๐	๕
ว ๑๓๑๐๑	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๘๐	๒
ส ๑๓๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๘๐	๒
ฮ ๑๓๑๐๒	ประวัติศาสตร์	๔๐	๑
พ ๑๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐	๑
ศ ๑๓๑๐๑	ศิลปะ	๔๐	๑
ง ๑๓๑๐๑	การทำงานอาชีพ	๔๐	๑
อ ๑๓๑๐๑	ภาษาต่างประเทศ(ภาษาอังกฤษ)	๑๖๐	๔
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐	๒๒
ส ๑๓๒๐๑	เศรษฐกิจพอเพียง	๔๐	๑
ส ๑๓๒๐๒	ศาสนา	๔๐	๑
รายวิชาเพิ่มเติม		๘๐	๒
รวมรายวิชาพื้นฐาน/เพิ่มเติม		๙๒๐	๒๔
	๑ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๑
	๑ กิจกรรมนักเรียน		
	- ลูกเสือ/เนตรนารี	๔๐	๑
	- ชมรม/ชุมนุม	๓๐	๑
	๑ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐	ใช้นอกเวลาเรียน
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐	๓
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้นตามโครงสร้างหลักสูตร		(๑,๐๔๐) ชม./ปี	
กิจกรรมเสริมหลักสูตร		๑๖๐	๔

กิจกรรมเสริม ชั้น ป.๓ จำนวน ๔ ชั่วโมง/สัปดาห์

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| ๑. กิจกรรมเสริมภาษาไทย-คณิตศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๒. กิจกรรมเสริมวิทยาศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๓. กิจกรรมด้านกีฬา | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๔. กิจกรรมเสริมคุณธรรม | จำนวน ๑ ชั่วโมง |

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔			
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)	(ชม./สัปดาห์)
ท ๑๔๑๐๑	ภาษาไทย	๑๖๐	๔
ค ๑๔๑๐๑	คณิตศาสตร์	๑๖๐	๔
ว ๑๔๑๐๑	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๘๐	๒
ส ๑๔๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๘๐	๒
ส ๑๔๑๐๒	ประวัติศาสตร์	๔๐	๑
พ ๑๔๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐	๒
ศ ๑๔๑๐๑	ศิลปะ	๔๐	๑
ง ๑๔๑๐๑	การทำงานอาชีพ	๔๐	๑
อ ๑๔๑๐๑	ภาษาต่างประเทศ(ภาษาอังกฤษ)	๑๖๐	๔
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐	๒๑
ส ๑๔๒๐๑	เศรษฐกิจพอเพียง	๔๐	๑
ส ๑๔๒๐๒	ศาสนา	๔๐	๑
ว ๑๔๒๐๑	วิทยาศาสตร์พลังสิบ	๔๐	๑
รายวิชาเพิ่มเติม		๑๒๐	๓
รวมรายวิชาพื้นฐาน/เพิ่มเติม		๙๖๐	๒๔
	๑ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๑
	๑ กิจกรรมนักเรียน		
	- ลูกเสือ/เนตรนารี	๔๐	๑
	- ชมรม/ชุมนุม	๓๐	๑
	๑ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐	ใช้นอกเวลาเรียน
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐	๓
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้นตามโครงสร้างหลักสูตร		(๑,๐๘๐) ชม./ปี	
กิจกรรมเสริมหลักสูตร		๑๒๐	๓

กิจกรรมเสริม ชั้น ป.๔ จำนวน ๓ ชั่วโมง/สัปดาห์

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| ๑. กิจกรรมเสริมภาษาไทย-คณิตศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๒. กิจกรรมเสริมวิทยาศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๓. กิจกรรมเสริมคุณธรรม | จำนวน ๑ ชั่วโมง |

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕			
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)	(ชม./สัปดาห์)
ท ๑๕๑๐๑	ภาษาไทย	๑๖๐	๔
ค ๑๕๑๐๑	คณิตศาสตร์	๑๖๐	๔
ว ๑๕๑๐๑	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๘๐	๒
ส ๑๕๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๘๐	๒
ส ๑๕๑๐๒	ประวัติศาสตร์	๔๐	๑
พ ๑๕๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐	๒
ศ ๑๕๑๐๑	ศิลปะ	๔๐	๑
ง ๑๕๑๐๑	การงานอาชีพ	๔๐	๑
อ ๑๕๑๐๑	ภาษาต่างประเทศ(ภาษาอังกฤษ)	๑๖๐	๔
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐	๒๑
ส ๑๕๒๐๑	เศรษฐกิจพอเพียง	๔๐	๑
ส ๑๕๒๐๒	ศาสนา	๔๐	๑
ว ๑๕๒๐๑	วิทยาศาสตร์พลังสิบ	๔๐	๑
รายวิชาเพิ่มเติม		๑๒๐	๓
รวมรายวิชาพื้นฐาน/เพิ่มเติม		๙๖๐	๒๔
	๑ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๑
	๑ กิจกรรมนักเรียน		
	- ลูกเสือ/เนตรนารี	๔๐	๑
	- ชมรม/ชุมนุม	๓๐	๑
	๑ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐	ใช้นอกเวลาเรียน
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐	๓
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้นตามโครงสร้างหลักสูตร		(๑,๐๘๐) ชม./ปี	
กิจกรรมเสริมหลักสูตร		๑๒๐	๓

กิจกรรมเสริม ชั้น ป.๕ จำนวน ๓ ชั่วโมง/สัปดาห์

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| ๑. กิจกรรมเสริมภาษาไทย-คณิตศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๒. กิจกรรมเสริมวิทยาศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๓. กิจกรรมเสริมคุณธรรม | จำนวน ๑ ชั่วโมง |

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖			
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)	(ชม./สัปดาห์)
ท ๑๖๑๐๑	ภาษาไทย	๑๖๐	๔
ค ๑๖๑๐๑	คณิตศาสตร์	๑๖๐	๔
ว ๑๖๑๐๑	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๘๐	๒
ส ๑๖๑๐๑	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๘๐	๒
ส ๑๖๑๐๒	ประวัติศาสตร์	๔๐	๑
พ ๑๖๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐	๒
ศ ๑๖๑๐๑	ศิลปะ	๔๐	๑
ง ๑๖๑๐๑	การงานอาชีพ	๔๐	๑
อ ๑๖๑๐๑	ภาษาต่างประเทศ(ภาษาอังกฤษ)	๑๖๐	๔
รายวิชาพื้นฐาน		๘๔๐	๒๑
ส ๑๖๒๐๑	เศรษฐกิจพอเพียง	๔๐	๑
ส ๑๖๒๐๒	ศาสนา	๔๐	๑
รายวิชาเพิ่มเติม		๘๐	๒
รวมรายวิชาพื้นฐาน/เพิ่มเติม		๘๘๐	๒๓
	๑ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๑
	๑ กิจกรรมนักเรียน		
	- ลูกเสือ/เนตรนารี	๔๐	๑
	- ชมรม/ชุมนุม	๓๐	๑
	๑ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐	ใช้นอกเวลาเรียน
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		๑๒๐	๓
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้นตามโครงสร้างหลักสูตร		(๑,๐๐๐) ชม./ปี	
กิจกรรมเสริมหลักสูตร		๒๐๐	๓

กิจกรรมเสริม ชั้น ป.๖ จำนวน ๓ ชั่วโมง/สัปดาห์

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| ๑. กิจกรรมเสริมภาษาไทย-คณิตศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๒. กิจกรรมเสริมวิทยาศาสตร์ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๓. กิจกรรมเสริมคุณธรรม | จำนวน ๑ ชั่วโมง |

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น	รหัสวิชา	รายวิชา	เวลาเรียน ชม./ปี
ป.๑	พ ๑๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐
ป.๒	พ ๑๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐
ป.๓	พ ๑๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐
ป.๔	พ ๑๔๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐
ป.๕	พ ๑๕๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐
ป.๖	พ ๑๖๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐

**มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑ ป.๑/๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	-	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย
พ ๑.๑ ป.๑/๒	-	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑ ป.๑/๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัว และความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	-	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
พ ๒.๑ ป.๑/๒	-	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
พ ๒.๑ ป.๑/๓	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	-	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย /อารมณ์/ ลักษณะนิสัย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ ป.๑/๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	-	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม เงย เอียงซ้าย เอียงขวาเคลื่อนไหว ข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ
พ ๓.๑ ป.๑/๒	-	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ ใช้การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ <ul style="list-style-type: none"> - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ ป.๑/๑	๑. ออกกำลังกาย และ เล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	-	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
พ ๓.๒ ป.๑/๒	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมตามคำแนะนำ	-	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ ป.๑/๑	-	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
พ ๔.๑ ป.๑/๒	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	-	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - ปวดศีรษะ/ ตัวร้อน/ มีน้ำมูก/ ปวดท้อง/ ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง)/ ฟกช้ำ ฯลฯ
พ ๔.๑ ป.๑/๓	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	-	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ ป.๑/๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	-	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
พ ๕.๑ ป.๑/๒	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	-	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายจากการเล่น <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
พ ๕.๑ ป.๑/๓		๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน <ul style="list-style-type: none"> - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		และโรงเรียน	- คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ

**มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑ ป.๒/๑	๑. อธิบายลักษณะ และ หน้าที่ของอวัยวะภายใน	-	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้)
พ ๑.๑ ป.๒/๒	-	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายใน <ul style="list-style-type: none"> - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
พ ๑.๑ ป.๒/๓	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	-	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑ ป.๒/๑	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ ของตนเอง และสมาชิก ในครอบครัว	-	<ul style="list-style-type: none"> • บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - ตนเอง / พ่อ แม่/ พี่น้อง/ญาติ
พ ๒.๑ ป.๒/๒	๒. บอกความสำคัญของ เพื่อน	-	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ)

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑ ป.๒/๓	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสม สัมกับเพศ	-	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
พ ๒.๑ ป.๒/๔	-	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> ความภาคภูมิใจในเพศหญิงหรือเพศชาย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ ป.๒/๑	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	-	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
พ ๓.๑ ป.๒/๒	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	-	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ ป.๒/๑	-	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย และเล่นเกม เบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเล่นเกม
พ ๓.๒ ป.๒/๒	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น เกมเป็นกลุ่ม	-	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมเป็นกลุ่ม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ ป.๒/๑	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	-	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของการมีสุขภาพดี <ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส มีความสุข - มีความปลอดภัย
พ ๔.๑ ป.๒/๒	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	-	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
พ ๔.๑ ป.๒/๓	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	-	<ul style="list-style-type: none"> • ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
พ ๔.๑ ป.๒/๔	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย 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
พ ๔.๑ ป.๒/๕	-	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<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

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยาสาร
เสพติดและความรุนแรง

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ ป.๒/๑	-	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	<ul style="list-style-type: none"> • อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
พ ๕.๑ ป.๒/๒	-	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
พ ๕.๑ ป.๒/๓	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว และวิธีการป้องกัน	-	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
พ ๕.๑ ป.๒/๔	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	-	<ul style="list-style-type: none"> • สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
พ ๕.๑ ป.๒/๕	-	๕. อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	<ul style="list-style-type: none"> • อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

**มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑ ป.๓/๑	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	-	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง/น้ำหนัก/ส่วนสูง
พ ๑.๑ ป.๓/๒	-	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> • เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
พ ๑.๑ ป.๓/๓	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	-	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร /การออกกำลังกาย/ การพักผ่อน

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑ ป.๓/๑	๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	-	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ/ - สังคม/- การศึกษา
พ ๒.๑ ป.๓/๒	-	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
พ ๒.๑ ป.๓/๓	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	-	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
			สู่การล่องละเมียดทางเพศ (ทักษะปฏิบัติและอื่น ๆ)

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ ป.๓/๑	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	-	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว • การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน • แบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดัด ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
พ ๓.๑ ป.๓/๒	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด	-	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ ป.๓/๑	-	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
พ ๓.๒ ป.๓/๒	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย 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 การป้องกัน โรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ ป.๓/๑	-	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> • การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
พ ๔.๑ ป.๓/๒	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	-	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารหลัก ๕ หมู่
พ ๔.๑ ป.๓/๓	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลาย ครบ ๕ หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม	-	<ul style="list-style-type: none"> • การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
พ ๔.๑ ป.๓/๔	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	-	<ul style="list-style-type: none"> • การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
พ ๔.๑ ป.๓/๕	-	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
			<ul style="list-style-type: none"> - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ ป.๓/๑	-	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง
พ ๕.๑ ป.๓/๒	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	-	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
พ ๕.๑ ป.๓/๓	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	-	<ul style="list-style-type: none"> • การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)

**มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑ ป.๔/๑	๑.อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	-	<ul style="list-style-type: none"> การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี)
พ ๑.๑ ป.๔/๒	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	-	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
พ ๑.๑ ป.๔/๓	-	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑ ป.๔/๑	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	-	<ul style="list-style-type: none"> คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
พ ๒.๑ ป.๔/๒	-	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
พ ๒.๑ ป.๔/๓	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

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ ป.๔/๑	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	-	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสม ผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่ง เปลี่ยนทิศทาง ควบม้าและแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ลูกบอล เชือก
พ ๓.๑ ป.๔/๒	๒. ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	-	<ul style="list-style-type: none"> การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
พ ๓.๑ ป.๔/๓	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	-	<ul style="list-style-type: none"> เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
พ ๓.๑ ป.๔/๔	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	-	<ul style="list-style-type: none"> กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮนด์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ ป.๔/๑	-	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมี ความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนา การของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
			<ul style="list-style-type: none"> คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ
พ ๓.๒ ป.๔/๒	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตาม ชนิดกีฬาที่เล่น	-	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ ป.๔/๑	๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	-	<ul style="list-style-type: none"> ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
พ ๔.๑ ป.๔/๒	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	-	<ul style="list-style-type: none"> สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย ผลที่มีต่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
พ ๔.๑ ป.๔/๓	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	-	<ul style="list-style-type: none"> การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ ป.๔/๔	-	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผล การตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ ป.๔/๑	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	-	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา
พ ๕.๑ ป.๔/๒	-	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฐมพยาบาล <ul style="list-style-type: none"> - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
พ ๕.๑ ป.๔/๓	-	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

**มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑ ป.๕/๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	-	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
พ ๑.๑ ป.๕/๒	-	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
พ ๒.๑ ป.๕/๑	-	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและ ปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
พ ๒.๑ ป.๕/๒	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	-	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
พ ๒.๑ ป.๕/๓	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	-	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ ป.๕/๑	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	-	<ul style="list-style-type: none"> การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
พ ๓.๑ ป.๕/๒	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรม การเคลื่อนไหวแบบผลัด	-	<ul style="list-style-type: none"> เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ - ส่ง สิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
พ ๓.๑ ป.๕/๓	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	-	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
พ ๓.๑ ป.๕/๔	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายและเล่นกีฬา	-	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
พ ๓.๑ ป.๕/๕	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	-	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อ วึ่ง ชักธงและกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่วิ่ง แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ
พ ๓.๑ ป.๕/๖	๖. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ 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 อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ ป.๕/๑	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	-	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
พ ๓.๒ ป.๕/๒	-	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอโดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่าง หลากหลาย และมีน้ำใจ นักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
พ ๓.๒ ป.๕/๓	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	-	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
พ ๓.๒ ป.๕/๔	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่าง ระหว่างบุคคลในการเล่น เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	-	<ul style="list-style-type: none"> • สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ ป.๕/๑	-	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
พ ๔.๑ ป.๕/๒	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	-	<ul style="list-style-type: none"> • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
พ ๔.๑ ป.๕/๓	-	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจ เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ ในช่องปาก ฯลฯ)
พ ๔.๑ ป.๕/๔	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	-	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น <ul style="list-style-type: none"> - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
พ ๔.๑ ป.๕/๕	-	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ ป.๕/๑	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	-	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
พ ๕.๑ ป.๕/๒	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	-	<ul style="list-style-type: none"> • ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
พ ๕.๑ ป.๕/๓	-	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา • การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
พ ๕.๑ ป.๕/๔	-	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
พ ๕.๑ ป.๕/๕	-	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

**มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖**

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๑.๑ ป.๖/๑	๑. อธิบายความสำคัญ ของระบบสืบพันธุ์ ระบบ ไหลเวียนโลหิตและระบบ หายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ	-	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
พ ๑.๑ ป.๖/๒	-	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบ ไหลเวียนโลหิต และระบบ หายใจให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑ ป.๖/๑	๑. อธิบายความสำคัญ ของการสร้างและ รักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น	-	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๒.๑ ป.๖/๒	-	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

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ ป.๖/๑	๑.แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตาม ลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง	-	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหาร ประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่องและการต่อตัวท่าง่าย ๆ
พ ๓.๑ ป.๖/๒	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และ นำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตน และผู้อื่น	-	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่น เกม และ กีฬา
พ ๓.๑ ป.๖/๓	-	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและ ประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๑ ป.๖/๔	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	-	<ul style="list-style-type: none"> การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
พ ๓.๑ ป.๖/๕	-	๕. ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ ป.๖/๑	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	-	<ul style="list-style-type: none"> ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
พ ๓.๒ ป.๖/๒	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	-	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
พ ๓.๒ ป.๖/๓	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	-	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๓.๒ ป.๖/๔	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	-	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
พ ๓.๒ ป.๖/๕	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและ นำไปใช้ในการเล่นกีฬา	-	<ul style="list-style-type: none"> กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
พ ๓.๒ ป.๖/๖	-	๖. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่น เกมและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๔.๑ ป.๖/๑	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	-	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
พ ๔.๑ ป.๖/๒	-	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค และเสนอแนวทาง การป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค การป้องกันการระบาดของโรค
พ ๔.๑ ป.๖/๓	-	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
พ ๔.๑ ป.๖/๔	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	-	<ul style="list-style-type: none"> วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด
และความรุนแรง

รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ ๕.๑ ป.๖/๑	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกายจิตใจ และสังคม	-	<ul style="list-style-type: none"> • ภัยธรรมชาติ <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกายจิตใจ และสังคม
พ ๕.๑ ป.๖/๒	-	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
พ ๕.๑ ป.๖/๓	-	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก การรักษาอวัยวะภายนอกตลอดจนสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน สิ่งที่ชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองและการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน สาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่นการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและที่โรงเรียน

โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีสุขนิสัยที่ดี รู้จักป้องกันตนเอง มีทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัวและการตัดสินใจ

ศึกษาการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนานปลอดภัย

โดยปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นเกมที่ ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เน้นกระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา คำแนะนำ มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

มาตรฐานและตัวชี้วัด รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑	พ ๑.๑ ป.๑/๑	พ ๑.๑ ป.๑/๒	
มาตรฐาน พ ๒.๑	พ ๒.๑ ป.๑/๑	พ ๒.๑ ป.๑/๒	พ ๒.๑ ป.๑/๓
มาตรฐาน พ ๓.๑	พ ๓.๑ ป.๑/๑	พ ๓.๑ ป.๑/๒	
มาตรฐาน พ ๓.๒	พ ๓.๒ ป.๑/๑	พ ๓.๒ ป.๑/๒	
มาตรฐาน พ ๔.๑	พ ๔.๑ ป.๑/๑	พ ๔.๑ ป.๑/๒	พ ๔.๑ ป.๑/๓
มาตรฐาน พ ๕.๑	พ ๕.๑ ป.๑/๑	พ ๕.๑ ป.๑/๒	พ ๕.๑ ป.๑/๓

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง ๑๐ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๑/๑	
พ.๒.๑ ป.๑/๑	พ.๒.๑ ป.๑/๓
พ.๓.๑ ป.๑/๑	
พ.๓.๒ ป.๑/๑	พ.๓.๒ ป.๑/๒
พ.๔.๑ ป.๑/๒	พ.๔.๑ ป.๑/๓

พ.๕.๑ ป.๑/๑ พ.๕.๑ ป.๑/๒

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง ๕ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๑/๒

พ.๒.๑ ป.๑/๒

พ.๓.๑ ป.๑/๒

พ.๔.๑ ป.๑/๑

พ.๕.๑ ป.๑/๓

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ป.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ป.๑/๒	อวัยวะภายนอกทุกส่วนต่างมีหน้าที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นเราควรดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้ตามปกติ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย	๓	๕
๒	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ป.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ป.๑/๒	อวัยวะในช่องปากเป็นอวัยวะภายนอกที่มีความสำคัญต่อการพูดและการรับประทานอาหาร ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาความสะอาดอย่างถูกวิธี	๑	๕
๓	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ป.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การแสดงความรักและความผูกพันต่อกันของสมาชิกในครอบครัวส่งผลให้สมาชิกทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	๑	๕
๔	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ป.๑/๒	ทุกคนมีสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง หากยอมรับและเข้าใจในตนเองจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข	๒	๕
๕	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ป.๑/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การยอมรับและเข้าใจลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และลักษณะนิสัย จะช่วยให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	๒	๕
๖	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	๔	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		พ ๔.๑ป.๑/๑			
๗	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการ ควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง และมี ประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ ดี	๗	๕
๘	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการ ควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง และมี ประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ ดี	๓	๕
สอบปลายภาคเทอม ๑					
๙	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ป.๑/๒ ป.๑/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การบอกอาการเจ็บป่วยของตนเองได้ ถูกต้อง และปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อ มีอาการเจ็บป่วย มีผลต่อการดูแล สุขภาพของตนเองในเบื้องต้น	๒	๕
๑๐	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ป.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ป.๑/๓	อุบัติเหตุเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นได้ ทั้งในบ้านและในโรงเรียน จึงควร ศึกษาสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการ ขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	๔	๑๐
๑๑	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ป.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธี ป้องกันอันตรายจากการเล่นทำให้เรา รู้จักเล่นอย่างระมัดระวัง	๒	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๒	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบอุปกรณ์ เป็นการฝึกปฏิบัติ ที่ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว และมี ทักษะ ความสัมพันธ์ของระบบ ประสาทกับกล้ามเนื้อ สามารถควบคุม ร่างกายได้ดี	๔	๕
๑๓	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ป.๑/๒	การเล่นบทบาทสมมติเป็นกิจกรรม ทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด	๑	๕
๑๔	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๒ป.๑/๑ ป.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ป.๑/๒	การออกกำลังกายในการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด ตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่น	๒	๕
๑๕	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๒ป.๑/๑ ป.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ป.๑/๒	การละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมทาง กายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ในการเล่นจะต้องปฏิบัติตาม คำแนะนำ กฎ กติกา และข้อตกลง	๓	๕
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				๓๙	๘๐
สอบปลายภาคเทอม ๒				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียน				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน และวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัวความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี และการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อากาศและวิธีป้องกันการเจ็บป่วยการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นและการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ การปฏิบัติตนใน การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก ยาสามัญประจำบ้านและการใช้ยาตามคำแนะนำ โทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน การปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ ที่เป็นอันตราย สาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ

โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติการทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีสุขนิสัยที่ดี รู้จักป้องกันตนเอง มีทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัวและการตัดสินใจ

ศึกษาการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบเล่นเกม เบ็ดเตล็ดที่อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบด้วยตนเองอย่าง สนุกสนาน บอกรายละเอียดการออกกำลังกายและการเล่นเกม

โดยปฏิบัติการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกม เบ็ดเตล็ดที่อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ เน้นกระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

มาตรฐานและตัวชี้วัด รวมทั้งหมด ๒๑ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ป.๒/๑ พ ๑.๑ ป.๒/๒ พ ๑.๑ ป.๒/๓

มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ป.๒/๑ พ ๒.๑ ป.๒/๒ พ ๑.๑ ป.๒/๓ พ ๑.๑ ป.๒/๔

มาตรฐาน พ ๓.๑ พ ๓.๑ ป.๒/๑ พ ๓.๑ ป.๒/๒

มาตรฐาน พ ๓.๒ พ ๓.๒ ป.๒/๑ พ ๓.๒ ป.๒/๒

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

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

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง ๑๕ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๒/๑ พ.๑.๑ ป.๒/๓

พ.๒.๑ ป.๒/๑ พ.๒.๑ ป.๒/๒ พ.๒.๑ ป.๒/๓

พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๑ ป.๒/๒

พ.๓.๒ ป.๒/๒

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

พ.๕.๑ ป.๒/๒ พ.๕.๑ ป.๒/๓ พ.๕.๑ ป.๒/๔

รหัสตัวชีวิตปลายทาง ๖ ตัวชีวิต

พ.๑.๑ ป.๒/๒

พ.๒.๑ ป.๒/๔

พ.๓.๒ ป.๒/๑

พ.๔.๑ ป.๒/๕

พ.๕.๑ ป.๒/๑ พ.๕.๑ ป.๒/๕

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
เวลารวม ๔๐ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ร่างกายของเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ป.๒/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ป.๒/๒	อวัยวะภายในมีความสำคัญต่อระบบ การทำงานของร่างกาย ดังนั้นเราจึง ควรดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างถูก วิธี เพื่อให้อวัยวะทำงานได้อย่างเป็น ปกติ และมีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการไปตามวัย	๓	๕
๒	ร่างกายของเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ป.๒/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติ ของชีวิตมนุษย์ ดังนั้นในขณะที่เรายังมี ชีวิตอยู่ควรดูแลร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง และรู้จักดำเนินชีวิตอย่างมี ความสุข	๑	๕
๓	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ป.๒/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	ครอบครัวจะเกิดความอบอุ่น หาก สมาชิกในครอบครัวเข้าใจบทบาท หน้าที่ และปฏิบัติตามหน้าที่ของตน อย่างเหมาะสม	๓	๕
๔	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ป.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา การให้ความสำคัญและปฏิบัติตามต่อ เพื่อนที่ดีจะทำให้อยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างมี ความสุข	๓	๕
๕	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ.๓.๑ ป.๒/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ.๓.๒ ป.๒/๑	การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความ พร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดความพร้อมและมี ความปลอดภัย	๑	๕
๖	กิจกรรมการ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เป็นทักษะ	๔	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	เคลื่อนไหวและเกม	พ.๓.๑ ป.๒/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ.๓.๒ ป.๒/๑	พื้นฐานในการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้ แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการ ควบคุมร่างกายได้ดี		
๗	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ.๓.๑ ป.๒/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ.๓.๒ ป.๒/๑	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เป็นทักษะพื้นฐานของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอื่นๆ ช่วยในการ สร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุม ร่างกายได้ดี	๕	๕
สอบปลายภาคทอม ๑					
๘	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ป.๒/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ป.๒/๔	เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่าง กัน ดังนั้นแต่ละเพศจึงควรปฏิบัติตนให้ เหมาะสมกับเพศ และมีความภูมิใจใน เพศของตนเอง	๒	๕
๙	สร้างเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๒/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มี สุขภาพจิต ที่ร่าเริงแจ่มใส และมีความปลอดภัยใน ชีวิต จะส่งผลให้เราเป็นคนที่มีสุขภาพดี	๒	๕
๑๐	สร้างเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย การ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและ สมบูรณ์	๑	๕
๑๑	สร้างเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๒/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง	ของใช้และของเล่นภายในบ้านบาง ชนิดอาจ ทำให้เกิดอันตรายและส่งผลเสียต่อ	๑	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		-	สุขภาพได้ ผู้ใช้จึงควรเลือกใช้และเพิ่ม ความระมัดระวัง ในการเล่นเพื่อให้เกิดความปลอดภัย มากที่สุด		
๑๒	สร้างเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๒/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ป.๒/๕	เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บต่างๆ เกิดขึ้น ควรปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี จะ ช่วยลดความรุนแรงของอาการป่วย ของโรคและการบาดเจ็บได้	๓	๕
๑๓	ความปลอดภัยในชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ป.๒/๑	อุบัติเหตุทางน้ำและทางบกเกิดจาก สาเหตุหลายอย่าง จึงต้องมีวิธีการ ป้องกันอย่างถูกต้อง	๑	๕
๑๔	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ.๓.๑ ป.๒/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ.๓.๒ ป.๒/๑	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบต้องอาศัยการทำงานที่ สัมพันธ์กันของอวัยวะในร่างกาย	๕	๕
๑๕	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๑ ป.๒/๒ พ.๓.๒ ป.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ.๓.๒ ป.๒/๑	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการออก กำลังกาย เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และความสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งการ เล่นเกมต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่น	๕	๑๐
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				๓๙	๘๐
สอบปลายภาคเทอม ๒				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียน				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษาธรรมชาติและลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ วิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค การเลือกรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม แปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน ในโรงเรียนและในการเดินทาง ตลอดจนหาขอความช่วยเหลือ การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดเหตุร้ายหรือได้รับอุบัติเหตุ

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด กระบวนการกลุ่มกระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติการทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และค่านิยมที่เหมาะสม

ศึกษาการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เลือกรับออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง การเล่นเกมได้ด้วยตนเองและเหมาะสมกับตนเอง

โดยปฏิบัติการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เน้นกระบวนการทางพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นและการละเล่นพื้นเมือง มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

มาตรฐานและตัวชี้วัด รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑	พ ๑.๑ ป.๓/๑	พ ๑.๑ ป.๓/๒	พ ๑.๑ ป.๓/๓		
มาตรฐาน พ ๒.๑	พ ๒.๑ ป.๓/๑	พ ๒.๑ ป.๓/๒	พ ๒.๑ ป.๓/๓		
มาตรฐาน พ ๓.๑	พ ๓.๑ ป.๓/๑	พ ๓.๑ ป.๓/๒			
มาตรฐาน พ ๓.๒	พ ๓.๒ ป.๓/๑	พ ๓.๒ ป.๓/๒			
มาตรฐาน พ ๔.๑	พ ๔.๑ ป.๓/๑	พ ๔.๑ ป.๓/๒	พ ๔.๑ ป.๓/๓	พ ๔.๑ ป.๓/๔	พ ๔.๑ ป.๓/๕
มาตรฐาน พ ๕.๑	พ ๕.๑ ป.๓/๑	พ ๕.๑ ป.๓/๒	พ ๕.๑ ป.๓/๓		

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง ๑๑ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๓/๑	พ.๑.๑ ป.๓/๓
พ.๒.๑ ป.๓/๑	พ.๒.๑ ป.๓/๓
พ.๓.๑ ป.๓/๑	พ.๓.๑ ป.๓/๒
พ.๓.๒ ป.๓/๒	
พ.๔.๑ ป.๓/๒	พ.๔.๑ ป.๓/๔
พ.๕.๑ ป.๓/๒	พ.๕.๑ ป.๓/๓

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง ๗ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๓/๒

พ.๒.๑ ป.๓/๒

พ.๓.๒ ป.๓/๑

พ.๔.๑ ป.๓/๑ พ.๔.๑ ป.๓/๓ พ.๔.๑ ป.๓/๕

พ.๕.๑ ป.๓/๑

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา รวม ๔๐ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ป.๓/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ป.๓/๒	การเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบกับน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญเติบโตอย่างสมวัย	๒	๕
๒	การเจริญเติบโต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ป.๓/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง -	อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	๒	๕
๓	ชีวิตและ ครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ป.๓/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ป.๓/๒	ความแตกต่างกันของแต่ละครอบครัวย่อมมีผลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวและเพื่อน ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	๒	๕
๔	ชีวิตและ ครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ป.๓/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นความรุนแรงทางเพศที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากมีพฤติกรรมป้องกันที่ถูกต้องและเหมาะสม	๒	๕
๕	ดูแลสุขภาพตัว เรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ป.๓/๑	การติดต่อและการแพร่กระจายของโรคสามารถป้องกันได้หากปฏิบัติด้วยวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม	๑	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	ดูแลสุขภาพตัว เรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ป.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ป.๓/๓	ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ให้มีความหลากหลายและมีสัดส่วน ปริมาณของอาหารที่เหมาะสม จะทำให้ เรามีสุขภาพที่ดีและเติบโตได้สมวัย	๒	๕
๗	ออกกำลังกายได้ ชีวิตดีมีสุข	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๓/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ อย่างมีทิศทาง เป็นการฝึกปฏิบัติการ ควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรงและ มีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกาย ได้ดี	๖	๑๐
สอบปลายภาคเทอม ๑					
๘	ออกกำลังกายได้ ชีวิตดีมีสุข	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๓/๒ พ ๓.๒ป.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ป.๓/๑	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด เป็นการฝึกปฏิบัติการ ควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรงซึ่งต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น	๖	๑๐
๙	ดูแลสุขภาพตัว เรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ป.๓/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง -	ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้บดเคี้ยวอาหาร การ แปรงฟันที่ถูกวิธีจะช่วยทำให้ฟันแข็งแรง และมีสุขภาพช่องปากที่ดี	๒	๕
๑๐	ความปลอดภัย ในชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ป.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ป.๓/๑	การปฏิบัติตนตามหลักการจะช่วยให้ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง รวมทั้งสามารถขอความ ช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อ เกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	๓	๕
๑๑	ความปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ป.๓/๓	การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อช่วยเหลือ	๔	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	ในชีวิต	ตัวชี้วัดปลายทาง -	ผู้ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นจะต้องทำ อย่างถูกวิธี สะอาด และปลอดภัยจากเชื้อ โรค		
๑๒	ออกกำลังกายได้ ชีวิตดีมีสุข	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๒ป.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ป.๓/๑	การละเล่นพื้นเมืองจะต้องปฏิบัติตน ตาม กฎ กติกา และข้อตกลงของการเล่น เพื่อ สร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง	๓	๕
๑๓	ดูแลสุขภาพตัว เรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ป.๓/๕	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทำได้ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	๓	๑๐
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				๓๙	๘๐
สอบปลายภาคเทอม ๒				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียน				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ตีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาหลักการใช้ยา วิธีปฐมพยาบาล การใช้ยาผิดสารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีสุขนิสัยที่ดี รู้จักป้องกันตนเอง มีทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัวและการตัดสินใจ

ศึกษาการควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ การเล่นเกมเลียนแบบ กิจกรรมแบบผลัด การเล่นกีฬาแฮนด์บอล การพัฒนาตนเอง

โดยปฏิบัติการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ การเล่นเกม การเล่นเกมแบบผลัด การเล่นกีฬาแฮนด์บอล การพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการเรียนตามหลักการของพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา

มาตรฐานและตัวชี้วัด รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑	พ ๑.๑ ป.๔/๑	พ ๑.๑ ป.๔/๒	พ ๑.๑ ป.๔/๓	
มาตรฐาน พ ๒.๑	พ ๒.๑ ป.๔/๑	พ ๒.๑ ป.๔/๒	พ ๒.๑ ป.๔/๓	
มาตรฐาน พ ๓.๑	พ ๓.๑ ป.๔/๑	พ ๓.๑ ป.๔/๒	พ ๓.๑ ป.๔/๓	พ ๓.๑ ป.๔/๔
มาตรฐาน พ ๓.๒	พ ๓.๒ ป.๔/๑	พ ๓.๒ ป.๔/๒		
มาตรฐาน พ ๔.๑	พ ๔.๑ ป.๔/๑	พ ๔.๑ ป.๔/๒	พ ๔.๑ ป.๔/๓	พ ๔.๑ ป.๔/๔
มาตรฐาน พ ๕.๑	พ ๕.๑ ป.๔/๑	พ ๕.๑ ป.๔/๒	พ ๕.๑ ป.๔/๓	

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง ๑๓ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๔/๑	พ.๑.๑ ป.๔/๒
พ.๒.๑ ป.๔/๑	พ.๒.๑ ป.๔/๓

พ.ต.๑ ป.๔/๑ พ.ต.๑ ป.๔/๒ พ.ต.๑ ป.๔/๓ พ.ต.๑ ป.๔/๔

พ.ต.๒ ป.๔/๑

พ ๔.๑ ป.๔/๑ พ ๔.๑ ป.๔/๒ พ ๔.๑ ป.๔/๓

พ ๕.๑ ป.๔/๑

รหัสตัวชีวิตปลายทาง ๖ ตัวชีวิต

พ.๑.๑ ป.๔/๓

พ.๒.๑ ป.๔/๒

พ.๓.๒ ป.๔/๑

พ ๔.๑ ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๒ พ ๕.๑ ป.๔/๓

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลารวม ๘๐ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ป.๔/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของ ร่างกายและจิตใจตามวัย จะช่วยให้ สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง ของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม	๓	๒
๒	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ป.๔/๓	กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ มีความ สำคัญในการช่วยพยุงร่างกายให้คงรูป และเคลื่อนไหวได้ และส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ เราจึง ควรดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ถูกวิธีเพื่อให้สามารถทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ	๕	๓
๓	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ป.๔/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนและสมาชิกใน ครอบครัวที่ดี จะทำให้เป็นที่รักของ ทุกคนและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	๓	๒
๔	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ป.๔/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ป.๔/๒	วัฒนธรรมไทยนั้นเน้นให้ชายและหญิง ปฏิบัติตนต่อกันอย่างเหมาะสม และ รู้จักวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็น อันตรายทางเพศ	๓	๓
๕	การดูแลสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ	๓	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		พ ๔.๑ป.๔/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	จะทำให้มีสุขภาพที่ดี		
๖	การดูแลสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ป.๔/๒	สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่ เกิดขึ้นจะส่งผลต่อสุขภาพ จึงควรเสริม สภาวะทางอารมณ์ด้านบวก เพื่อให้มี สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี	๒	๕
๗	การเคลื่อนไหวและ กีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๔/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกาย แข็งแรง ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพ ในการทำงาน	๘	๑๐
๘	การเคลื่อนไหวและ กีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๔/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารประกอบ จังหวะเพลง จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามหลักการเคลื่อนไหว และตรงตาม จังหวะเพลง	๓	๕
๙	การเคลื่อนไหวและ กีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๔/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ป.๔/๑	การเล่นเกมส์เลียนแบบและกิจกรรม แบบผลัดจะต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี และ สามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของ ตนเองในการออกกำลังกายและเล่น เกมตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของ ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	๑๐	๕

สอบปลายภาคทอม ๑

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๐	การดูแลสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ป.๔/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง -	ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ สามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตัดสินใจเลือกบริโภค เพื่อการมี สุขภาพที่ดี	๘	๕
๑๑	ชีวิตที่ปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ป.๔/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถ ป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้	๔	๕
๑๒	ชีวิตที่ปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ป.๔/๒	การปฐมพยาบาลผู้เจ็บป่วยหรือ ผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และ การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูก วิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วย เบื้องต้น เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิด ขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อนนำส่ง สถานพยาบาล	๕	๕
๑๓	ชีวิตที่ปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ป.๔/๓	การสูบบุหรี่และการดื่มสุรามีผลเสีย ต่อ สุขภาพ เราจึงควรรู้จักวิธีการป้องกันที่ ถูกต้อง	๓	๕
๑๔	การเคลื่อนไหวและ กีฬา(แฮนด์บอล)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๔/๔ พ ๓.๒ป.๔/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ป.๔/๑	การเล่นแฮนด์บอล ผู้เล่นต้องฝึกฝน และมีทักษะต่างๆ ในการเล่น เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และ รู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเอง ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แฮนด์บอลตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติ ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	๔	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๕	การเคลื่อนไหวและ กีฬา(แชร์บอล)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๔/๔ พ ๓.๒ป.๔/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ป.๔/๑	การเล่นแชร์บอล ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมี ทักษะในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตาม กฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองในการออกกำลัง กายและเล่นกีฬาแชร์บอล ตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่าง เหมาะสม	๓	๕
๑๖	การเคลื่อนไหวและ กีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๔/๔ พ ๓.๒ป.๔/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ป.๔/๑	การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการเล่น กีฬาพื้นฐานที่ผู้เล่นต้องมีทักษะใน การ เล่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่น มี น้ำใจนักกีฬา และสามารถวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองในการเล่นกีฬา ห่วงข้ามตาข่ายตามตัวอย่างและแบบ ปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	๘	๕
๑๗	การเคลื่อนไหวและ กีฬา(สมรรถภาพ ทางกาย)	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ป.๔/๔	การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ จะทำให้ สุขภาพแข็งแรง	๔	๕
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				๗๙	๘๐
สอบปลายภาคเทอม ๒				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียน				๘๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ เกี่ยวกับความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ หาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) ครอบครัว สังคม เพื่อน ค่านิยม ความเชื่อ ปัญหาสุขภาพ สื่อ ฯลฯ ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การใช้ยา อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)

ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทดสอบสมรรถภาพทางกาย การหลีกเลี่ยงสารเสพติด การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบาย การศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีสุนิสัยที่ดี รู้จักป้องกันตนเอง มีทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัวและการตัดสินใจ

ศึกษาการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด เกมนำไปสู่กีฬา กิจกรรมแบบผลัด การใช้แรง การรับแรง ความสมดุล ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย กรีฑา กีฬา และกิจกรรมนันทนาการ

โดยปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด การเล่นเกม นำไปสู่กีฬา การเล่นเกมแบบผลัด การรับแรง การใช้แรง ความสมดุล ทักษะกลไก ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย กรีฑา กีฬา กิจกรรมนันทนาการ โดยใช้กระบวนการเรียนตามหลักการของพลศึกษา เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เคารพสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

มาตรฐานและตัวชี้วัด รวมทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ป.๕/๑ พ ๑.๑ ป.๕/๒

มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ป.๕/๑ พ ๒.๑ ป.๕/๒ พ ๒.๑ ป.๕/๓

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

มาตรฐาน พ ๓.๒ พ ๓.๒ ป.๕/๑ พ ๓.๒ ป.๕/๒ พ ๓.๒ ป.๕/๓ พ ๓.๒ ป.๕/๔

มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ป.๕/๑ พ ๔.๑ ป.๕/๒ พ ๔.๑ ป.๕/๓ พ ๔.๑ ป.๕/๔ พ ๔.๑ป.๕/๕
 มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ป.๕/๑ พ ๕.๑ ป.๕/๒ พ ๕.๑ ป.๕/๓ พ ๕.๑ ป.๕/๔ พ ๕.๑ป.๕/๕

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง ๑๕ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๕/๑ พ.๒.๑ ป.๕/๒ พ.๒.๑ ป.๕/๓
 พ.๓.๑ ป.๕/๑ พ.๓.๑ ป.๕/๒ พ.๓.๑ ป.๕/๓ พ.๓.๑ ป.๕/๔ พ.๓.๑ ป.๕/๖
 พ.๓.๒ ป.๕/๑ พ.๓.๒ ป.๕/๓ พ.๓.๒ ป.๕/๔
 พ.๔.๑ ป.๕/๒ พ.๔.๑ ป.๕/๔
 พ.๕.๑ ป.๕/๑ พ.๕.๑ ป.๕/๒

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง ๑๐ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๕/๒ พ.๒.๑ ป.๕/๑
 พ.๓.๑ ป.๕/๕
 พ.๓.๒ ป.๕/๒
 พ.๔.๑ ป.๕/๑ พ.๔.๑ ป.๕/๓ พ.๔.๑ ป.๕/๕
 พ.๕.๑ ป.๕/๓ พ.๕.๑ ป.๕/๔ พ.๕.๑ ป.๕/๕

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เวลารวม ๘๐ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ป.๕/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ป.๕/๒	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของ ร่างกาย จึงควรดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อให้ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการเป็นไปตาม วัย	๓	๕
๒	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ป.๕/๑	การเจริญเติบโตทางร่างกายทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตาม วัฒนธรรมไทย	๓	๕
๓	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง -	ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทยเป็น ครอบครัวที่อบอุ่น การมีพฤติกรรม ที่พึงประสงค์จะช่วยแก้ปัญหาความ ขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	๖	๕
๔	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ป.๕/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์	๗	๕
๕	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๓	การเคลื่อนไหวร่างกายและยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐาน เป็นการฝึกทักษะและควบคุม การเคลื่อนไหวในการรับแรง การใช้แรง	๘	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดปลายทาง -	และความสมดุล		
๖	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะ จะทำให้ผู้ฝึกเกิดความแข็งแรง และเกิดความเพลิดเพลิน	๒	๕
๗	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๕/๒ ป.๕/๔ พ ๓.๒ ป.๕/๑ ป.๕/๓ ป.๕/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การเล่นเกมนและกิจกรรมทางกาย ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะ การคิด และยังทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวจะต้อง ปฏิบัติตามกฎ กติกาของการเล่น เพื่อ ความปลอดภัย	๘	๑๐
สอบปลายภาคเทอม ๑					
๘	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ป.๕/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	ข้อมูลสุขภาพมีประโยชน์ต่อการดูแลและ สร้างเสริมสุขภาพ จึงต้องสืบค้นจาก แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้	๒	๕
๙	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ป.๕/๓	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรมีหลักในการ พิจารณาเลือกซื้อที่ถูกต้องและมีเหตุผล ในการตัดสินใจ จึงจะส่งผลดีต่อร่างกาย	๕	๕
๑๐	การสร้างเสริม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคส่งผลต่อ	๔	๒

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง -	ชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราจึงควรรู้วิธี ป้องกันตนเองจากโรคที่พบบ่อยใน ชีวิตประจำวัน จะช่วยลดความรุนแรง ของโรค และการแพร่ระบาดของโรคได้		
๑๑	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ป.๕/๓	สารเสพติดเป็นสารอันตรายที่มีหลาย ประเภท และส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นจึงต้องรู้วิธีการ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเอง และ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด	๔	๒
๑๒	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ป.๕/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ป.๕/๓	การใช้ยารักษาโรคอาจทำให้เกิดอันตราย ต่อผู้ใช้ได้ ดังนั้นจึงต้องใช้อย่างถูกวิธี เพื่อความปลอดภัย	๓	๒
๑๓	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ป.๕/๔	สื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแล สุขภาพของเรา ดังนั้นเราจึงควรเลือกใช้ สื่ออย่างเหมาะสม	๒	๒
๑๔	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๕/๔ พ ๓.๒ ป.๕/๓ ป.๕/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๒	กีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวร่างกาย และมีกฎ กติกา ในการเล่น ผู้เล่นจึงต้องฝึกให้เกิดทักษะ และปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นตามชนิดกีฬาให้ถูกต้อง และมีน้ำใจนักกีฬา	๗	๑๐
๑๕	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเกม	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๕/๖	กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรม ที่ทำในเวลาว่างและทำให้เกิดความ	๒	๑๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดปลายทาง -	สนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์		
๑๖	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ป.๕/๕	สมรรถภาพทางกายที่ดีย่อมมีผลต่อการ ทำงานที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทาง กายจะทำให้เราสามารถปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย เพื่อประสิทธิภาพใน การทำงานที่ดีขึ้นด้วย	๑๓	๒
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				๓๙	๘๐
สอบปลายภาคเทอม ๒				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียน				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ การดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ตลอดจนสมาชิกในครอบครัว และความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด ปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ อภิปราย อธิบายการ ศึกษาค้นคว้า ฝึกทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัว การตัดสินใจ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีสุขนิสัยที่ดี รู้จักป้องกันตนเอง มีทักษะปฏิบัติ การทดสอบ การปรับตัว และการตัดสินใจ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนและส่วนรวม

ศึกษาการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด แบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวประกอบเพลง การรับแรง การใช้แรง ความสมดุล กีฬาไทย กีฬาสากล การเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่น กิจกรรมนันทนาการ วิธีการรุก การป้องกัน ประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย

โดยปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด แบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวประกอบเพลง การรับแรง การใช้แรง ความสมดุล กีฬาไทย กีฬาสากล เพิ่มพูนความสามารถของตนเอง ปฏิบัติตามกฎ กติกา นันทนาการ เน้นกระบวนการทางพลศึกษา

เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่น เกม กิจกรรมและกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคี เคารพสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

มาตรฐานและตัวชี้วัดรวมทั้งหมด ๒๒ ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑	พ ๑.๑ ป.๖/๑	พ ๑.๑ ป.๖/๒			
มาตรฐาน พ ๒.๑	พ ๒.๑ ป.๖/๑	พ ๒.๑ ป.๖/๒			
มาตรฐาน พ ๓.๑	พ ๓.๑ ป.๖/๑	พ ๓.๑ ป.๖/๒	พ ๓.๑ ป.๖/๓	พ ๓.๑ ป.๖/๔	พ ๓.๑ป.๖/๕
มาตรฐาน พ ๓.๒	พ ๓.๒ ป.๖/๑	พ ๓.๒ ป.๖/๒	พ ๓.๒ ป.๖/๓	พ ๓.๒ ป.๖/๔	
	พ ๓.๒ ป.๖/๕	พ ๓.๒ ป.๖/๖			
มาตรฐาน พ ๔.๑	พ ๔.๑ ป.๖/๑	พ ๔.๑ ป.๖/๒	พ ๔.๑ ป.๖/๓	พ ๔.๑ ป.๖/๔	
มาตรฐาน พ ๕.๑	พ ๕.๑ ป.๖/๑	พ ๕.๑ ป.๖/๒	พ ๕.๑ ป.๖/๓		

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง ๑๓ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๖/๑

พ.๒.๑ ป.๖/๑

พ.๓.๑ ป.๖/๑

พ.๓.๑ ป.๖/๒

พ.๓.๑ ป.๖/๔

พ.๓.๒ ป.๖/๑

พ.๓.๒ ป.๖/๒

พ.๓.๒ ป.๖/๓

พ.๓.๒ ป.๖/๔

พ.๓.๒ ป.๖/๕

พ.๔.๑ ป.๖/๑

พ.๔.๑ ป.๖/๔

พ.๕.๑ ป.๖/๑

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง ๙ ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๖/๒

พ.๒.๑ ป.๖/๒

พ.๓.๑ ป.๖/๓

พ.๓.๑ ป.๖/๕

พ.๓.๒ ป.๖/๖

พ.๔.๑ ป.๖/๒

พ.๔.๑ ป.๖/๓

พ.๕.๑ ป.๖/๒

พ.๕.๑ ป.๖/๓

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
 เวลา รวม ๘๐ ชั่วโมง

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ป.๖/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ป.๖/๒	ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ มีความสำคัญและ มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกาย ดังนั้นเราจึง ควรดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบ ไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ ให้ทำงานได้ตามปกติ	๖	๕
๒	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ป.๖/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก ใน ครอบครัวและเพื่อน จะทำให้เข้าใจ ตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถ อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	๔	๕
๓	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ป.๖/๒	การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ล้วน แต่มีสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เรา จึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อจะได้ ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมดังกล่าว	๖	๕
๔	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ป.๖/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ป.๖/๓	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง และส่วนรวม สามารถทำได้โดยการ เสนอแนะแนวทางและแสดงพฤติกรรม ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	๔	๕
๕	กิจกรรมและกีฬา พาเพลิน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๖/๒ พ ๓.๒ป.๖/๑	การออกกำลังกายที่ถูกต้องตาม หลักการ สามารถนำหลักการ เคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้แรง การ	๔	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดปลายทาง -	รับแรงและความสมดุลในการ เคลื่อนไหวร่างกายมาปรับปรุง เพื่อ เพิ่มพูนทักษะการ ออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ		
๖	กิจกรรมและกีฬา พาเพลิน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๖/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	กายบริหารประกอบเพลงเป็นการ เคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับผู้อื่นแบบ ผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ และ เคลื่อนที่ โดยใช้จังหวะเพลงประกอบ	๔	๕
๗	กิจกรรมและกีฬา พาเพลิน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๖/๑ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานเป็นการ เคลื่อนไหวร่างกายแบบผลัดในลักษณะ ผสมผสานที่ต้องใช้ความแข็งแรง ความ อ่อนตัว และความสมดุล ซึ่งผู้ปฏิบัติ ควรศึกษาหลักการฝึกยืดหยุ่นขั้น พื้นฐานให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย แล้วนำ ผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของ ตนเองและผู้อื่น	๕	๕
๘	กิจกรรมและกีฬา พาเพลิน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๖/๑ พ ๓.๒ป.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	กิจกรรมแบบผลัดและเกมนำไปสู่กีฬา เป็นการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับ ผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบ ผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่นต้อง ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถ เพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายได้ อย่างถูกวิธีและเป็นระบบ	๗	๕
สอบปลายภาคเทอม ๑					
๙	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง -	การแสดงความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ของส่วนร่วมสามารถทำได้โดยการ	๑๒	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ป.๖/๒ ป.๖/๓	วิเคราะห์ผลกระทบ และเสนอแนวทาง ป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบใน ประเทศไทย		
๑๐	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ป.๖/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ป.๖/๒	ความรุนแรงของภัยธรรมชาติมี ผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	๕	๕
๑๑	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ป.๖/๓	สารเสพติดเป็นอันตรายทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น เราจึงหลีกเลี่ยงและชักชวน ให้ผู้อื่นห่างไกลจากสารเสพติด	๓	๕
๑๒	กิจกรรมและกีฬา พาเพลิน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ป.๖/๕	การเข้าร่วมหรือปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการ ผู้ปฏิบัติสามารถนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปเป็นพื้นฐานใน การศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ ได้	๒	๕
๑๓	กิจกรรมและกีฬา พาเพลิน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๖/๔ พ ๓.๒ป.๖/๓ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๖	ในการเล่นกรีฑา ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติ ตามกฎ กติกาในการแข่งขันอย่าง เคร่งครัด โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักประเมินทักษะการเล่นของตนเอง เป็นประจำ และใช้ทักษะกลไก เพื่อ ปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของ ตนเองและผู้อื่น ในการเล่น	๔	๕
๑๔	กิจกรรมและกีฬา พาเพลิน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๖/๔ พ ๓.๒ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๕	การเล่นวอลเลย์บอลเป็นการเล่นกีฬา สากลประเภททีมที่มีอุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะวางแผนและ เพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและ การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบและถูก	๔	๕

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๖ ป.๖/๖	วิธี นำกลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของ ตนเองและผู้อื่นและมีน้ำใจนักกีฬา		
๑๕	กิจกรรมและกีฬา พาเพลิน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ป.๖/๔ พ ๓.๒ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๕ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๖ ป.๖/๖	ตระก้อเป็นกีฬาไทยที่ผู้เล่นต้องมี ทักษะในการเล่น รู้จักนำกลวิธีการรุก และการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นควร ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น มีน้ำใจ นักกีฬา และคำนึงถึงความปลอดภัย ของตนเองและผู้อื่น	๔	๕
๑๖	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง -	การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายอย่างต่อเนื่องจะทำให้สุขภาพ แข็งแรง	๖	๕
รวมคะแนนระหว่างภาคเรียน				๗๙	๘๐
สอบปลายภาคทอม ๒				๑	๒๐
รวมตลอดภาคเรียน				๘๐	๑๐๐

แนวการจัดการเรียนรู้

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้รับการพัฒนา ครูผู้สอนจะต้องศึกษาผลเรียนรู้ / ตัวชี้วัดของหลักสูตร ตลอดจนคุณธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์วิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล และจัดการเรียนรู้ตอบสนองตามความต้องการของผู้เรียน ความแตกต่างของผู้เรียน ครูต้องจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมทั้งภายในและนอกห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ครูต้องจัดเตรียมและใช้สื่อการเรียนรู้ต่างๆ ตลอดจนภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยี และแหล่งเรียนรู้ในชุมชน

ตัวชี้วัดซึ่งมีความสำคัญในการนำมาใช้ออกแบบหน่วยการเรียนรู้และเป็นแนวทางสำหรับผู้สอน ผู้เรียนใช้ในการตรวจสอบย้อนกลับว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือยัง การประเมินในชั้นเรียนซึ่งต้องอาศัยการประเมินผลย่อยเพื่อการพัฒนาและการประเมินผลรวมเพื่อสรุปการเรียนรู้ จะเป็นเครื่องมือสำคัญในการตรวจสอบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยผู้สอนต้องกำหนดเกณฑ์ที่ยอมรับได้ในการผ่านตัวชี้วัดทุกตัวให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้กำหนดสัดส่วนคะแนนระหว่างการเรียนกับคะแนนปลายปี/ปลายภาคโดยให้ความสำคัญของคะแนนระหว่างเรียนมากกว่าคะแนนปลายปี/ปลายภาค คือ ๗๐:๓๐ ครูผู้สอนต้องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหน่วยการเรียนรู้ด้วยวิธีการวัดที่หลากหลายจากแหล่งข้อมูลหลายๆ แหล่งเพื่อให้ได้ผลการประเมินที่สะท้อนความรู้ความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียน โดยทำการวัดและประเมินผลอย่างต่อเนื่องไปพร้อมกับการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งสังเกตการพัฒนาการและความประพฤติของผู้เรียน สังเกตพฤติกรรมกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม โดยควรเน้นการประเมินตามสภาพจริง เช่น การประเมินการปฏิบัติงาน การประเมินจากโครงการ หรือการประเมินจากแฟ้มสะสมงาน ฯลฯ ควบคู่ไปกับการใช้การทดสอบแบบต่างๆ อย่างสมดุลทั้งนี้ต้องให้ความสำคัญกับการประเมินระหว่างเรียนมากกว่าการประเมินปลายปีหรือปลายภาคและใช้เป็นข้อมูลเพื่อประเมินการเลื่อนชั้นเรียนและการจบการศึกษาในระดับต่างๆ

ซึ่งการตัดสินผลการเรียนผู้เรียนจะต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมดและมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดในการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์

สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้ คือเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงกระบวนการเรียนรู้ ทักษะกระบวนการและคุณลักษณะตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเลือกใช้สื่อควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการและรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียน เช่น สื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยีและเครือข่ายการเรียนรู้ต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น ผู้สอนสามารถจัดทำหรือเลือกใช้สื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง

การจัดทำ การเลือกใช้สื่อผู้สอนต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับหลักสูตร ความสัมพันธ์กับมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ เป้าหมายของการจัดการเรียนรู้

การออกแบบการจัดกิจกรรมให้กับผู้เรียน ความถูกต้องของเนื้อหา การใช้ภาษาที่ถูกต้อง รูปแบบการนำเสนอที่เข้าใจง่าย ๆ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

คำอธิรำนศัพท์

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เจเนอไซหลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่สนใจ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟท์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่าง เช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นแล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

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

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น ริงเปี้ยว ชักเย่อ ชีม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆ ข้าวสาร ริงกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน 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) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกายความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิต ทรัพย์สินและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคล้อยตามถือเป็นการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขาถือสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

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

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

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

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกันและมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสังสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสังสมถ่ายทอดกันมา

๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้า

ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรับรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
๓. การประสานสัมพันธ์ (Co – ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความ แข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น
๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณียุทธ ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง
๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลา ยาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย 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) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ละใช้สื่อการเรียนรู้ ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

ภาคผนวก ข.

คำสั่งอนุกรรมการกลุ่มสาระการเรียนรู้



คำสั่งโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา

ที่ ๑๗ / ๒๕๖๗

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาและหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้

โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา ปีการศึกษา ๒๕๖๗

ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)

ตามที่โรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ตามตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) สู่การปฏิบัติในโรงเรียนและห้องเรียนนั้น โรงเรียนได้ดำเนินการประเมินการใช้หลักสูตร ซึ่งผลจากการประเมินทางโรงเรียนเห็นควรให้มีการปรับปรุงหลักสูตร เพื่อให้ตรงกับการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ ๒๑ และสอดคล้องกับบริบทของท้องถิ่น

เพื่อให้การดำเนินงานปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา (พ.ศ. ๒๕๖๗) เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล จึงอาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๓๙ (๑) – (๖) และพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๗ มาตรา ๒๗ (๑) – (๖) แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา ดังต่อไปนี้

๑. นางพรพรรณ พิรุณ	ผู้อำนวยการโรงเรียน	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวจันทร์จิรา จันทะกสิต	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	กรรมการ
๓. นางจำเนียร เอียดแก้ว	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์	กรรมการ
๔. นางสาวฟารอยฮัน หะยิดอเลาะ	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	กรรมการ
๕. นางสาวพรศรี วงศ์ไกร	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาฯ	กรรมการ
๖. นางสาวอาฟิซา อีแต	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	กรรมการ
๗. นายจำเริญ งามเลิศ	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	กรรมการ
๘. นางสาวประกายใจ คงพูน	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ	กรรมการ
๙. นางสาวกุศล สะหะคะโร	หน.กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ	กรรมการ

๑๐. นายสมักร อ่อนปลอด	หัวหน้างานวัดผลและประเมินผล	กรรมการ
๑๑. นางสาวปลายรุ่ง พุทสมสู	หน.วิชาการ	กรรมการและเลขานุการ
๑๒. นางสาวชลิพรพรช พิมพ์บุรณ์		กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

หน้าที่

๑. วางแผนดำเนินงานวิชาการ กำหนดสาระรายละเอียดของหลักสูตรระดับสถานศึกษา และ
แนวการ

จัดสัดส่วนสาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของสถานศึกษาให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) สภาพเศรษฐกิจ สังคม ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

๒. จัดทำคู่มือบริหารหลักสูตรและงานวิชาการของสถานศึกษา นิเทศ กำกับ ติดตาม ให้
คำปรึกษา

เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลและการแนะแนว ให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางและเป็นไปตามมาตรฐานหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)

๓. ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดกระบวนการ
เรียนรู้การวัดผลและประเมินผลและการแนะแนวให้เป็นไปตามจุดหมายและแนวทางการดำเนินการของหลักสูตร

๔. ประสานความร่วมมือจากบุคคล หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ชุมชน เพื่อให้การใช้หลักสูตร
เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ

๕. ประชาสัมพันธ์หลักสูตรและการใช้หลักสูตรให้แก่ นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และผู้ที่
เกี่ยวข้องและนำข้อมูลป้อนกลับจากฝ่ายต่างๆ มาพิจารณา เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา

๖. ส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้

๗. ติดตามผลการเรียนของนักเรียนรายบุคคล ระดับชั้น และระดับกลุ่มวิชาการในแต่ละปี
การศึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการดำเนินงาน ด้านต่างๆ ของสถานศึกษา

๘. ตรวจสอบ ทบทวน ประเมินมาตรฐานในการปฏิบัติงานของครูและการบริหารหลักสูตร
ระดับสถานศึกษาในรอบปีที่ผ่านมาแล้วใช้ผลการประเมินเพื่อวางแผนพัฒนาการปฏิบัติงานของครูและการ
บริหารหลักสูตรปีการศึกษาต่อไป

๙. รายงานผลการปฏิบัติงานและผลการบริหารหลักสูตรของสถานศึกษา โดยเน้นผลการ
พัฒนาคุณภาพนักเรียนต่อคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะกรรมการบริหารหลักสูตรระดับเหนือ
สถานศึกษา สาธารณชนและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ให้คณะกรรมการที่ได้รับการแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่ ด้วยความตั้งใจ เอาใจใส่เพื่อให้เกิดผลดีต่อทาง
ราชการต่อไป

สั่ง ณ วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ลงชื่อ



(นางพรพรรณ พิรุณ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา