



# หลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนบ้านสันกำแพง

พุทธศักราช 2567

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

โรงเรียนบ้านสันกำแพงเป็นโรงเรียนต้นแบบการใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ได้จัดทำหลักสูตรโรงเรียนบ้านสันกำแพง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษา พุทธศักราช 2567 โดยการนำวิสัยทัศน์ หลักการ จุดหมาย สมรรถนะ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและแนวทางการวัดและประเมินผล หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) มาเป็นกรอบทิศทางในการจัดทำหลักสูตรและจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาผู้เรียนในโรงเรียนบ้านสันกำแพงให้มีคุณภาพด้านความรู้ ทักษะ/ กระบวนการและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต พุทธศักราช 2567 โรงเรียนได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรตามโครงสร้างของหลักสูตรให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับจุดเน้น นโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ และบริบท วิสัยทัศน์ การเรียนการสอน โรงเรียนมาตรฐานสากลของสถานศึกษาในปัจจุบัน

ขอขอบคุณคณะกรรมการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านสันกำแพง ผู้ปกครองนักเรียน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ในการจัดทำหลักสูตรของโรงเรียนบ้านสันกำแพง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษา พุทธศักราช 2567 ในครั้งนี้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามเจตนารมณ์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
วิสัยทัศน์	1
หลักการ	1
จุดหมาย	1
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	2
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	3
ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา	4
เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา	4
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	5
คุณภาพผู้เรียน	6
ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง	8
โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา	24
คำอธิบายรายวิชา	46
โครงสร้างรายวิชา	53
น้ำหนักคะแนนตามตัวชี้วัด	60
การออกแบบหน่วยการเรียนรู้	80
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	222
อภิธานศัพท์	226
คณะผู้จัดทำ	235

## วิสัยทัศน์

โรงเรียนบ้านสันกำแพงเน้นการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา (Constructionism) พัฒนาผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ สร้างสรรค์นวัตกรรมสู่ความเป็นพลโลก โดยการบริหารจัดการด้วยระบบคุณภาพ

## หลักการ

ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ ประสบการณ์ หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านสันกำแพง พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) มีหลักการ ที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาค และมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ให้สอดคล้องกับสภาพ และความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลา และการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย

## จุดหมาย

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านสันกำแพง พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านสันกำแพง พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านสันกำแพง พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

**1. ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง และสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัด และลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเอง และสังคม

**2. ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง และสังคมได้อย่างเหมาะสม

**3. ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกัน และแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

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

**5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเอง และสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

หลักสูตรโรงเรียนบ้านสันกำแพง พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

## กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

### ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะหมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางจิตทางสังคมและทางปัญญาหรือจิตวิญญาณสุขภาพหรือ สุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิตซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพเพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องมีเจตคติคุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมรวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยอันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

### เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

**สุขศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

**พลศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษาประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการ ที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว 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** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

## สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง



## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่น และการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่องละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกมได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ

- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่อย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่น และวัยรุ่น สามารถปรับตัว และจัดการได้อย่างเหมาะสม

- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข

- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการล่วงละเมิดทางเพศ

- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

## ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตา หู คอ จมูก นม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯ ล ฯ</li> <li>- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)</li> </ul> </li> </ul>
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน นม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯ ล ฯ</li> <li>- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)</li> </ul> </li> </ul>
ป. 2	1. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯ ล ฯ)</li> </ul>
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การดูแลรักษาอวัยวะภายใน               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การระมัดระวังการกระแทก</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การกินอาหาร</li> </ul> </li> </ul>
	3. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย</li> </ul>
ป. 3	1. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะรูปร่าง</li> <li>- น้ำหนัก</li> <li>- ส่วนสูง</li> </ul> </li> </ul>
	2. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับ เกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย</li> </ul>
	3. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต               <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหาร</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การพักผ่อน</li> </ul> </li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 4	1. อธิบายการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย	• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ 9 – 12 ปี)
	2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
	3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ
ป. 5	1. อธิบายความสำคัญของระบบย่อย อาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่ มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
	2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและ ขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ ทำงาน ตามปกติ
ป. 6	1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ
	2. อธิบายวิธีการดูแลรักษาสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานปกติ

## สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สมาชิกในครอบครัว</li> <li>• ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว</li> </ul>
	2. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สิ่งที่ชื่นชอบ และความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง )</li> </ul>
	3. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่างกาย</li> <li>- อารมณ์</li> <li>- ลักษณะนิสัย</li> </ul> </li> </ul>
ป. 2	1. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>• บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตนเอง</li> <li>- พ่อ แม่</li> <li>- พี่น้อง</li> <li>- ญาติ</li> </ul> </li> </ul>
	2. บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ)</li> </ul>
	3. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเป็นสุภาพบุรุษ</li> <li>- ความเป็นสุภาพสตรี</li> </ul> </li> </ul>
	4. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย</li> </ul>
ป. 3	1. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- เศรษฐกิจ</li> <li>- สังคม</li> <li>- การศึกษา</li> </ul> </li> </ul>
	2. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</li> </ul>
	3. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ ( ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ )</li> </ul>
ป. 4	1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว</li> </ul>
	2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย</li> </ul>
	3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</li> </ul>
ป. 5	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง</li> <li>• การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย</li> </ul>
	2. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)</li> </ul>
	3. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</li> </ul>
ป. 6	1. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</li> <li>• ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสามารถส่วนบุคคล</li> <li>- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล</li> <li>- ความรับผิดชอบ</li> </ul> </li> </ul>
	2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</li> </ul>

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน               <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา</li> <li>- แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว</li> <li>- แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ</li> </ul> </li> </ul>
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul>
ป. 2	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะ และวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเข่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี</li> </ul>
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</li> </ul>
ป. 3	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีต ขว้าง โยน และรับ</li> <li>• วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง</li> </ul>
	2. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมนเบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมนเบ็ดเตล็ด</li> </ul>
ป. 4	1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควมม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	• กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	• เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด	• กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. 5	1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรม การเคลื่อนไหวแบบผลัด	• เล่นเกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชียร์ รับ - ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุล	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
	4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	• ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่วิ่ง แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอล
	6. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม	• หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. 6	1. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสาน ได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูน	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาและกีฬา



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	วิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และ ประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง</li> </ul>
	4. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</li> </ul>
	5. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้</li> </ul>

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

วินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	2. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด
ป.2	1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง ในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป. 3	1. เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของ ตนเอง	• แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัด ของแต่ละบุคคล
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง ของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่น พื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	• การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมือง
ป. 4	1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ ตนเอง ชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของ ตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติ ของผู้อื่น	• การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออก กกำลังกายเล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบ ปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มี ต่อสุขภาพ
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิด กีฬาที่เล่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 5	1. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย</li> <li>• การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง</li> </ul>
	2. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>• การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา</li> </ul>
	3. ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เล่น</li> <li>• วิธีการรุก และวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เล่น</li> </ul>
	4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬาไทยกีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา</li> <li>• ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา</li> </ul>
ป. 6	1. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ</li> </ul>
	2. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และ เคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน</li> <li>• การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ</li> </ul>
	3. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ</li> <li>• การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน</li> </ul>
	4. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	5. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา</li> </ul>
	6. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา</li> </ul>

#### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>
	2. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปวดศีรษะ</li> <li>- ตัวร้อน</li> <li>- มีน้ำมูก</li> <li>- ปวดท้อง</li> <li>- ผื่นคัน ( หนังศีรษะ ผิวหนัง )</li> <li>- ฟกช้ำ ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>
	3. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> </ul>
ป. 2	1. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะของการมีสุขภาพดี               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่างกายแข็งแรง</li> <li>- จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- มีความปลอดภัย</li> </ul> </li> </ul>
	2. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์</li> </ul>
	3. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</li> </ul>
	4. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ</li> </ul> </li> <li>• อาการ และวิธีป้องกันการบาดเจ็บ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>
	5. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</li> </ul>
ป. 3	1. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การติดต่อ และวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	• อาหารหลัก 5 หมู่
	3. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วน และปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	4. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	5. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป. 4	1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ และเอื้อต่อสุขภาพ
	2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	• สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา • ผลที่มีต่อสุขภาพ เบื่อหน่าย ท้อแท้ ตีใจ ขอบใจ รัก ซื่นชม สนุก สุขสบาย ทางบวก สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. 5	1. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	• ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	2. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	• แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์	• การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่อง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	สุขภาพอย่างมี เหตุผล	ปาก ฯลฯ )
	4. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบ บ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้หวัด</li> <li>- ใช้เลือดออก</li> <li>- โรคผิวหนัง</li> <li>- ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>
	5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกาย ตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย</li> </ul>
ป. 6	1. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ สุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>• ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>• การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ สุขภาพ</li> </ul>
	2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการ ระบาดของโรคและเสนอแนว ทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่ พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน</li> <li>• ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค</li> <li>• การป้องกันการระบาดของโรค</li> </ul>
	3. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความ รับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ของส่วนรวม</li> </ul>
	4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>

## สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พุทธิกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย  
สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้าน และโรงเรียน</li> <li>• การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน</li> </ul>
	2. บอกสาเหตุและการป้องกัน อันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อันตรายจากการเล่น</li> <li>- สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น</li> <li>- การป้องกันอันตรายจากการเล่น</li> </ul>
	3. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความ ช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้าย ที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและ โรงเรียน</li> <li>- บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ</li> <li>- คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ</li> </ul>
ป. 2	1. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่ อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก</li> <li>- สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก</li> <li>- วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก</li> </ul>
	2. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ ยาตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ยาสามัญประจำบ้าน</li> <li>- ชื่อยาสามัญประจำบ้าน</li> <li>- การใช้จ่ายตามความจำเป็น และลักษณะอาการ</li> </ul>
	3. ระบุโทษของสารเสพติด สาร อันตราย ตัวและวิธีการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว</li> <li>- โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว</li> <li>- วิธีป้องกัน</li> </ul>
	4. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้าย เตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็น อันตราย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สัญลักษณ์ และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่ เป็นอันตราย</li> <li>- ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน</li> </ul>
	5. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อัคคีภัย</li> <li>- สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย</li> <li>- อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย</li> <li>- การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ</li> </ul>
ป. 3	1. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการ เดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ</li> </ul>
	3. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การบาดเจ็บจากการเล่น               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะของการบาดเจ็บ</li> <li>- วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)</li> </ul> </li> </ul>
ป. 4	1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของการใช้ยา</li> <li>• หลักการใช้ยา</li> </ul>
	2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฐมพยาบาล               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้ยาผิด</li> <li>- สารเคมี</li> <li>- แมลงสัตว์กัดต่อย</li> <li>- การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา</li> </ul> </li> </ul>
	3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่ม สุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน</li> </ul>
ป. 5	1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัว สังคม เพื่อน</li> <li>- ค่านิยม ความเชื่อ</li> <li>- ปัญหาสุขภาพ</li> <li>- สื่อ ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>
	2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</li> </ul>
	3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา</li> <li>• การหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> </ul>
	4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)</li> </ul>
	5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 6	1. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ภัยธรรมชาติ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะของภัยธรรมชาติ</li> <li>- ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม</li> </ul> </li> </ul>
	3. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ</li> </ul>
	4. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สาเหตุของการติดสารเสพติด</li> <li>• ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> </ul>

# โครงสร้างหลักสูตร

**โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนปกติ ปีการศึกษา 2567)**  
**หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านสันกำแพง พุทธศักราช 2567**  
**ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)**

กลุ่มสาระการเรียนรู้/ กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ระดับประถมศึกษา					
	ป. 1	ป. 2	ป. 3	ป. 4	ป. 5	ป. 6
<b>กลุ่มสาระการเรียนรู้</b>						
ภาษาไทย	200	200	200	160	160	160
คณิตศาสตร์	200	200	200	160	160	160
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80	80	80	120	120	120
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40	40	40	80	80	80
ประวัติศาสตร์	40	40	40	40	40	40
สุขศึกษาและพลศึกษา	80	80	80	80	80	80
ศิลปะ	40	40	40	40	40	40
การงานอาชีพ	40	40	40	40	40	40
ภาษาต่างประเทศ	120	120	120	120	120	120
<b>รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
การศึกษาเพื่อเรียนรู้(Knowledge Inquiry)	-	-	-	40	40	40
ภาษาจีน	40	40	40	40	40	40
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80	80	80	--	--	--
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40	40	40	40	40	40
2. กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี	30	30	30	30	30	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40	40	40	40	40	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	10	10	10	10	10	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40	40	40	80	80	80
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40	40	40	40	40	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40	40	40	40	40	40
<b>รวมเวลาเรียนทั้งหมด</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>					

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา (ห้องเรียนปกติ ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 11101 ภาษาไทย	200
ค 11101 คณิตศาสตร์	200
ว 11101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80
ส 11101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40
ส 11102 ประวัติศาสตร์	40
พ 11101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 11101 ศิลปะ	40
ง 11101 การงานอาชีพ	40
อ 11101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
จ 11201 ภาษาจีน	40
อ 11202 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา (ห้องเรียนปกติ ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 12101 ภาษาไทย	200
ค 12101 คณิตศาสตร์	200
ว 12101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80
ส 12101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40
ส 12102 ประวัติศาสตร์	40
พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 12101 ศิลปะ	40
ง 12101 การงานอาชีพ	40
อ 12101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
จ 12201 ภาษาจีน	40
อ 12202 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา (ห้องเรียนปกติ ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 13101 ภาษาไทย	200
ค 13101 คณิตศาสตร์	200
ว 13101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80
ส 13101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40
ส 13102 ประวัติศาสตร์	40
พ 13101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 13101 ศิลปะ	40
ง 13101 การงานอาชีพ	40
อ 13101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
จ 13201 ภาษาจีน	40
อ 13202 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา (ห้องเรียนปกติ ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 14101 ภาษาไทย	160
ค 14101 คณิตศาสตร์	160
ว 14101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	120
ส 14101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80
ส 14102 ประวัติศาสตร์	40
พ 14101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 14101 ศิลปะ	40
ง 14101 การงานอาชีพ	40
อ 14101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>80</b>
। 14201 การศึกษาเพื่อเรียนรู้ (Knowledge Inquiry)	40
จ 14202 ภาษาจีน	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>160</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	80
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา (ห้องเรียนปกติ ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 15101 ภาษาไทย	160
ค 15101 คณิตศาสตร์	160
ว 15101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	120
ส 15101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80
ส 15102 ประวัติศาสตร์	40
พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 15101 ศิลปะ	40
ง 15101 การงานอาชีพ	40
อ 15101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>80</b>
। 15201 การศึกษาเพื่อเรียนรู้ (Knowledge Inquiry)	40
จ 15202 ภาษาจีน	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>160</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	80
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา (ห้องเรียนปกติ ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 16101 ภาษาไทย	160
ค 16101 คณิตศาสตร์	160
ว 16101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	120
ส 16101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80
ส 16102 ประวัติศาสตร์	40
พ 16101 สุขศึกษา และพลศึกษา	80
ศ 16101 ศิลปะ	40
ง 16101 การงานอาชีพ	40
อ 16101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>80</b>
। 16201 การศึกษาเพื่อเรียนรู้ (Knowledge Inquiry)	40
จ 16202 ภาษาจีน	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>160</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	80
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษ MEP ปีการศึกษา 2567)  
 หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านสันกำแพง พุทธศักราช 2566  
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

กลุ่มสาระการเรียนรู้/ กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ระดับประถมศึกษา					
	ป. 1	ป. 2	ป. 3	ป. 4	ป. 5	ป. 6
<b>กลุ่มสาระการเรียนรู้</b>						
ภาษาไทย	200	200	200	160	160	160
คณิตศาสตร์	200	200	200	160	160	160
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80	80	80	120	120	120
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40	40	40	80	80	80
ประวัติศาสตร์	40	40	40	40	40	40
สุขศึกษาและพลศึกษา	80	80	80	80	80	80
ศิลปะ	40	40	40	40	40	40
การงานอาชีพ	40	40	40	40	40	40
ภาษาต่างประเทศ	120	120	120	120	120	120
<b>รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
การศึกษาเพื่อเรียนรู้(Knowledge Inquiry)	-	-	-	40	40	40
ภาษาจีน	40	40	40	40	40	40
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80	80	80	-	--	--
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40	40	40	40	40	40
2. กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี	30	30	30	30	30	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40	40	40	40	40	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	10	10	10	10	10	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40	40	40	40	40	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40	40	40	40	40	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40	40	40	40	40	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ	-	-	-	40	40	40
<b>รวมเวลาเรียนทั้งหมด</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>					

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษ MEP ปีการศึกษา 2567)  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 11101 ภาษาไทย	200
ค 11101 คณิตศาสตร์	200
ว 11101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80
ส 11101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40
ส 11102 ประวัติศาสตร์	40
พ 11101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 11101 ศิลปะ	40
ง 11101 การงานอาชีพ	40
อ 11101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
จ 11201 ภาษาจีน	40
อ 11202 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

**โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษ MEP ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2**

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 12101 ภาษาไทย	200
ค 12101 คณิตศาสตร์	200
ว 12101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80
ส 12101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40
ส 12102 ประวัติศาสตร์	40
พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 12101 ศิลปะ	40
ง 12101 การงานอาชีพ	40
อ 12101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
จ 12201 ภาษาจีน	40
อ 12202 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

**โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษ MEP ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3**

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 13101 ภาษาไทย	200
ค 13101 คณิตศาสตร์	200
ว 13101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80
ส 13101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40
ส 13102 ประวัติศาสตร์	40
พ 13101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 13101 ศิลปะ	40
ง 13101 การงานอาชีพ	40
อ 13101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
จ 13201 ภาษาจีน	40
อ 13202 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	80
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษ MEP ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 14101 ภาษาไทย	160
ค 14101 คณิตศาสตร์	160
ว 14101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	120
ส 14101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80
ส 14102 ประวัติศาสตร์	40
พ 14101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 14101 ศิลปะ	40
ง 14101 การงานอาชีพ	40
อ 14101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>80</b>
। 14201 การศึกษาเพื่อเรียนรู้ (Knowledge Inquiry)	40
จ 14202 ภาษาจีน	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>160</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษ MEP ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 15101 ภาษาไทย	160
ค 15101 คณิตศาสตร์	160
ว 15101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	120
ส 15101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80
ส 15102 ประวัติศาสตร์	40
พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 15101 ศิลปะ	40
ง 15101 การงานอาชีพ	40
อ 15101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>80</b>
। 15201 การศึกษาเพื่อเรียนรู้ (Knowledge Inquiry)	40
จ 15202 ภาษาจีน	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>160</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>



โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษ MEP ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 16101 ภาษาไทย	160
ค 16101 คณิตศาสตร์	160
ว 16101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	120
ส 16101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80
ส 16102 ประวัติศาสตร์	40
พ 16101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 16101 ศิลปะ	40
ง 16101 การงานอาชีพ	40
อ 16101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>80</b>
। 16201 การศึกษาเพื่อเรียนรู้ (Knowledge Inquiry)	40
จ 16202 ภาษาจีน	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>160</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษวิทย์ - คณิต ปีการศึกษา 2567)  
 หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านสันกำแพง พุทธศักราช 2567  
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)

กลุ่มสาระการเรียนรู้/ กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ระดับประถมศึกษา					
	ป. 1	ป. 2	ป. 3	ป. 4	ป. 5	ป. 6
<b>กลุ่มสาระการเรียนรู้</b>						
ภาษาไทย	200	200	200	160	160	160
คณิตศาสตร์	200	200	200	160	160	160
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80	80	80	120	120	120
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40	40	40	80	80	80
ประวัติศาสตร์	40	40	40	40	40	40
สุขศึกษาและพลศึกษา	80	80	80	80	80	80
ศิลปะ	40	40	40	40	40	40
การงานอาชีพ	40	40	40	40	40	40
ภาษาต่างประเทศ	120	120	120	120	120	120
<b>รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>	<b>840</b>
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
การศึกษาเพื่อเรียนรู้(Knowledge Inquiry)	-	-	-	40	40	40
ภาษาจีน	40	40	40	40	40	40
STEM Education (STEAM Education)	80	80	80	40	40	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40	40	40	40	40	40
2. กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี	30	30	30	30	30	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40	40	40	40	40	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	10	10	10	10	10	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40	40	40	40	40	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40	40	40	40	40	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40	40	40	40	40	40
<b>รวมเวลาเรียนทั้งหมด</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>					

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษวิทย์ - คณิต ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 11101 ภาษาไทย	200
ค 11101 คณิตศาสตร์	200
ว 11101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80
ส 11101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40
ส 11102 ประวัติศาสตร์	40
พ 11101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 11101 ศิลปะ	40
ง 11101 การงานอาชีพ	40
อ 11101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
จ 11201 ภาษาจีน	40
S 11203 สเต็มศึกษา (STEAM Education)	80
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษวิทย์ - คณิต ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 12101 ภาษาไทย	200
ค 12101 คณิตศาสตร์	200
ว 12101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80
ส 12101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40
ส 12102 ประวัติศาสตร์	40
พ 12101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 12101 ศิลปะ	40
ง 12101 การงานอาชีพ	40
อ 12101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
จ 12201 ภาษาจีน	40
S 12203 สเต็มศึกษา (STEAM Education)	80
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษวิทย์ - คณิต ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 13101 ภาษาไทย	200
ค 13101 คณิตศาสตร์	200
ว 13101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80
ส 13101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	40
ส 13102 ประวัติศาสตร์	40
พ 13101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 13101 ศิลปะ	40
ง 13101 การงานอาชีพ	40
อ 13101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
จ 13201 ภาษาจีน	40
S 13203 สเต็มศึกษา (STEAM Education)	80
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษวิทย์ - คณิต ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 14101 ภาษาไทย	160
ค 14101 คณิตศาสตร์	160
ว 14101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	120
ส 14101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80
ส 14102 ประวัติศาสตร์	40
พ 14101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 14101 ศิลปะ	40
ง 14101 การงานอาชีพ	40
อ 14101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
І 14201 การศึกษาเพื่อเรียนรู้ (Knowledge Inquiry)	40
จ 14202 ภาษาจีน	40
S 14203 สเต็มศึกษา (STEAM Education)	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษวิทย์ - คณิต ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 15101 ภาษาไทย	160
ค 15101 คณิตศาสตร์	160
ว 15101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	120
ส 15101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80
ส 15102 ประวัติศาสตร์	40
พ 15101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 15101 ศิลปะ	40
ง 15101 การงานอาชีพ	40
อ 15101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
І 15201 การศึกษาเพื่อเรียนรู้ (Knowledge Inquiry)	40
จ 15202 ภาษาจีน	40
S 15203 สเต็มศึกษา (STEAM Education)	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>

โครงสร้าง และอัตราเวลาการจัดการเรียนรู้ (ห้องเรียนพิเศษวิทย์ - คณิต ปีการศึกษา 2567)  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

รายวิชา/ กิจกรรม	เวลาเรียน (ชม./ ปี)
<b>รายวิชาพื้นฐาน</b>	<b>840</b>
ท 16101 ภาษาไทย	160
ค 16101 คณิตศาสตร์	160
ว 16101 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	120
ส 16101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	80
ส 16102 ประวัติศาสตร์	40
พ 16101 สุขศึกษาและพลศึกษา	80
ศ 16101 ศิลปะ	40
ง 16101 การงานอาชีพ	40
อ 16101 ภาษาอังกฤษ	120
<b>รายวิชาเพิ่มเติม</b>	<b>120</b>
І 16201 การศึกษาเพื่อเรียนรู้ (Knowledge Inquiry)	40
จ 16202 ภาษาจีน	40
S 16203 สเต็มศึกษา (STEAM Education)	40
<b>กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</b>	<b>120</b>
1. กิจกรรมแนะแนว	40
2. กิจกรรมลูกเสือ/ เนตรนารี	30
3. กิจกรรมชุมนุม	40
4. กิจกรรมเพื่อสังคม และสาธารณประโยชน์	10
<b>กิจกรรมเสริมหลักสูตร</b>	<b>120</b>
กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ด้วยปัญญา	40
กิจกรรมส่งเสริมด้านสุนทรียภาพ	40
กิจกรรมส่งเสริมทักษะการใช้สื่อเทคโนโลยี	40
<b>รวมเวลาเรียน</b>	<b>1,200 ชั่วโมง/ ปี</b>



**คำอธิบายรายวิชา**

## คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ 11101  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับอวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย วิธีทำความสะอาดและการดูแลรักษาของ บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ตลอดถึงลักษณะความแตกต่างของ เพศชาย – เพศหญิง การเคลื่อนไหวของร่างกาย การเล่นเกม กีฬาวายน้ำ (การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ) ได้แก่ การ เป่าน้ำ การดำน้ำ และการออกกำลังกาย การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ การใช้ยาตามคำแนะนำ สาเหตุ และอันตรายของการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน การปฐมพยาบาล วิธีใช้คำพูดและท่าทางเพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเกิด อุบัติเหตุและบาดเจ็บปฏิบัติตนในการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกของร่างกายได้ถูกต้องเหมาะสม บอกจุดเด่นจุดด้อย บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ลักษณะเพศชาย – เพศหญิง สามารถเคลื่อนไหวร่างกายขณะ อยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบได้ถูกต้องตามคำแนะนำ ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เล่นเกม กีฬาในกลุ่ม ประชาคมอาเซียน ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การใช้ยาตามคำแนะนำ สาเหตุและอันตรายของการเกิด อุบัติเหตุในบ้าน การปฐมพยาบาล วิธีใช้คำพูดและท่าทางเพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เคารพกฎกติกา มีมารยาทในการเล่นเกมนักกีฬา ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ป้องกันการบาดเจ็บและการเจ็บป่วยตามคำแนะนำ มีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร รู้จักปฏิเสธสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ปรับอารมณ์ได้ตามคำแนะนำ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อสุขภาพ การใช้ยา ช่วยเหลือดูแลตนเองและผู้อื่นจากอุบัติเหตุ มลพิษและสารเคมี

## ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.1/1, ป.1/2

พ 2.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

พ 3.1 ป.1/1, ป.1/2

พ 3.2 ป.1/1, ป.1/2

พ 4.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

พ 5.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3

รวมทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ 12101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

จำนวน 80 ชั่วโมง

ศึกษา สังเกต รวบรวมความรู้และข้อปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ การป้องกันดูแลและรักษาความสะอาดอวัยวะภายในของร่างกาย พัฒนาการ ทางกายและจิตใจรู้และเข้าใจปัญหาสิ่งแวดล้อมภายในกลุ่มประเทศอาเซียน เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ดีตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จุดดีจุดด้อย ระมัดระวังการเจ็บป่วย สาเหตุ วิธีป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก การใช้ยาสามัญประจำบ้าน โทษของ สารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัว ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย สาเหตุ อันตรายและการป้องกันอัคคีภัย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กำหนดแนวปฏิบัติของตน ในการส่งเสริมสุขภาพให้หลักการทางวิทยาศาสตร์ ฝึก ควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม บอกวิธี การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ขว้าง กิ่ง ตี เหวี่ยง ปา โยน เดิน วิ่ง กระโดด ปีน ห้อยโหน ไต่ราว ทรงตัว ระเบียบแถว เคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะและเพลง เช่น ซอยเท้าอยู่กับที่ เดินซอยเท้า กายบริหาร ประกอบจังหวะและเพลง เป็นต้น เล่นเกม กีฬาวายน้ำ (ทักษะว่ายน้ำการเอาชีวิตรอด) ได้แก่ การลอยตัวในน้ำ ทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน รวมถึงการละเล่นของเด็กไทย โดยการฝึกปฏิบัติ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้ องค์กรประกอบของ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีระเบียบ วินัย เคารพสิทธิ กฎ และกติกา เข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา ให้ความร่วมมือ และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองตามความสนใจ ตามคำแนะนำ และภูมิปัญญาท้องถิ่น

## ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป. 2/1, ป. 2/2, ป. 2/3

พ 2.1 ป. 2/1, ป. 2/2, ป. 2/3, ป. 2/4

พ 3.1 ป. 2/1, ป. 2/2

พ 3.2 ป. 2/1, ป. 2/2

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

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

รวมทั้งหมด 21 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ 13101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

จำนวน 80 ชั่วโมง

ศึกษา สังเกต รวบรวมความรู้และข้อปฏิบัติต่างๆ อภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบาย แลกเปลี่ยน ข้อมูล และแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ เภณศาสตร์มาตรฐาน การเจริญเติบโตของเด็กไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต การเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารหลัก 5 หมู่ โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง สัมพันธภาพ ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ความระมัดระวังการเจ็บป่วย การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อ ในท้องถิ่นและในกลุ่มประเทศประชาคมอาเซียน แนวปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยการแปร่งฟัน ให้สะอาดอย่างถูกวิธี

การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง การขอความช่วยเหลือจากบุคคล และแหล่งต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ ลักษณะของการบาดเจ็บและวิธีปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่น ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ ฝึก ควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้ อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง ระเบียบแถว กิจกรรมประกอบจังหวะและเพลง เกมเบ็ดเตล็ด เกมแบบผลัด เกม นำไปสู่กีฬา ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน กีฬาวายน้ำ ทักษะการว่ายน้ำพื้นฐาน ได้แก่ ท่าฟรีสไตล์ ท่ากรรเชียง ท่ากบและท่า ผีเสื้อ กายบริหาร การละเล่นของเด็กไทย ออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางจิต ทดสอบ สมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยการฝึกปฏิบัติ

### ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป. 3/1, ป.3/2, ป. 3/3

พ 2.1 ป. 3/1, ป. 3/2, ป. 3/3

พ 3.1 ป. 3/1, ป. 3/2

พ 3.2 ป. 3/1, ป. 3/2

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

พ 5.1 ป. 3/1, ป. 3/2, ป. 3/3

รวมทั้งหมด 18 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ 14101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

จำนวน 80 ชั่วโมง

ศึกษา สังเกต รวบรวมความรู้และข้อปฏิบัติต่าง ๆ อภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบาย แลกเปลี่ยนข้อมูล คิดวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญเติบโต การป้องกันดูแลรักษา พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของร่างกายช่วงอายุ 9 - 12 ปี ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เลือกระบิโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เหมาะสมกับวัยและกลุ่มบุคคลต่าง ๆ สุขอนามัยทางเพศ รมั้ดระวังอุบัติเหตุ การใช้ยา การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่น การใช้ยาผิดสารเคมี ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ และการป้องกันโรคติดต่อ เลือกรอกอกำลังกาย พักผ่อน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กำหนดแนวปฏิบัติของตนในการสร้างเสริมใช้หลักการและรูปแบบทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหว บอกรวิธิ ฝึ กควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ระเบียบแถว กิจกรรมประกอบจังหวะและเพลง เกม นำไปสู่กีฬา ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

กีฬาไทย กีฬาฟุตบอล กิจกรรมนันทนาการ กายบริหาร การละเล่นของเด็กไทย เกมแบบผลัด ออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางจิต ทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ

## ตัวชี้วัด

- พ 1.1 ป.4/1, ป. 4/2, ป. 4/3
- พ 2.1 ป. 4/1, ป. 4/2, ป. 4/3
- พ 3.1 ป. 4/1, ป.4/2, ป. 4/3, ป. 4/4
- พ 3.2 ป. 4/1, ป. 4/2
- พ 4.1 ป. 4/1, ป. 4/2, ป. 4/3, ป.4/4
- พ 5.1 ป. 4/1, ป. 4/2, ป. 4/3

รวมทั้งหมด 19 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ 15101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จำนวน 80 ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญและการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง และการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย และระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด และผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด และวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อย ในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบและปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมและกีฬาบอลปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความ แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา และมีน้ำใจนักกีฬาโดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา และการอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ สามารถตัดสินใจและนำความรู้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรมและ ค่านิยมที่เหมาะสม

## ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.5/1, ป. 5/2

พ 2.1 ป. 5/1, ป. 5/2, ป. 5/3

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

พ 3.2 ป. 5/1, ป. 5/2, ป. 5/3, ป. 5/4

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

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

รวมทั้งหมด 25 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ 16101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

จำนวน 80 ชั่วโมง

ศึกษา สังเกต รวบรวมข้อมูล ข้อปฏิบัติต่าง ๆ อภิปราย ซักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบาย แลกเปลี่ยนข้อมูล คิดวิเคราะห์เกี่ยวกับตน และผลกระทบต่อที่มีต่อสุขภาพ คิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์เกี่ยวกับสุขภาพ บนพื้นฐานความเป็นจริงเกี่ยวกับเรื่องโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การป้องกันดูแลรักษาอวัยวะในระบบต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ภัยธรรมชาติ การใช้จ่ายดี สารพิษ สารเสพติด สุขประชาคมอาเซียนการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และหลีกเลี่ยงปัญหาการตั้งครรภ์ โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่มข้อมูล เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการดำเนินชีวิตเป็นผู้มีสุขบัญญัติที่ดี มีจิตสำนึกในการดูแล และรับผิดชอบต่อสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ จัดการกับความขัดแย้ง ความเครียดใช้หลักการและรูปแบบของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว บอกริธี ผัก ควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่เคลื่อนไหวที่ระบียบแถวกิจกรรมเข้าจังหวะ ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน กีฬาไทย กีฬา ตะกร้อ กิจกรรมนันทนาการ กายบริหาร การละเล่นของเด็กไทย เกมแบบผลัด ออกกำลังกาย สร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายและทางจิต ทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการฝึกปฏิบัติ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้ องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รักษาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาตามกฎ กติกา อย่างมีระเบียบ วินัย มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สนุกสนาน เพลิดเพลิน ชื่นชมผลงานของผู้อื่น ให้ความร่วมมือ เสียสละและร่วม กิจกรรมอย่างมีความสุขค่านึงถึงส่วนรวม และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ตามคำแนะนำ

## ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป. 6/1, ป. 6/2

พ 2.1 ป. 6/1, ป. 6/2

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

พ 3.2 ป.6/1, ป.6/2, ป. 6/3, ป. 6/4, ป. 6/5, ป. 6/6

พ 4.1 ป. 6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4

พ 5.1 ป. 6/1, ป. 6/2, ป. 6/3

รวมทั้งหมด 22 ตัวชี้วัด

# โครงสร้างรายวิชา



## โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 11101  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง) 80	น้ำหนักคะแนน (100)	
				ระหว่างปี 80	ปลายปี 20
1	พัฒนาการของร่างกาย	พ 1.1 ป. 1/1, ป. 1/2	10	10	3
2	ครอบครัวไทยแสน อบอุ่น	พ 2.1 ป. 1/1, ป. 1/2 ป. 1/3	10	10	3
3	ใส่ใจการออกกำลังกาย (ว่ายน้ำ)	พ 3.2 ป. 1/1, ป. 1/2	20	20	4
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 1</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
4	ยืดหยุ่นกับการ เคลื่อนไหว (ยิมนาสติก)	พ 3.1 ป. 1/1, ป. 1/2	20	20	4
5	ใส่ใจสุขภาพและจิต	พ 4.1 ป. 1/1, ป. 1/2 ป. 1/3	10	10	3
6	ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป. 1/1, ป. 1/2, ป. 1/3	10	10	3
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 2</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
<b>รวมคะแนนการประเมินตลอดปีการศึกษา</b>				<b>80</b>	<b>20</b>

## โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 12101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง) 80	น้ำหนักคะแนน (100)	
				ระหว่างปี 80	ปลายปี 20
1	ตัวเรา	พ 1.1 ป. 2/1, ป. 2/2, ป. 2/3	10	10	3
2	ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป. 2/1, ป. 2/2 ป. 2/3, ป. 2/4	10	10	3
3	การเคลื่อนไหวทำให้ แข็งแรง (ว่ายน้ำเอาตัวรอด)	พ 3.1 ป. 2/1, ป. 2/2	20	20	4
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 1</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
4	กีฬาพาสรางสุข (ยิมนาสติก)	พ 3.2 ป. 2/1, ป. 2/2	20	20	4
5	สร้างเสริมสุขภาพดี ไม่มีโรค	พ 4.1 ป. 2/1, ป. 2/2 ป. 2/3, ป. 2/4, ป. 2/5	10	10	3
6	ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป. 2/1, ป. 2/2, ป. 2/3, ป. 2/4, ป. 2/5	10	10	3
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 2</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
<b>รวมคะแนนการประเมินตลอดปีการศึกษา</b>				<b>80</b>	<b>20</b>

## โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 13101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน	
				ระหว่างปี	ปลายปี
			80	80	10
1	การเจริญเติบโต ของร่างกาย	พ 1.1 ป. 3/1, ป. 3/2, ป. 3/3	10	10	3
2	ครอบครัวแสนสุข	พ 2.1 ป. 3/1, ป. 3/2, ป. 3/3	10	10	3
3	กิจกรรมทางกาย (แซร์บอล)	พ 3.2 ป. 3/1, ป. 3/2	20	20	4
รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 1				40	10
4	การเคลื่อนไหวร่างกาย (ทักษะการว่ายน้ำ พื้นฐาน)	พ 3.1 ป. 3/1, ป. 3/2	20	20	4
5	สร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ป. 3/1, ป. 3/2, ป. 3/3 ป. 3/4, ป. 3/5	10	10	3
6	ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป. 3/1, ป. 3/2, ป. 3/3	10	10	3
รวมการประเมินครั้งที่ 2				40	10
รวมคะแนนการประเมินตลอดปีการศึกษา				80	20

## โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 14101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง) 80	น้ำหนักคะแนน	
				ระหว่างปี 80	ปลายปี 20
1	การเจริญเติบโตของร่างกาย	พ 1.1 ป. 4/1, ป. 4/2 ป. 4/3	10	10	3
2	ครอบครัวของฉันกับวัฒนธรรมไทย	พ 2.1 ป. 4/1, ป. 4/2 ป. 4/3	10	10	3
3	ทักษะการเคลื่อนไหวกับกิจกรรมทางกาย (ทักษะการเล่นฟุตบอลเบื้องต้น)	พ 3.1 ป. 4/1, ป. 4/2 ป. 4/3, ป. 4/4	20	20	4
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 1</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
4	เกมและกีฬาน่าสนใจ (ฟุตบอล)	พ 3.2 ป. 4/1, ป. 4/2	20	20	4
5	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพที่แข็งแรง	พ 4.1 ป. 4/1, ป. 4/2 ป. 4/3, ป. 4/4	10	10	3
6	ยาน้ำรู้และอันตรายจากสารเสพติด	พ 5.1 ป. 4/1, ป. 4/2 ป. 4/3	10	10	3
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 2</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
<b>รวมคะแนนการประเมินตลอดปีการศึกษา</b>				<b>80</b>	<b>20</b>

## โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 15101  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง) 80	น้ำหนักคะแนน	
				ระหว่างปี 80	ปลายปี 20
1	ระบบในร่างกายที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	พ 1.1 ป.5/1, ป.5/2	10	10	3
2	ความหลากหลายของครอบครัวกับเพศวิถีที่น่ารู้	พ 2.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3	10	10	3
3	ทักษะการเคลื่อนไหวกับกิจกรรมทางกาย (ทักษะการเล่นวอลเลย์บอลเบื้องต้น)	พ 3.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3 ป.5/4,ป. 5/5, ป. 5/6	20	20	4
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 1</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
4	กีฬา วอลเลย์บอลพื้นฐานและสมรรถภาพทางกาย (วอลเลย์บอลเบื้องต้น)	พ 3.2 ป.5/1, ป.5/2,ป.5/3 ป.5/4	20	20	4
5	การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคและข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ป.5/1, ป.5/2,ป.5/3 ป.5/4, ป. 5/5	10	10	3
6	การสร้างความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3 ป.5/4, ป.5/5	10	10	3
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 2</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
<b>รวมคะแนนการประเมินตลอดปีการศึกษา</b>				<b>80</b>	<b>20</b>

## โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ 16101  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง) 80	น้ำหนักคะแนน	
				ระหว่างปี 80	ปลายปี 20
1	พัฒนาการของร่างกาย	พ 1.1 ป. 6/1, ป. 6/2	10	10	3
2	ครอบครัวไทยแสนอบอุ่น	พ 2.1 ป. 6/1, ป. 6/2	10	10	2
3	กีฬาหน้าเล่น (ทักษะตะกร้อเบื้องต้น)	พ 3.1 ป. 6/1, ป. 6/2, ป. 6/3, ป. 6/4, ป. 6/5	20	20	5
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 1</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
4	กีฬาหน้ารู้ (ตะกร้อ)	พ 3.2 ป. 6/1, ป. 6/2, ป. 6/3 ป. 6/4, ป. 6/5 ป. 6/6	20	20	5
5	วัยใสใสใจสุขภาพ	พ 4.1 ป. 6/1, ป. 6/2, ป. 6/3, ป. 6/4	10	10	3
6	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ 5.1 ป. 6/1, ป. 6/2, ป. 6/3	10	10	2
<b>รวมคะแนนการประเมินครั้งที่ 2</b>				<b>40</b>	<b>10</b>
<b>รวมคะแนนการประเมินตลอดปีการศึกษา</b>				<b>80</b>	<b>20</b>

น้ำหนักระยะตามตัวชี้วัด

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ระหว่างปีการศึกษา)  
 รหัสวิชา พ 11101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
		1	2	3	4	5	6	
1	พ 1.1 ป. 1/1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ ของอวัยวะภายนอก	5						5
2	พ 1.1 ป. 1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	5						5
3	พ 2.1 ป. 1/1 ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน		4					4
4	พ 2.1 ป. 1/2 บอกสิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตัวเอง		3					3
5	พ 2.1 ป. 1/3 บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง		3					3
6	พ 3.1 ป. 1/1 เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ – เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ			10				10
7	พ 3.1 ป. 1/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ			10				10
8	พ 3.2 ป. 1/1 ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน				10			10
9	พ 3.2 ป. 1/2 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกตามคำแนะนำ				10			10
10	พ 4.1 ป. 1/1 ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ					4		4
11	พ 4.1 ป. 1/2 บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง					3		3
12	พ 4.1 ป. 1/3 ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีเจ็บป่วย					3		3
13	พ 5.1 ป. 1/1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน						3	3
14	พ 5.1 ป. 1/2 บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น						3	3
15	พ 5.1 ป. 1/3 แสดงคำพูดหรือท่าทางและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน						4	4
รวมคะแนนทั้งหมด		10	10	20	20	10	10	80



ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ปลายปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 11101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			
	1	2	3	4	5	6	
พ 1.1 ป. 1/1	1.5						1.5
พ 1.1 ป. 1/2	1.5						1.5
พ 2.1 ป. 1/1		1					1
พ 2.1 ป. 1/2		1					1
พ 2.1 ป. 1/3		1					1
พ 3.1 ป. 1/1			2				2
พ 3.1 ป. 1/2			2				2
พ 3.2 ป. 1/1				2			2
พ 3.2 ป. 1/2				2			2
พ 4.1 ป. 1/1					1		1
พ 4.1 ป. 1/2					1		1
พ 4.1 ป. 1/3					1		1
พ 5.1 ป. 1/1						1	1
พ 5.1 ป. 1/2						1	1
พ 5.1 ป. 1/3						1	1
รวมทั้งหมด	3	3	4	4	3	3	20
	10			10			

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ระหว่างปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 12101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
		1	2	3	4	5	6	
1	พ 1.1 ป. 2/1 อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	3						3
2	พ 1.1 ป. 2/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	3						3
3	พ 1.1 ป. 2/3 อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	4						4
4	พ 2.1 ป. 2/1 ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว		3					3
5	พ 2.1 ป. 2/2 บอกความสำคัญของเพื่อน		2					2
6	พ 2.1 ป. 2/3 ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ		3					3
7	พ 2.1 ป. 2/4 อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย		2					2
8	พ 3.1 ป. 2/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ			10				10
9	พ 3.1 ป. 2/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ			10				10
10	พ 3.2 ป. 2/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน				10			10
11	พ 3.2 ป. 2/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม				10			10
12	พ 4.1 ป. 2/1 บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี					2		2
13	พ 4.1 ป. 2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์					2		2
14	พ 4.1 ป. 2/3 ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ					2		2
15	พ 4.1 ป. 2/4 อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น					2		2
16	พ 4.1 ป. 2/5 ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ					2		2

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
		1	2	3	4	5	6	
17	พ 5.1 ป. 2/1 ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก						2	2
18	พ 5.1 ป. 2/2 บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ						2	2
19	พ 5.1 ป. 2/3 ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน						2	2
20	พ 5.1 ป. 2/4 ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย						2	2
21	พ 5.1 ป. 2/5 อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน ภัยอันตรายและแสดงการหนีไฟ						2	2
<b>รวมคะแนนทั้งหมด</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>80</b>

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ปลายปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 12101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			
	1	2	3	4	5	6	
พ 1.1 ป. 2/1	1						1
พ 1.1 ป. 2/2	1						1
พ 1.1 ป. 2/3	1						1
พ 2.1 ป. 2/1		1					1
พ 2.1 ป. 2/2		1					1
พ 2.1 ป. 2/3		0.5					0.5
พ 2.1 ป. 2/4		0.5					0.5
พ 3.1 ป. 2/1			2				2
พ 3.1 ป. 2/2			2				2
พ 3.2 ป. 2/1				2			2
พ 3.2 ป. 2/2				2			2
พ 4.1 ป. 2/1					1		1
พ 4.1 ป. 2/2					0.5		0.5
พ 4.1 ป. 2/3					0.5		0.5
พ 4.1 ป. 2/4					0.5		0.5
พ 4.1 ป. 2/5					0.5		0.5
พ 5.1 ป. 2/1						1	1
พ 5.1 ป. 2/2						0.5	0.5
พ 5.1 ป. 2/3						0.5	0.5
พ 5.1 ป. 2/4						0.5	0.5
พ 5.1 ป. 2/5						0.5	0.5
รวมทั้งหมด	3	3	4	4	3	3	20
	10			10			

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ระหว่างปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 13101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
		1	2	3	4	5	6	
1	พ 1.1 ป. 3/1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	3						3
2	พ 1.1 ป. 3/2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	3						3
3	พ 1.1 ป. 3/3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	4						4
4	พ 2.1 ป. 3/1 อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง		3					3
5	พ 2.1 ป. 3/2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน		3					3
6	พ 2.1 ป. 3/3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ		4					4
7	พ 3.1 ป. 3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง			10				10
8	พ 3.1 ป. 3/2 เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด			10				10
9	พ 3.2 ป. 3/1 เลือกรอกกำลังกายการเล่นพื้นเมืองและเล่นที่เหมาะสม จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง				10			10
10	พ 3.2 ป. 3/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง				10			10
11	พ 4.1 ป. 3/1 อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค					2		2
12	พ 4.1 ป. 3/2 จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่					2		2
13	พ 4.1 ป. 3/3 เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม					2		2

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
		1	2	3	4	5	6	
14	พ 4.1 ป. 3/4 แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี					2		2
15	พ 4.1 ป.3/5 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ					2		2
16	พ 5.1 ป.3/1 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง						3	3
17	พ 5.1 ป.3/2 แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ						3	3
18	พ 5.1 ป.3/3 แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น						4	4
<b>รวมคะแนนทั้งหมด</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>80</b>

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ปลายปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 13101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			
	1	2	3	4	5	6	
พ 1.1 ป. 3/1	1						1
พ 1.1 ป. 3/2	1						1
พ 1.1 ป. 3/3	1						1
พ 2.1 ป. 3/1		1					1
พ 2.1 ป. 3/2		1					1
พ 2.1 ป. 3/3		1					1
พ 3.1 ป. 3/1			2				2
พ 3.1 ป. 3/2			2				2
พ 3.2 ป. 3/1				2			2
พ 3.2 ป. 3/2				2			2
พ 4.1 ป. 3/1					1		1
พ 4.1 ป. 3/2					0.5		0.5
พ 4.1 ป. 3/3					0.5		0.5
พ 4.1 ป. 3/4					0.5		0.5
พ 4.1 ป. 3/5					0.5		0.5
พ 5.1 ป. 3/1						1	1
พ 5.1 ป. 3/2						1	1
พ 5.1 ป. 3/3						1	1
รวมทั้งหมด	3	3	4	4	3	3	20
	10			10			

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ระหว่างปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 14101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
		1	2	3	4	5	6	
1	พ 1.1 ป. 4/1 อธิบายการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	3						3
2	พ 1.1 ป. 4/2 อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	4						4
3	พ 1.1 ป. 4/3 อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และ ข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	3						3
4	พ 2.1 ป. 4/1 อธิบายคุณลักษณะของความเป็น เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว		3					3
5	พ 2.1 ป. 4/2 แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ของตนตามวัฒนธรรมไทย		3					3
6	พ 2.1 ป. 4/3 ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำ ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ		4					4
7	พ 3.1 ป. 4/1 ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวในลักษณะผสม ผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ			5				5
8	พ 3.1 ป. 4/2 ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบ จังหวะ			5				5
9	พ 3.1 ป. 4/3 เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบ ผลัด			5				5
10	พ 3.1 ป. 4/4 เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด			5				5
11	พ 3.2 ป. 4/1 ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติ ของผู้อื่น				10			10
12	พ 3.2 ป. 4/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น				10			10
13	พ 4.1 ป. 4/1 อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ					3		3



ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						
		1	2	3	4	5	6	รวม
14	พ 4.1 ป. 4/2 อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ					2		2
15	4.1 ป. 4/3 วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค					3		3
16	พ 4.1 ป. 4/4 ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย					2		2
17	พ 5.1 ป. 4/1 อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี						4	4
18	พ 5.1 ป. 4/2 แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา						4	4
19	พ 5.1 ป. 4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน						2	2
<b>รวมคะแนนทั้งหมด</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>80</b>

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ปลายปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 14101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			
	1	2	3	4	5	6	
พ 1.1 ป. 4/1	1						1
พ 1.1 ป. 4/2	1						1
พ 1.1 ป. 4/3	1						1
พ 2.1 ป. 4/1		1					1
พ 2.1 ป. 4/2		1					1
พ 2.1 ป. 4/3		1					1
พ 3.1 ป. 4/1			1				1
พ 3.1 ป. 4/2			1				1
พ 3.1 ป. 4/3			1				1
พ 3.1 ป. 4/4			1				1
พ 3.2 ป. 4/1				2			2
พ 3.2 ป. 4/2				2			2
พ 4.1 ป. 4/1					1		1
พ 4.1 ป. 4/2					1		1
พ 4.1 ป. 4/3					0.5		0.5
พ 4.1 ป. 4/4					0.5		0.5
พ 5.1 ป. 4/1						1	1
พ 5.1 ป. 4/2						1	1
พ 5.1 ป. 4/3						1	1
รวมทั้งหมด	3	3	4	4	3	3	20
	10			10			

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ระหว่างปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 15101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
		1	2	3	4	5	6	
1	พ 1.1 ป. 5/1 อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	5						5
2	พ 1.1 ป. 5/2 อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	5						5
3	พ 2.1 ป. 5/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม		4					4
4	พ 2.1 ป. 5/2 อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย		3					3
5	พ 2.1 ป. 5/3 ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว		3					3
6	พ 3.1 ป. 5/1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด			4				4
7	พ 3.1 ป. 5/2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด			3				3
8	พ 3.1 ป. 5/3 ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล			3				3
9	พ 3.1 ป. 5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา			4				4
10	พ 3.1 ป. 5/5 เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด			3				3
11	พ 3.1 ป. 5/6 อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม			3				3
12	พ 3.2 ป. 5/1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ				5			5

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
		1	2	3	4	5	6	
13	พ 3.2 ป. 5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา				5			5
14	พ 3.2 ป. 5/3 ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น				5			5
15	พ 3.2 ป. 5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่าง ระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬาไทย กีฬาสากล				5			5
16	พ 4.1 ป. 5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ					2		2
17	พ 4.1 ป. 5/2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ					2		2
18	พ 4.1 ป. 5/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล					2		2
19	พ 4.1 ป. 5/4 ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน					2		2
20	พ 4.1 ป. 5/5 ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย					2		2
21	พ 5.1 ป.5/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด						2	2
22	พ 5.1 ป. 5/2 วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา						2	2
23	พ 5.1 ป. 5/3 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา หลีกเลี่ยงสารเสพติด						2	2
24	พ 5.1 ป. 5/4 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ						2	2
25	พ 5.1 ป. 5/5 ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา						2	2

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						
		1	2	3	4	5	6	รวม
รวมคะแนนทั้งหมด		10	10	20	20	10	10	80

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ปลายปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 15101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			
	1	2	3	4	5	6	
พ 1.1 ป.5/1	2						2
พ 1.1 ป.5/2	1						1
พ 2.1 ป.5/1		1					1
พ 2.1 ป.5/2		1					1
พ 2.1 ป.5/3		1					1
พ 3.1 ป.5/1			1				1
พ 3.1 ป.5/2			0.5				0.5
พ 3.1 ป.5/3			0.5				0.5
พ 3.1 ป.5/4			0.5				0.5
พ 3.1 ป.5/5			0.5				0.5
พ 3.1 ป.5/6			1				1
พ 3.2 ป.5/1				1			1
พ 3.2 ป.5/2				1			1
พ 3.2 ป.5/3				1			1
พ 3.2 ป.5/4				1			1
พ 4.1 ป.5/1					1		1
พ 4.1 ป.5/2					0.5		0.5
พ 4.1 ป.5/3					0.5		0.5
พ 4.1 ป.5/4					0.5		0.5
พ 4.1 ป.5/5					0.5		0.5

ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			
	1	2	3	4	5	6	
พ 5.1 ป.5/1						0.5	0.5
พ 5.1 ป.5/2						0.5	0.5
พ 5.1 ป.5/3						1	1
พ 5.1 ป.5/4						0.5	0.5
พ 5.1 ป.5/5						0.5	0.5
รวมทั้งหมด	3	3	4	4	3	3	20
	10			10			

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ระหว่างปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 16101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวม
		1	2	3	4	5	6	
1	พ 1.1 ป. 6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	5						5
2	พ 1.1 ป. 6/2 อธิบายวิธีการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	5						5
3	พ 2.1 ป. 6/1 อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น		5					5
4	พ 2.1 ป. 6/2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร		5					5
5	พ 3.1 ป. 6/1 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง			4				4
6	พ 3.1 ป. 6/2 จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น			4				4
7	พ 3.1 ป. 6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด			4				4
8	พ 3.1 ป. 6/4 ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง เพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา			4				4
9	พ 3.1 ป. 6/5 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ			4				4



ข้อที่	ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						
		1	2	3	4	5	6	รวม
10	พ 3.2 ป. 6/1 อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ				4			4
12	พ 3.2 ป. 6/3 เล่นกีฬา ที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ				4			4
13	พ 3.2 ป. 6/4 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น				4			4
14	พ 3.2 ป. 6/5 จำแนกกลวิธีการรุกรการป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา				4			4
15	พ 3.2 ป. 6/6 เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา				4			4
16	พ 4.1 ป. 6/1 แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ					3		3
17	พ 4.1 ป. 6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย					2		2
18	พ 4.1 ป. 6/3 แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม					2		2
19	พ 4.1 ป. 6/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง					3		3
20	พ 5.1 ป. 6/1 วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม						2	2
21	พ 5.1 ป. 6/2 ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ						4	4
22	พ 5.1 ป. 6/3 วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด						4	4
<b>รวมคะแนนทั้งหมด</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>80</b>

ตารางวิเคราะห์ตัวชี้วัดสัมพันธ์กับหน่วยการเรียนรู้ (ปลายปีการศึกษา)  
รหัสวิชา พ 16101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ตัวชี้วัด	คะแนนหน่วยการเรียนรู้						รวมคะแนน
	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			
	1	2	3	4	5	6	
พ 1.1 ป. 6/1	1.5						1.5
พ 1.1 ป. 6/2	1.5						1.5
พ 2.1 ป. 6/1		1					1
พ 2.1 ป. 6/2		1					1
พ 3.1 ป. 6/1			1				1
พ 3.1 ป. 6/2			1				1
พ 3.1 ป. 6/3			1				1
พ 3.1 ป. 6/4			1				1
พ 3.1 ป. 6/5			1				1
พ 3.2 ป. 6/1				0.5			0.5
พ 3.2 ป. 6/2				0.5			0.5
พ 3.2 ป. 6/3				1			1
พ 3.2 ป. 6/4				1			1
พ 3.2 ป. 6/5				1			1
พ 3.2 ป. 6/6				1			1
พ 4.1 ป. 6/1					0.5		0.5
พ 4.1 ป. 6/2					1		1
พ 4.1 ป. 6/3					0.5		0.5
พ 4.1 ป. 6/4					1		1
พ 5.1 ป. 6/1						0.5	0.5
พ 5.1 ป. 6/2						0.5	0.5
พ 5.1 ป. 6/3						1	1
รวมทั้งหมด	3	2	5	5	3	2	20
	10			10			

กรอบการออกแบบหน่วยการเรียนรู้  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการของร่างกาย

รหัสวิชา พ 11101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป. 1/1 อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายนอก

พ 1.1 ป. 1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

#### สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย
  - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ
  - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
- การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก
  - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ
  - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

#### สาระสำคัญ

รู้และเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกายภายนอกประกอบด้วย ตา หู จมูก ปาก แขน และขา รวมถึง อวัยวะภายในช่องปาก มีเจตคติที่ดีในการรักษาอวัยวะร่างกายและสามารถดูแลรักษาได้อย่างถูกต้อง

#### สมรรถนะสำคัญ

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ความสามารถในการแก้ปัญหา

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- มีวินัย
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ ภาระงาน	ประเด็น/ เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก 2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวน้ำหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก ( ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก ) - การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวน้ำหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก ( ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก )	- นักเรียนร้องเพลงเกี่ยวกับอวัยวะ - นักเรียนดูและสังเกตรูปภาพเกี่ยวกับอวัยวะภายนอก - นักเรียนฟังและสังเกตการณ์สาธิตการทำความสะอาดอวัยวะภายนอก - นักเรียนฝึกจำแนกสัญลักษณ์รูปภาพเกี่ยวกับอวัยวะภายนอกร่างกาย - นักเรียนบอกความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลรักษาอวัยวะ - นักเรียนแสดงท่าทางประกอบเพลงเกี่ยวกับอวัยวะได้ถูกต้อง - นักเรียนบอกวิธีการดูแลรักษาอวัยวะได้ถูกต้อง

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาลักษณะและหน้าที่ และวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก
2. ทักษะ : ประเมินจากการเขียนแผนผังและใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การระบุชื่อ อวัยวะภายนอก	ระบุชื่ออวัยวะ ภายนอกได้ถูกต้อง 9-10 ชื่อ	ระบุชื่ออวัยวะ ภายนอกได้ถูกต้อง 6-8 ชื่อ	ระบุชื่ออวัยวะ ภายนอกได้ถูกต้อง 3-5 ชื่อ	ระบุชื่ออวัยวะ ภายนอกได้ถูกต้อง น้อยกว่า 2 ชื่อ
2. การอธิบาย ลักษณะและ หน้าที่ของ อวัยวะภายนอก	อธิบายลักษณะและ หน้าที่ของอวัยวะ ภายนอกได้ถูกต้อง 9-10 อวัยวะ	อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของ อวัยวะภายนอกได้ ถูกต้อง 6-8 อวัยวะ	อธิบายลักษณะและ หน้าที่ของอวัยวะ ภายนอกได้ถูกต้อง 6-8 อวัยวะ	อธิบายลักษณะและ หน้าที่ของอวัยวะ ภายนอกได้ถูกต้อง น้อยกว่า 2 อวัยวะ
3. การบอกวิธี ดูแลรักษา อวัยวะภายนอก	บอกวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายนอกได้ ถูกต้อง 9-10 อวัยวะ	บอกวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายนอกได้ ถูกต้อง 6-8 อวัยวะ	บอกวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายนอกได้ ถูกต้อง 6-8 อวัยวะ	บอกวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายนอกได้ ถูกต้อง น้อยกว่า 2 อวัยวะ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัวไทยแสนอบอุ่น

รหัสวิชา พ 11101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด

- พ 2.1 ป.1/1 ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน
- พ 2.1 ป.1/2 บอกสิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตัวเอง
- พ 2.1 ป.1/3 บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง

#### สาระการเรียนรู้

- ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน
- สิ่งที่ชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง
  - ร่างกาย
  - อารมณ์
  - ลักษณะนิสัย

#### สาระสำคัญ

สมาชิกของครอบครัวประกอบด้วยพ่อ แม่ พี่ และน้อง พ่อเป็นผู้นำครอบครัว ผู้ชายมีร่างกายแข็งแรง

#### สมรรถนะสำคัญ

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- อยู่อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ ภาระงาน	ประเด็น และเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ระบุสมาชิกในครอบครัว และความรักความผูกพัน ของสมาชิกที่มี ต่อกัน 2. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และ ทัศนคติในตนเอง 3. บอกลักษณะความแตกต่าง ระหว่างเพศชาย และ เพศหญิง	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครั - สิ่งที่ชื่นชอบและทัศนคติใน ตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) - ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	- นักเรียนอภิปรายสนทนาซักถาม เกี่ยวกับเรื่องของตนเองใน ครอบครั บทบาทหน้าที่ ความสำคัญ - นักเรียนสำรวจความแตกต่างของ เพศหญิงและเพศชาย - ร่วมกัน อภิปราย ตอบคำถาม การ หาความสัมพันธ์ของเพศหญิงและ เพศชายที่เกื้อกูลในครอบครัว - นักเรียนเขียนผังความคิดของความ ต่างระหว่างหญิงกับชาย - นักเรียนนำเสนอ ผลงาน ครูและ นักเรียนร่วมกันประเมิน ปรับปรุง แก้ไขผลงาน

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาสมาชิกในครอบครัวบทบาท และความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน
2. ทักษะ : ประเมินจากการแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน



## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การระบุชื่อสมาชิกในครอบครัว	ระบุชื่อสมาชิกในครอบครัว ได้ถูกต้องทุกคน	ระบุชื่อสมาชิกในครอบครัว ผิด 1 คน	ระบุชื่อสมาชิกในครอบครัว ผิด 2 คน	ระบุชื่อสมาชิกในครอบครัว ผิด 3 คน
2. การระบุความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว	ระบุความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวได้ถูกต้องทุกคน	ระบุความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวผิด 1 คน	ระบุความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ผิด 2 คน	ระบุความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวผิด 3 คน
3. การเขียนบรรยายเกี่ยวกับการแสดงความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว	เขียนบรรยายเกี่ยวกับการแสดงความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ชัดเจน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	เขียนบรรยายเกี่ยวกับการแสดงความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสมเป็นส่วนใหญ่ และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	เขียนบรรยายเกี่ยวกับการแสดงความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวได้เหมาะสมเป็นส่วนน้อย และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	เขียนบรรยายเกี่ยวกับการแสดงความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวไม่ได้

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ยึดหยุ่นกับการเคลื่อนไหว (ยิมนาสติก)

รหัสวิชา พ 11101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

#### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

พ 3.2 ป.1/1 ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

พ 3.2 ป.1/2 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมตามคำแนะนำ

#### สาระการเรียนรู้

- การออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
- กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด
- การละเล่นพื้นบ้าน
- ยิมนาสติก

#### สาระสำคัญ

การเล่นหรือการละเล่นพื้นบ้านจำเป็นต้องมีกฎ กติกา ทั้งนี้เพื่อให้การเล่นหรือการละเล่นพื้นบ้านเป็นไปด้วยความสนุกสนาน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีการยึดหยุ่นกับการเคลื่อนไหวกีฬายิมนาสติก ยิมนาสติกต้องใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายไปพร้อม ๆ กัน จึงช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายและกระตุ้นการทำงานของหัวใจได้เป็นอย่างดี เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวให้ดียิ่งขึ้น นักเรียนจะเข้าใจเรื่องของการทรงตัว รู้จักควบคุมร่างกายของตนเอง และเพิ่มทักษะสมองในการประสานงานอวัยวะส่วนต่าง ๆ ให้สัมพันธ์กันและเจริญเติบโตตามวัย โดยมีการเน้นทักษะการเคลื่อนไหวกีฬายิมนาสติก

#### สมรรถนะสำคัญ

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ซื่อสัตย์สุจริต
- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน  2. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นและ กีฬาโยมนาสติก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> <li>- กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นและกีฬาโยมนาสติก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนอภิปรายสนทนาซักถามเกี่ยวกับเกมหรือการเล่นที่บ้านที่นักเรียนชอบ</li> <li>- นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการเล่นที่บ้านที่นักเรียนรู้จัก</li> <li>- นักเรียนช่วยกันระดมความคิดว่าเกมหรือการเล่นที่บ้านที่ตนรู้จักนั้นมีวิธีการ กฎ กติกาการเล่นเป็นอย่างไร</li> <li>- นักเรียนเลือกเกมหรือการเล่นที่บ้านที่นักเรียนชอบมากที่สุดนำมาให้นักเรียนเล่น โดยทุกคนจะต้องเคารพกฎกติกา เพื่อความปลอดภัยของทุกคน</li> <li>- นักเรียนมีทักษะเบื้องต้นของการยืดหยุ่นเคลื่อนไหวและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง</li> <li>- นักเรียนมีทักษะเรื่องของการทรงตัว รู้จักควบคุมร่างกายของตนเอง</li> <li>- สรุปลถึงผลดีและผลเสียของการปฏิบัติตนในการเล่นและกีฬาโยมนาสติกตามกฎระเบียบกติกา</li> </ul>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การออกกำลังกาย ยิมนาสติก และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน
2. ทักษะ : การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง  
ในการเล่นเกมตาม คำแนะนำ

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การเล่นเกม พื้นเมืองและ ยิมนาสติก	การละเล่นพื้นเมือง และยิมนาสติกได้ ถูกต้องตามลำดับวิธี เล่น และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ข้อตกลง ของการละเล่น พื้นเมืองได้ถูกต้อง	การละเล่นพื้นเมือง และยิมนาสติกได้ ถูกต้องตามลำดับวิธี เล่น และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ข้อตกลง ของการละเล่น พื้นเมืองได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	การละเล่นพื้นเมือง และยิมนาสติกได้ ถูกต้องตามลำดับ วิธีเล่นเป็นส่วน ใหญ่ แต่บ้างกลุ่ม ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงของ การละเล่นพื้นเมือง	การละเล่นพื้นเมือง และยิมนาสติกได้ ถูกต้องตามลำดับวิธี เล่นเป็นส่วนใหญ่ ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงของ การละเล่นพื้นเมือง
2. การบอก ประโยชน์ที่ได้รับ จากการละเล่น พื้นเมือง	บอกประโยชน์ที่ได้รับ จากการละเล่น พื้นเมืองได้ถูกต้อง ครบทุกประเด็น มีความสมเหตุสมผล	บอกประโยชน์ที่ ได้รับจากการละเล่น พื้นเมืองได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	บอกประโยชน์ที่ ได้รับจาก การละเล่นพื้นเมือง ได้ถูกต้อง เพียง บางส่วน	บอกประโยชน์ที่ ได้รับจาก การละเล่นพื้นเมือง ได้ถูกต้อง ไม่ได้เลย
3. การปฏิบัติ ตามกฎ กติกา และข้อตกลงใน การเล่นเกม และยิมนาสติก	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมและยิมนาสติก ได้ถูกต้อง ครบถ้วน	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมและและ ยิมนาสติกได้ถูกต้อง เป็นบางครั้ง	สมาชิกบางคนใน กลุ่มไม่ปฏิบัติตาม กฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่น เกมและยิมนาสติก	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นเกมและ ยิมนาสติก
4. ความร่วมมือ ของสมาชิกใน กลุ่ม	สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม	สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ส่วนใหญ่ให้ความ ร่วมมือในการปฏิบัติ กิจกรรม	สมาชิกบางคนใน กลุ่มไม่ให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม	สมาชิกทุกคนใน กลุ่มไม่ให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ยึดหยุ่นกับการเคลื่อนไหว (ว่ายน้ำ)

รหัสวิชา พ 11101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

พ 3.2 ป.1/1 ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

พ 3.2 ป.1/2 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

#### สาระการเรียนรู้

- การออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
- กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด
- การละเล่นพื้นบ้าน
- ว่ายน้ำ

#### สาระสำคัญ

การเล่นหรือการละเล่นพื้นบ้านจำเป็นต้องมีกฎ กติกา ทั้งนี้เพื่อให้การเล่นหรือการละเล่นพื้นบ้านเป็นไปด้วยความสนุกสนานและปลอดภัย รวมถึงการเรียนรู้ว่ายน้ำ โดยเห็นความสำคัญของการว่ายน้ำและการช่วยเหลือตัวเองเมื่ออยู่ในน้ำ เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรง และเจริญเติบโตตามวัย โดยมีการเน้นทักษะกีฬาว่ายน้ำเข้าช่วยในการเรียนนักเรียนจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการลอยตัวในน้ำ การเคลื่อนที่ในน้ำและใต้น้ำ การกระโดด เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักการเอาตัวรอดจากการจมน้ำ

#### สมรรถนะสำคัญ

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ซื่อสัตย์สุจริต
- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน  2. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นและ การเรียนรู้ว่าน้ำ	- การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด  - กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมและการเรียนรู้ว่าน้ำ	- นักเรียนอภิปรายสนทนาซักถาม เกี่ยวกับเกมหรือการละเล่นที่บ้าน ที่นักเรียนชอบ  - นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการละเล่น ที่บ้านที่นักเรียนรู้จัก  - นักเรียนช่วยกันระดมความคิดว่าเกม หรือการละเล่นที่บ้านที่ตนรู้จักนั้น มีวิธีการ กฎ กติกาการเล่นเป็น อย่างไร  - นักเรียนเลือกเกมหรือการละเล่น ที่บ้านที่นักเรียนชอบมากที่สุดนำมา ให้นักเรียนเล่น โดยทุกคนจะต้อง เคารพกฎกติกา เพื่อความปลอดภัย ของทุกคน  - นักเรียนมีทักษะเบื้องต้นของการ ลอยตัวในน้ำและสามารถปฏิบัติได้ อย่างถูกต้อง  - นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนที่ในน้ำ และใต้น้ำ  - นักเรียนมีทักษะการเอาตัวรอดจาก การจมน้ำ  - สรุปลงถึงผลดีและผลเสียของการ ปฏิบัติตนในการเล่น เกม การว่ายน้ำ

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การออกกำลังกาย เล่นเกมและการว่ายน้ำ ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน
2. ทักษะ : การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง  
ในการเล่นเกมตาม คำแนะนำ

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การเล่นเกม พื้นเมือง	การละเล่นพื้นเมืองได้ ถูกต้องตามลำดับวิธี เล่น และปฏิบัติตาม กฎ กติกา ข้อตกลง ของการละเล่น พื้นเมืองได้ถูกต้อง	การละเล่นพื้นเมือง ได้ถูกต้องตามลำดับ วิธีเล่น และปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ข้อตกลงของ การละเล่นพื้นเมือง ได้ถูกต้องเป็นส่วน ใหญ่	การละเล่นพื้นเมือง ได้ถูกต้อง ตามลำดับวิธีเล่น เป็นส่วนใหญ่ แต่ บ้างกลุ่มไม่ปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ข้อตกลงของ การละเล่นพื้นเมือง	การละเล่นพื้นเมือง ได้ถูกต้องตามลำดับ วิธีเล่นเป็นส่วนใหญ่ ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงของ การละเล่นพื้นเมือง
2. การบอก ประโยชน์ที่ได้รับ จากการละเล่น พื้นเมือง	บอกประโยชน์ที่ได้รับ จากการละเล่น พื้นเมืองได้ถูกต้อง ครบทุกประเด็น มีความสมเหตุสมผล	บอกประโยชน์ที่ ได้รับจากการละเล่น พื้นเมืองได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	บอกประโยชน์ที่ ได้รับจาก การละเล่นพื้นเมือง ได้ถูกต้อง เพียง บางส่วน	บอกประโยชน์ที่ ได้รับจาก การละเล่นพื้นเมือง ได้ถูกต้อง ไม่ได้เลย
3. การปฏิบัติตาม กฎ กติกา และ ข้อตกลงใน การเล่นเกม และว่ายน้ำ	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมและว่ายน้ำได้ ถูกต้อง ครบถ้วน	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมและว่ายน้ำ ได้ถูกต้องเป็น บางครั้ง	สมาชิกบางคนใน กลุ่มไม่ปฏิบัติตาม กฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่น เกมและว่ายน้ำ	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นเกมและ ว่ายน้ำ
4. ความร่วมมือ ของสมาชิกใน กลุ่ม	สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม	สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ส่วนใหญ่ให้ความ ร่วมมือในการปฏิบัติ กิจกรรม	สมาชิกบางคนใน กลุ่มไม่ให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม	สมาชิกทุกคนใน กลุ่มไม่ให้ความ ร่วมมือในการ ปฏิบัติกิจกรรม

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ใส่ใจสุขภาพจิต

รหัสวิชา พ 11101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

- พ 4.1 ป.1/1 ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ
- พ 4.1 ป.1/2 บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- พ 4.1 ป.1/3 ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

#### สาระการเรียนรู้

- การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
- ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
  - ปวดศีรษะ
  - ตัวร้อน
  - ปวดท้อง
  - มีน้ำมูก
  - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง)
  - ฟกช้ำ ฯลฯ
- วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

#### สาระสำคัญ

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตลอดจนบอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง อีกทั้งปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยทำให้เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

#### สมรรถนะสำคัญ

- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน



## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติตามคำแนะนำ 2. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับตนเอง	- การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ - ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ - วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	- นักเรียนพูดสนทนาเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวัน ตลอดจนการดูแลสุขภาพความ สะอาดตนเอง - นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “สุขบัญญัติ 10 ประการ” - นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับ เนื้อเพลงและการปฏิบัติตนของ ตนเองว่าอยู่ในข้อไหนของเนื้อ เพลงและยังไม่ได้ปฏิบัติตนตาม ข้อไหนของเนื้อเพลง ตลอด จนถึงต้องทำอะไรจึงจะปฏิบัติ ตนได้ถูกต้องเหมาะสมกับการ - นักเรียนปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ - เขียนผังความคิดเกี่ยวกับ สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อเป็นการสรุป

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาสมาชิกในครอบครัวบทบาท และความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน
2. ทักษะ : ประเมินจากการแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การบอกวิธีปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	บอกวิธีปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องครบ 10 ข้อ	บอกวิธีปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง 7-9 ข้อ	บอกวิธีปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง 5-6 ข้อ	บอกวิธีปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง 1-3 ข้อ
2. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	บันทึกการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องครบ 10 ข้อและมีความสม่ำเสมอ	บันทึกการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง 10 ข้อ แต่ไม่ค่อยมีความสม่ำเสมอ	บันทึกการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องแต่ไม่ครบทั้ง 10 ข้อและไม่ค่อยมีความสม่ำเสมอ	บันทึกการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติไม่ได้
3. การบอกประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	บอกประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้องชัดเจน และเข้าใจง่าย	บอกประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง เป็น ส่วนใหญ่ และเข้าใจง่าย	บอกประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง เป็น ส่วนใหญ่ แต่ค่อนข้างเข้าใจยาก	บอกประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติไม่ได้

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความปลอดภัยในชีวิต

รหัสวิชา พ 11101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย  
สารเสพติด และความรุนแรง

#### ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.1/1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน

พ 5.1 ป.1/2 บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น

พ 5.1 ป.1/3 แสดงคำพูดหรือท่าทางและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน

#### สาระการเรียนรู้

- สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้านและโรงเรียน
- การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
- อันตรายจากการเล่น
  - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น
  - การป้องกันอันตรายจากการเล่น

#### สาระสำคัญ

อันตรายที่เกิดขึ้นที่บ้านและโรงเรียน เกิดจากความประมาทและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราสามารถป้องกัน  
ไม่ให้เกิดเหตุการณ์ได้เมื่อเกิดเหตุร้ายสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ด้วยการแสดงท่าทางและคำพูด

#### สมรรถนะสำคัญ

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	- สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้าน และโรงเรียน	- นักเรียนทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
2. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	- การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน	- ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าประสบการณ์การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
3. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	- อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น - การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	- ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าประสบการณ์อันตรายเกี่ยวกับของมีคมภายในบ้านและโรงเรียน - ครูและนักเรียนสนทนาเรื่องการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การระบุ สาเหตุ ที่ทำให้เกิด อุบัติเหตุ ภายในบ้าน และโรงเรียน	ระบุสาเหตุที่ทำให้ เกิดอุบัติเหตุ ภายใน บ้านและโรงเรียนได้ ถูกต้อง 5 สาเหตุ ขึ้นไป	ระบุสาเหตุที่ทำให้ เกิดอุบัติเหตุ ภายในบ้านและ โรงเรียน ได้ถูกต้อง 3-4 สาเหตุ	ระบุสาเหตุที่ทำให้ เกิดอุบัติเหตุ ภายใน บ้านและโรงเรียนได้ ถูกต้อง 2 สาเหตุ	ระบุสาเหตุที่ทำให้ เกิดอุบัติเหตุ ภายใน บ้านและโรงเรียนได้ ถูกต้อง 1 สาเหตุ
2. การบอกวิธี ป้องกัน อุบัติเหตุ ภายในบ้าน และโรงเรียน	บอกวิธีป้องกัน อุบัติเหตุภายในบ้าน และโรงเรียนได้ ถูกต้อง เหมาะสม และสามารถนำไปใช้ ชีวิตประจำวันได้	บอกวิธีป้องกัน อุบัติเหตุภายในบ้าน และโรงเรียนได้ ถูกต้อง ค่อนข้าง เหมาะสม และ สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	บอกวิธีป้องกัน อุบัติเหตุภายในบ้าน และโรงเรียนได้ แต่ ไม่เหมาะสม และ สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ยาก	บอกวิธีป้องกัน อุบัติเหตุภายในบ้าน และโรงเรียนได้ 1 สาเหตุ แต่ไม่ เหมาะสมเข้าใจยาก
3. การแสดง คำพูดหรือ ท่าทางในการ ขอความ ช่วยเหลือเมื่อ เกิดอุบัติเหตุ ภายในบ้าน และโรงเรียน	แสดงการขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิด อุบัติเหตุภายในบ้าน และโรงเรียนได้ ถูกต้อง เหมาะสม และสามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้	แสดงการขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิด อุบัติเหตุภายในบ้าน และโรงเรียนได้ ถูกต้อง ค่อนข้าง เหมาะสม และสามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้	แสดงการขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิด อุบัติเหตุภายในบ้าน และโรงเรียนได้ แต่ ไม่เหมาะสม และ สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ยาก	แสดงการขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิด อุบัติเหตุภายในบ้าน และโรงเรียนได้ 1 สาเหตุ แต่ไม่ เหมาะสมเข้าใจยาก

กรอบการออกแบบหน่วยการเรียนรู้  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา

รหัสวิชา พ 12101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.2/1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน

พ 1.1 ป.2/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน

พ 1.1 ป.2/3 อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

#### สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย ( สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯ ล ฯ )
- การดูแลรักษาอวัยวะภายใน ( การระมัดระวัง การกระแทก การออกกำลังกาย การกินอาหาร )
- ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

#### สาระสำคัญ

อวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เราควรรู้จักอวัยวะและดูแลรักษาอวัยวะได้ถูกต้อง

#### สมรรถนะสำคัญ

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน
- ใฝ่เรียนรู้

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของ อวัยวะภายใน 2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะ ภายใน 3. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	- ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะ ภายในที่มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ) - การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร - ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิด จนตาย	- นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับ อวัยวะภายในที่สำคัญว่ามี อะไรบ้าง - นักเรียนเขียน-Mind Mapping เกี่ยวกับอวัยวะภายใน - นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับวิธี ดูแลรักษาอวัยวะภายใน - นักเรียนทำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับ การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - นักเรียนวาดภาพอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย - นักเรียนร่วมกันสรุปการดูแล รักษาอวัยวะภายใน

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การอธิบายลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลรักษาของอวัยวะภายใน
2. ทักษะ : ประเมินจากการเขียน Mind Mapping และทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน



## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การบอกชื่อ อวัยวะภายใน ร่างกาย	บอกชื่ออวัยวะภายใน ร่างกายได้ถูกต้อง ครบทั้ง 7 อวัยวะ	บอกชื่ออวัยวะภายใน ร่างกายได้ถูกต้อง 4-6 อวัยวะ	บอกชื่ออวัยวะภายใน ร่างกายได้ถูกต้อง 1-3 อวัยวะ	บอกชื่ออวัยวะภายใน ร่างกายได้ถูกต้อง 1 อวัยวะ
2. การอธิบาย ลักษณะของ อวัยวะภายใน ร่างกาย	อธิบายลักษณะของ อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจน ครบทั้ง 7 อวัยวะ	อธิบายลักษณะของ อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจน 4-6 อวัยวะ	อธิบายลักษณะของ อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจน 1-3 อวัยวะ	อธิบายลักษณะของ อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจน 1-3 อวัยวะ
3. การอธิบาย หน้าที่ของ อวัยวะภายใน ร่างกาย	อธิบายหน้าที่ของ อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจน ครบทั้ง 7 อวัยวะ	อธิบายหน้าที่ของ อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจน 4-6 อวัยวะ	อธิบายหน้าที่ของ อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจน 1-3 อวัยวะ	อธิบายหน้าที่ของ อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจน 1-3 อวัยวะ
4. การอธิบาย วิธีดูแลรักษา อวัยวะภายใน ร่างกาย	อธิบายวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายใน ร่างกายได้ถูกต้อง ครบทั้ง 7 อวัยวะ	อธิบายวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง 4-6 อวัยวะ	อธิบายวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง 1-3 อวัยวะ	อธิบายวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายในร่างกาย ได้ถูกต้อง 1-3 อวัยวะ
5. อธิบาย ธรรมชาติ ของชีวิต มนุษย์	อธิบายธรรมชาติ ของชีวิตมนุษย์ ถูกต้องชัดเจน และ เข้าใจง่าย	อธิบายธรรมชาติของ ชีวิตมนุษย์ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ และ เข้าใจง่าย	อธิบายธรรมชาติของ ชีวิตมนุษย์ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ แต่ ค่อนข้างเข้าใจยาก	อธิบายธรรมชาติของ ชีวิตมนุษย์ไม่ได้

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ 12101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด

- พ 2.1 ป.2/1 ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว
- พ 2.1 ป.2/2 บอกความสำคัญของเพื่อน
- พ 2.1 ป 2/3 ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
- พ 2.1 ป 2/4 อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงเพศชาย

#### สาระการเรียนรู้

- บทบาทและหน้าที่สมาชิกในครอบครัว ( ตนเอง พ่อแม่ พี่ น้อง ญาติ )
- ความสำคัญของเพื่อน ( เล่นฟุตบอล ปรีกษา ฯลฯ )
- เข้าใจ เห็นคุณค่าของตนเองครอบครัว เพศศึกษา ชาย หญิง
- ความภาคภูมิใจในเพศหญิงเพศชาย

#### สาระสำคัญ

ครอบครัวที่มีสมาชิกรักใคร่กลมเกลียวกัน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

#### สมรรถนะสำคัญ

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็น/เกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	- ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ)	- สนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับ สมาชิกในครอบครัวว่ามีใครบ้าง
2. บอกความสำคัญของเพื่อน	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- นักเรียนเขียน Mind Mapping เกี่ยวกับหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
3. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี	- ให้นักเรียนวาดภาพเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัว
4. อธิบายความภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	- ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย	- ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับ เพศหญิง เพศชาย

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาบทบาทหน้าที่ของตนเอง และความแตกต่างของชาย หญิงในครอบครัว
2. ทักษะ : ประเมินจากการเขียน Mind Mapping และทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การระบุชื่อ และ ความสัมพันธ์ ของสมาชิกใน ครอบครัว	ระบุชื่อสมาชิกใน ครอบครัว  ได้ถูกต้องทุกคน	ระบุชื่อสมาชิกใน ครอบครัว ผิด 1 คน	ระบุชื่อสมาชิกใน ครอบครัวผิด 2 คน	ระบุชื่อสมาชิกใน ครอบครัวผิด 3 คน
2. การระบุบทบาท หน้าที่ของตนเอง และสมาชิกใน ครอบครัว	ระบุบทบาทหน้าที่ของ ตนเองและสมาชิกใน ครอบครัวได้ถูกต้อง ทุกคน	ระบุบทบาทหน้าที่ ของตนเองและ สมาชิกในครอบครัว ผิด 1 คน	ระบุบทบาทหน้าที่ ของตนเองและ สมาชิกในครอบครัว ผิด 2 คน	ระบุบทบาทหน้าที่ ของตนเองและ สมาชิกในครอบครัว ผิด 3 คน
3. การบอก แนวทางในการ ปฏิบัติตนต่อ สมาชิกใน ครอบครัว	การบอกแนวทางใน การปฏิบัติตนต่อ สมาชิกในครอบครัวได้ อย่างเหมาะสม ชัดเจน และสามารถ นำไปปฏิบัติได้จริง	การบอกแนวทางใน การปฏิบัติตนต่อ สมาชิกในครอบครัว ได้อย่างเหมาะสม เป็นส่วนใหญ่ และ สามารถนำไปปฏิบัติ ได้จริง	การบอกแนวทาง ในการปฏิบัติตน ต่อสมาชิกใน ครอบครัวได้ เหมาะสมเป็นส่วน น้อย และสามารถ นำไปปฏิบัติได้จริง	การบอกแนวทาง ในการปฏิบัติตนต่อ สมาชิกใน ครอบครัวของ สมาชิกใน ครอบครัวไม่ได้เลย
4. การบอก ภาคภูมิใจใน ความเป็นเพศ หญิง หรือ เพศ ชาย	การบอกภาคภูมิใจใน ความเป็นเพศหญิง หรือเพศชายได้อย่าง เหมาะสม ชัดเจน และ สามารถนำไปปฏิบัติ ได้จริง	การบอกภาคภูมิใจ ในความเป็นเพศ หญิง หรือเพศชายได้ อย่างเหมาะสมเป็น ส่วนใหญ่ และ สามารถนำไปปฏิบัติ ได้จริง	การบอกภาคภูมิใจ ในความเป็นเพศ หญิง หรือเพศชาย ได้อย่างเหมาะสม เป็น ส่วนน้อย และ สามารถนำไป ปฏิบัติได้จริง	การบอกภาคภูมิใจ ในความเป็นเพศ หญิง หรือเพศชาย ได้อย่างเหมาะสม ไม่ได้

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวทำให้แข็งแรง (ว่ายน้ำเอาตัวรอด)

รหัสวิชา พ 12101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.2/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ 3.1 ป.2/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลักแบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทาง ที่กำหนดและใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ขว้าง ตี
- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
- ว่ายน้ำ

#### สาระสำคัญ

ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด เขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทาง ที่กำหนดและใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ขว้าง ตี เกม เบ็ดเตล็ด ช่วยให้เพลิดเพลินสนุกสนาน การเรียนการสอนว่ายน้ำ ในระดับประถมศึกษา โดยเห็นความสำคัญของการว่ายน้ำและการช่วยเหลือตัวเองเมื่ออยู่ในน้ำ เพื่อให้นักเรียนเกิด ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และเจริญเติบโตตามวัย โดยมีการเน้นทักษะกีฬาว่ายน้ำเข้าช่วยในการเรียนนักเรียนจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการ ลอยตัวในน้ำ การเคลื่อนที่ในน้ำและใต้น้ำ การกระโดดน้ำ การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ และนักเรียนรู้จักการเอาตัวรอดจาก การจมน้ำ

#### สมรรถนะสำคัญ

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัย การเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบ อยู่อยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้ อุปกรณ์ประกอบและ การเคลื่อนไหวทำให้แข็งแรง กีฬาวายน้ำ(ว่ายน้ำการเอา ชีวิตรอด)</p>	<p>- ลักษณะและวิธีการของการ เคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดิ่ง ผลัก แบบ เคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าว ชิดก้าว วิ่งตาม ทิศทางที่กำหนด และแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ตี</p> <p>- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการ เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบการเคลื่อนไหวทำให้ แข็งแรงกีฬาวายน้ำ(ว่ายน้ำการเอา ชีวิตรอด)</p>	<p>- นักเรียนทบทวนการควบคุม การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่ กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบ</p> <p>- นักเรียนฝึกเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>- นักเรียนฝึกเล่นการละเล่น พื้นบ้านเช่น ม้าก้านกล้วย เดิน กะลา ตีวงล้อ</p> <p>- นักเรียนฝึกทักษะในการเอาตัว รอดจากการจมน้ำปลอดภัย</p> <p>- สรุปการควบคุมการเคลื่อนไหว ร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : วิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่และว่ายน้ำการเอาชีวิตรอด
2. ทักษะ : การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้ อุปกรณ์ประกอบ
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงานมีวินัย ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาท

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การเคลื่อนไหว ร่างกายแบบ เคลื่อนที่	เคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ได้ ถูกต้องครบทั้ง 8 ท่า ดังนี้ 1) เดินตามเส้น 2) เดินก้าวชิดก้าว 3) วิ่งซิกแซ็ก 4) วิ่งถอยหลัง 5) วิ่งเป็นวงกลม 6) กระโดดเขย่ง 7) กระโดดเท้าคู่อยู่ กับที่และเคลื่อนที่ไป ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย และข้างขวา 8) เขย่งปลายเท้า กระโดด	เคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ได้ ถูกต้อง ครบทั้ง ท่า แต่มีจุดบกพร่องบ้าง เล็กน้อย	เคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ได้ ถูกต้อง ครบทั้ง 8 ท่า แต่มีจุดบกพร่องเป็น ส่วนใหญ่	เคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ได้ ถูกต้องได้ 3 – 5 ท่า แต่มีจุดบกพร่องเป็น ส่วนใหญ่
2. ทักษะในการ ปฏิบัติ กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ร่างกาย	มีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออก กำลังกายอย่าง ถูกวิธี และมีทักษะในการ ปฏิบัติอย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว	มีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออก กำลังกายอย่าง ถูกวิธี และมีทักษะในการ ปฏิบัติอย่างถูกต้อง คล่องแคล่วเป็นส่วน ใหญ่	มีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออก กำลังกายอย่าง ถูกวิธี และมีทักษะในการ ปฏิบัติได้บ้างท่า คล่องแคล่ว	ไม่มีการอบอุ่น ร่างกายก่อนและหลัง การออกกำลังกาย และไม่มีทักษะใน การปฏิบัติ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
3.การปฏิบัติ ตามกฎกติกา และข้อตกลง ในการเล่น เกม	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่น เกมได้ ถูกต้อง ครบถ้วน	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมได้ถูกต้อง ค่อนข้างสม่ำเสมอ	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมได้ถูกต้องเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่น เกม



## หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กีฬาพาสร่างสุข (ยิมนาสติก)

รหัสวิชา พ 12101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.2/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ 3.1 ป.2/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลักแบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทาง ที่กำหนดและใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ขว้าง ตี
- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
- ยิมนาสติก

#### สาระสำคัญ

ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด เขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทาง ที่กำหนดและใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ขว้าง ตี เกม เบ็ดเตล็ด ช่วยให้ผลิตเพลินสนุกสนาน การเรียนการสอน ยิมนาสติกในระดับประถมศึกษา โดยเห็นความสำคัญของยิมนาสติกต้องใช้อยู่ทุกส่วนของร่างกายไปพร้อม ๆ กัน จึงช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายและกระตุ้นการทำงานของหัวใจได้เป็นอย่างดี เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวให้ดียิ่งขึ้น นักเรียนจะเข้าใจเรื่องของการทรงตัว รู้จักควบคุมร่างกายของตนเอง และเพิ่มทักษะ สมองในการประสานงานอวัยวะส่วนต่าง ๆ ให้สัมพันธ์กัน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และเจริญเติบโตตามวัย โดยมีการเน้น ทักษะกีฬายิมนาสติก

#### สมรรถนะสำคัญ

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบกีฬาโยมนาสติก</p> <p>2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัย การเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบ อยู่อยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้ อุปกรณ์ประกอบกีฬาโยมนาสติก</p>	<p>- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหว ร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตาม ทิศทางที่กำหนด และแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี</p> <p>- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการ เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กีฬาโยมนาสติก</p>	<p>- นักเรียนทบทวนการควบคุม การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่ กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบกีฬาโยมนาสติก</p> <p>- นักเรียนเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่อาศัย การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบอยู่ กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบกีฬาโยมนาสติก</p> <p>- นักเรียนเล่นการละเล่นพื้นบ้าน ม้าก้านกล้วย เดินกะลา ตีวงล้อ</p> <p>- นักเรียนมีความรู้และความ เข้าใจในทักษะของการลอยตัว ในน้ำและสามารถปฏิบัติได้ อย่างถูกต้อง</p> <p>- นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนที่ กีฬาโยมนาสติกจนสามารถ ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง</p> <p>- นักเรียนทักษะในการ กีฬาโยมนาสติกจนสามารถ ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง</p>

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		- สรุปการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบกีฬา ยิมนาสติก

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาลักษณะ และวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่
2. ทักษะ : การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้ อุปกรณ์ประกอบ
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงานมีวินัย ปฏิบัติตาม กฎ กติกา มารยาทการเล่นกีฬา

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การเคลื่อนไหว ร่างกายแบบ เคลื่อนที่	เคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ได้ ถูกต้องครบทั้ง 8 ท่า ดังนี้ 1) เดินตามเส้น 2) เดินก้าวชิดก้าว 3) วิ่งซิกแซ็ก 4) วิ่งถอยหลัง 5) วิ่งเป็นวงกลม 6) กระโดดเขย่ง 7) กระโดดเท้าคู่อู่ กับที่และเคลื่อนที่ ไปข้างหน้า ข้าง	เคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ได้ ถูกต้อง ครบทั้ง 8 ท่า แต่มีจุดบกพร่องบ้าง เล็กน้อย	เคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ได้ ถูกต้องครบทั้ง 8 ท่า แต่มีจุดบกพร่องเป็น ส่วนใหญ่	เคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ได้ ถูกต้องได้ 3 – 5 ท่า แต่มีจุดบกพร่องเป็น ส่วนใหญ่

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
	หลัง ข้างซ้าย และ ข้างขวา 8) เขย่งปลายเท้า กระโดด			
2. ทักษะในการ ปฏิบัติ กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ร่างกาย	มีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออก กำลังกายอย่าง ถูกวิธี และมีทักษะในการ ปฏิบัติอย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว	มีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออก กำลังกายอย่าง ถูกวิธี และมีทักษะในการ ปฏิบัติอย่างถูกต้อง คล่องแคล่วเป็นส่วน ใหญ่	มีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออก กำลังกายอย่าง ถูกวิธี และมีทักษะในการ ปฏิบัติได้บ้างท่า คล่องแคล่ว	ไม่มีการอบอุ่น ร่างกายก่อนและหลัง การออกกำลังกาย และไม่มีทักษะใน การปฏิบัติ
3. การปฏิบัติ ตามกฎกติกา และข้อตกลง ในการเล่นเกม	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมได้ถูกต้อง ครบถ้วน	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมได้ถูกต้อง ค่อนข้างสม่ำเสมอ	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมได้ถูกต้องเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นเกม

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 สร้างเสริมสุขภาพดีไม่มีโรค

รหัสวิชา พ 12101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

- พ 4.1 ป.2/1 บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี
- พ 4.1 ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
- พ 4.1 ป.2/3 ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
- พ 4.1 ป.2/4 อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น
- พ 4.1 ป.2/5 ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

#### สาระการเรียนรู้

- สุขภาพของเรา (ร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริง สุขบัญญัติแห่งชาติ)
- อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ (อาหารหลัก 5 หมู่)
- ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
- อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย (ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ)
- อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ (ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม)
- วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

#### สาระสำคัญ

ทุกคนปรารถนาที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุขกายสบายใจ ในทุกขณะ ดังนั้นเพื่อการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เราจึงต้องดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีการป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลเอาใจใส่สุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

#### สมรรถนะสำคัญ

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- อยู่อย่างพอเพียง

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี 2. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ 3. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ 4. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น 5. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	- ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย - อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ - ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ - อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ - อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ลูกของมีคม แผลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ - วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	- แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาและอภิปรายลักษณะของคนที่มีสุขภาพดี - นักเรียนศึกษาค้นคว้าอาหารหลัก 5 หมู่จากสื่อการเรียนรู้จากใบงาน หนังสือเรียนแล้ววาดภาพประกอบ - นักเรียนศึกษาค้นคว้าของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ - นักเรียนศึกษาค้นคว้าอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย (ตาแดง ท้องเสีย) - นักเรียนบอกอาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ (ลูกของมีคม แผลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม) - นักเรียนเขียนสรุป Mind Mapping บอกวิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
2. ทักษะ : ประเมินจากการเขียน Mind Mapping และทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1.การบอก ลักษณะของ ผู้มีสุขภาพดี	บอกลักษณะของการ มีสุขภาพดีได้ถูกต้อง ครบถ้วน	บอกลักษณะของการ มีสุขภาพดีได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	บอกลักษณะของการ มีสุขภาพดีได้ถูกต้อง เพียงบางส่วน	บอกลักษณะของการ มีสุขภาพดีไม่ได้
2.การบอกวิธี เลือกกิน อาหารที่มี ประโยชน์ต่อ ร่างกาย	บอกวิธีเลือกกิน อาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกายได้ถูกต้อง ละเอียดชัดเจน และ เข้าใจง่าย	บอกวิธีเลือกกิน อาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกายได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่ ค่อยชัดเจน	บอกวิธีเลือกกินอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกายได้ถูกต้อง เป็น บางส่วน	บอกวิธีเลือกกินอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกายไม่ได้
3.การระบุของ เล่นที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพ	วาดภาพหรือติดภาพ ของเล่น ที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพได้ถูกต้อง 5 ชนิดขึ้นไป	วาดภาพหรือติดภาพ ของเล่น ที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพได้ถูกต้อง 4 ชนิด	วาดภาพหรือติดภาพ ของเล่น ที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพได้ถูกต้อง 3 ชนิด	วาดภาพหรือติดภาพ ของเล่น ที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพได้ถูกต้อง 1-2 ชนิด
4.การอธิบาย อาการและ วิธีป้องกัน การเจ็บป่วย	อธิบายอาการและวิธี ป้องกัน การเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้นได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน และ เข้าใจง่าย	อธิบายอาการและวิธี ป้องกัน การเจ็บป่วย ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง ชัดเจน และเข้าใจง่าย เป็นส่วนใหญ่	อธิบายอาการและวิธี ป้องกัน การเจ็บป่วย ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง เพียงบางส่วน สับสน วกวน เป็นบางช่วง	อธิบายอาการและวิธี ป้องกัน การเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้นไม่ได้
5.การสาธิต การปฐม พยาบาลเมื่อ มีอาการมี เจ็บป่วย	สาธิตการปฐม พยาบาลเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยได้ถูกต้อง ตามขั้นตอน และ ปฏิบัติตามคำแนะนำ ได้ถูกต้อง	สาธิตการปฐม พยาบาลเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยได้ถูกต้อง ตามขั้นตอนเป็นส่วน ใหญ่ และปฏิบัติตาม คำแนะนำได้ถูกต้อง	สาธิตการปฐม พยาบาลเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยได้ถูกต้อง บางขั้นตอน และ ปฏิบัติตามคำแนะนำ ได้ถูกต้อง เป็นส่วน น้อย	สาธิตการปฐม พยาบาลเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยได้ถูกต้องบาง ขั้นตอน และปฏิบัติ ตามคำแนะนำไม่ได้

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความปลอดภัยในชีวิต

รหัสวิชา พ 12101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

#### ตัวชี้วัด

- พ 5.1 ป.2/1 ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก
- พ 5.1 ป.2/2 บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ
- พ 5.1 ป.2/3 ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน
- พ 5.1 ป.2/4 ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย
- พ 5.1 ป.2/5 อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ

#### สาระการเรียนรู้

- อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก (สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก ,วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก)
- ยาสามัญประจำบ้าน (ชื่อยาสามัญประจำบ้าน , การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ)
- สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว (โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว , วิธีป้องกัน)
- สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย ( ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน)
- อัคคีภัย (สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย, อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย, การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ)

#### สาระสำคัญ

อุบัติเหตุเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลาซึ่งก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเสียชีวิตและเกิดความเสียหายในทรัพย์สิน ดังนั้นเราจึงควรป้องกันอุบัติเหตุ โดยการไม่ประมาทมีความระมัดระวัง มีสติในการทำสิ่งต่างๆ มีความรู้ตลอดจนการรู้จักใช้ยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาได้ถูกต้องตามคำแนะนำ

#### สมรรถนะสำคัญ

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด



ความสามารถในการแก้ปัญหา

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	- อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	- นักเรียนดูภาพข่าวเหตุการณ์การเกิดอุบัติเหตุร่วมกัน สนทนาถึงสาเหตุและการป้องกันอุบัติเหตุ นั้น
2. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ	- ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน	- นักเรียนวาดภาพป้ายแสดงภาพสัญลักษณ์ป้ายเตือนหรือฉลากบรรจุภัณฑ์สิ่งของ
3. ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	- การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ - สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว	- นักเรียนบอกชื่อยาสามัญประจำบ้านจากของจริงและการใช้ยาตามคำแนะนำ
4. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	- วิธีป้องกัน - สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	- นักเรียนเขียนป้ายรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวได้สวยงาม น่าสนใจ
5. อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	- ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน - อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย	- นักเรียนบอกสาเหตุ อันตรายวิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ
6. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	- อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ	

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การบอกวิธี ป้องกันการเกิด อุบัติเหตุ	บอกวิธีป้องกันการ เกิดอุบัติเหตุตาม สถานการณ์ได้ถูกต้อง เหมาะสม	บอกวิธีป้องกันการ เกิดอุบัติเหตุตาม สถานการณ์ได้ถูกต้อง เหมาะสมเป็นส่วน ใหญ่	บอกวิธีป้องกันการ เกิดอุบัติเหตุตาม สถานการณ์ได้ถูกต้อง เพียงบางส่วน	บอกวิธีป้องกันการ เกิดอุบัติเหตุตาม สถานการณ์ไม่ได้
2. การระบุชื่อยา และสรรพคุณ ของยา	ระบุชื่อยา และ สรรพคุณของยาได้ ถูกต้อง ชัดเจน 8-10 ชนิด	ระบุชื่อยา และ สรรพคุณของยาได้ ถูกต้อง ชัดเจน 4-7 ชนิด	ระบุชื่อยา และ สรรพคุณของยาได้ ถูกต้อง ชัดเจน 1-3 ชนิด	ระบุชื่อควรระวังใน การใช้อย่าไม่ได้
3. การบอกวิธี ป้องกันตนเอง จากสาร อันตราย ใกล้ตัว	บอกวิธีการป้องกัน ตนเองจากสาร อันตรายใกล้ตัวได้ ถูกต้อง 8-10 ข้อ	บอกวิธีการป้องกัน ตนเองจากสาร อันตรายใกล้ตัวได้ ถูกต้อง 4-7 ข้อ	บอกวิธีการป้องกัน ตนเองจากสาร อันตรายใกล้ตัวได้ ถูกต้อง 1-3 ข้อ	บอกวิธีการป้องกัน ตนเองจากสาร อันตรายใกล้ตัวไม่ได้
4. การอธิบาย ความหมาย ของสัญลักษณ์ และป้ายเตือน	หาภาพสัญลักษณ์ และป้ายเตือนได้ ถูกต้อง สื่อ ความหมายชัดเจน8 ภาพขึ้นไป และ อธิบายความหมายได้ ถูกต้อง ชัดเจน	หาภาพสัญลักษณ์ และป้ายเตือนได้ ถูกต้อง สื่อ ความหมายชัดเจน 4-7 ภาพ และอธิบาย ความหมายได้ถูกต้อง ชัดเจน	หาภาพสัญลักษณ์ และป้ายเตือนได้ ถูกต้อง สื่อ ความหมายชัดเจน 1-3 ภาพ และอธิบาย ความหมายได้ถูกต้อง ชัดเจน	หาภาพสัญลักษณ์ และป้ายเตือนได้ ถูกต้อง สื่อ ความหมายชัดเจน 1 ภาพ และอธิบาย ความหมายได้ถูกต้อง ชัดเจน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
5. การแสดง บทบาทสมมุติ	แสดงการหนีไฟได้ อย่างมีทักษะ ถูกต้อง ตามขั้นตอน และมี ความปลอดภัย	แสดงการหนีไฟได้ อย่างมีทักษะ ถูกต้อง ตามขั้นตอน เป็น ส่วนใหญ่ และมีความ ปลอดภัย	แสดงการหนีไฟได้แต่ ขาดทักษะ และมี ความปลอดภัยบาง ขั้นตอน	แสดงการหนีไฟได้แต่ ขาดทักษะ และมี ความปลอดภัยบาง ขั้นตอน

กรอบการออกแบบหน่วยการเรียนรู้  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

รหัสวิชา พ 13101

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตของร่างกาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.3/1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

พ 1.1 ป.3/2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ 1.1 ป.3/3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

#### สาระการเรียนรู้

- ลักษณะหน้าที่ของอวัยวะภายนอก (ลักษณะรูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง)
- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต (อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน)

#### สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีการเจริญเติบโตที่ต่างกันทั้งลักษณะรูปร่าง น้ำหนัก และส่วนสูง เด็กไทยแต่ละวัยจะต้องเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหาร รู้จักการออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่ดี เพื่อจะทำให้มีการเจริญเติบโตที่ได้เกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีความใฝ่รู้ใฝ่เรียนอยู่อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายลักษณะและการ เจริญเติบโต ของร่างกายมนุษย์ 2. เปรียบเทียบการเจริญเติบโต ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน 3. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	- ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย มนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละ บุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย - ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	- นักเรียนดูภาพร่างกายของมนุษย์ - การสาธิตการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง - บอกสาเหตุของการเจริญเติบโต - นักเรียนอธิบายแตกต่างกันของแต่ละ บุคคล - นักเรียนเปรียบเทียบอาหารที่ ควรรับประทานและอาหารที่ไม่ ควรรับประทาน - นักเรียนบอกวิธีการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับตนเองได้ ถูกต้อง - นักเรียนมีความภาคภูมิใจใน รูปร่างของตนเอง - นักเรียนมีความสุขสานใน การปฏิบัติกิจกรรม

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สันทนาเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย	อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงทุกประเด็น	อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงเป็นส่วนใหญ่	อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองได้ ไม่ค่อยตรงตามความเป็นจริง	อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองไม่ได้
2. การบันทึกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูงและผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	บันทึกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูงได้ถูกต้อง ครบถ้วน และแสดงผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง	บันทึกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูง ได้ถูกต้อง 2 ข้อมูล แต่แสดงผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง 1 ข้อมูล	บันทึกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูง ได้ถูกต้อง 1 ข้อมูล แต่แสดงผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานไม่ถูกต้องเลย	บันทึกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูง ได้ถูกต้อง แต่แสดงผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานไม่ได้
3. แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองในด้านน้ำหนัก	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านน้ำหนักให้เจริญเติบโตสมวัยได้ถูกต้อง ละเอียด ครบถ้วน และนำไปปฏิบัติได้ง่าย	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านน้ำหนักให้เจริญเติบโตสมวัยได้ แต่ไม่ค่อยละเอียด และนำไปปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านน้ำหนักให้เจริญเติบโตสมวัยได้ แต่ไม่ค่อยละเอียด และนำไปปฏิบัติ ได้ยาก	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านน้ำหนักให้เจริญเติบโตสมวัยไม่ได้
4.แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองในด้านส่วนสูง	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านส่วนสูงให้เจริญเติบโตสมวัยได้ถูกต้อง ละเอียด ครบถ้วน และนำไปปฏิบัติได้ง่าย	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านส่วนสูงให้เจริญเติบโตสมวัยได้ แต่ไม่ค่อยละเอียด และนำไปปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านส่วนสูงให้เจริญเติบโตสมวัยได้บ้าง และนำไปปฏิบัติได้ยาก	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อปรับปรุงตนเองด้านส่วนสูงให้เจริญเติบโตสมวัยไม่ได้

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัวแสนสุข

รหัสวิชา พ 13101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองเพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป.3/1 อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

พ 2.1 ป.3/2 อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

พ 2.1 ป.3/3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

#### สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัว ( เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา )
- การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)
- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ )

#### สาระสำคัญ

เห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- อยู่อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน



## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ	- นักเรียนรูปภาพเกี่ยวกับครอบครัว - นักเรียนอธิบายการแบ่งภาระหน้าที่ของคนในครอบครัว
2. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	- สังคม - การศึกษา	- นักเรียนดูรูปภาพเกี่ยวกับการแต่งกาย
3. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	- วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน - พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	- นักเรียนดูรูปภาพเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม - นักเรียนร้องเพลงเกี่ยวกับการทำความดี - นักเรียนแสดงบทบาทสมมติพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ - เชิญวิทยากรมาบรรยาย - ตรวจสอบสภาพร่างกายด้วยตนเอง - นักเรียนปฏิบัติทักษะการสร้างความคุ้น

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การ สนทนาสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. วิธีการสร้าง สัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว	แสดงบทบาทสมมุติที่ สื่อถึงการสร้าง สัมพันธ์ภาพใน ครอบครัวได้ถูกต้อง ชัดเจน	แสดงบทบาทสมมุติ ที่สื่อถึงการสร้าง สัมพันธ์ภาพใน ครอบครัวได้ถูกต้อง แต่มีข้อผิดพลาดบ้าง เล็กน้อย	แสดงบทบาทสมมุติ ที่สื่อถึงการสร้าง สัมพันธ์ภาพใน ครอบครัวได้ถูกต้อง แต่มีข้อผิดพลาดเป็น ส่วนใหญ่	แสดงบทบาท สมมุติที่สื่อถึงการ สร้างสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัวได้ ถูกต้อง แต่มี ข้อผิดพลาด
2. วิธีการสร้าง สัมพันธ์ภาพ ในกลุ่มเพื่อน	แสดงบทบาทสมมุติที่ สื่อถึงการสร้าง สัมพันธ์ภาพในกลุ่ม เพื่อนได้ถูกต้อง ชัดเจน	แสดงบทบาทสมมุติ ที่สื่อถึงการสร้าง สัมพันธ์ภาพใน กลุ่มเพื่อนได้ถูกต้อง แต่มีข้อผิดพลาดบ้าง เล็กน้อย	แสดงบทบาทสมมุติ ที่สื่อถึงการสร้าง สัมพันธ์ภาพใน กลุ่มเพื่อนได้ถูกต้อง แต่มีข้อผิดพลาดเป็น ส่วนใหญ่	แสดงบทบาท สมมุติที่สื่อถึงการ สร้างสัมพันธ์ภาพ ในกลุ่มเพื่อนได้ ถูกต้องแต่มี ข้อผิดพลาด
3. การบอกวิธี หลีกเลี่ยงพฤติกรรม ที่นำไปสู่การถูก ล่วงละเมิดทางเพศ	บอกวิธีหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่ การถูกล่วงละเมิด ทางเพศได้ถูกต้อง เหมาะสม นำไปปฏิบัติ ได้ง่ายและมีความ ปลอดภัยสูง	บอกวิธีหลีกเลี่ยง พฤติกรรม ที่นำไปสู่ การถูกล่วงละเมิด ทางเพศได้ถูกต้อง เหมาะสม นำไป ปฏิบัติได้ยาก แต่มี ความปลอดภัยสูง	บอกวิธีหลีกเลี่ยง พฤติกรรม ที่นำไปสู่ การถูกล่วงละเมิด ทางเพศได้ถูกต้อง แต่ไม่ค่อยเหมาะสม นำไปปฏิบัติได้ยาก และมีความปลอดภัย น้อย	บอกวิธีหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่ การถูกล่วงละเมิด ทางเพศได้ถูกต้อง แต่ไม่ค่อย เหมาะสม นำไป ปฏิบัติได้ยากและ ไม่มีความปลอดภัย

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกาย (ว่ายน้ำ)

รหัสวิชา พ 13101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1** เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา  
**ตัวชี้วัด**

พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี  
ทิศทาง

พ 3.1 ป.3/2 การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่น  
เบ็ดเตล็ด

**สาระการเรียนรู้**

- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อตัว เดินถอยหลัง กระโจนและแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดัด ขว้าง โยนและรับ
- วิธีการควบคุมและการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆอย่างมีทิศทาง
- กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆอย่างมีทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด
- ทักษะว่ายน้ำ

**สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด**

นักเรียนสามารถปฏิบัติ ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบต่างๆที่กำหนดได้ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬาได้เหมาะสมกับวัย

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมี ทิศทางการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ บังคับทิศทางในการเล่น เกม เบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬา ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ทักษะการ ว่ายน้ำพื้นฐาน ได้แก่ ท่า ฟรีสไตล์ ท่ากรรเชียง ท่ากบ และท่าผีเสื้อนักเรียนมีทักษะใน การเคลื่อนที่บนผิวน้ำใต้น้ำจน สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เข่ง พับตัว เคลื่อนไหว ลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดืด ขว้าง โยน และรับ - วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหว ร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง	- ฝึกปฏิบัติทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา - นักเรียนฝึกทักษะการเคลื่อนที่ บนผิวน้ำใต้น้ำจนสามารถปฏิบัติได้ อย่างถูกต้อง - นักเรียนฝึกทักษะการว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์ จนสามารถปฏิบัติได้ อย่างถูกต้อง - นักเรียนฝึกทักษะในการเอาตัว รอดจากการจมน้ำปลอดภัย - สรุปการควบคุมการเคลื่อนไหว ร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ - นักเรียนสรุปความรู้เกี่ยวกับการ ปฏิบัติทักษะการว่ายน้ำ การมีน้ำใจ นักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การควบคุมและการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆอย่างมีทิศทาง
2. ทักษะ : ปฏิบัติทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน มารยาทการปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่	เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ในทุกท่า ได้ถูกต้องตามรูปแบบที่เลือกครบทุกขั้นตอน	เคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ในทุกท่าได้ ถูกต้อง ตามรูปแบบที่เลือก แต่มีจุดบกพร่องบ้างเล็กน้อย	เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ในทุกท่า ได้ถูกต้อง ตามรูปแบบที่เลือก แต่มีจุดบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ในทุกท่า ได้ถูกต้อง ตามรูปแบบที่เลือก แต่มีจุดบกพร่องมาก
2. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์	เคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ในทุกท่าได้ถูกต้อง ตามรูปแบบที่เลือกครบทุกขั้นตอน	เคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ในทุกท่าได้ถูกต้องตามรูปแบบที่เลือก แต่มีจุดบกพร่องบ้างเล็กน้อย	เคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ในทุกท่าได้ถูกต้องตามรูปแบบที่เลือก แต่มีจุดบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	เคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ในทุกท่าได้ถูกต้อง ตามรูปแบบที่เลือก แต่มีจุดบกพร่องเป็นมาก
3. การปฏิบัติตาม กฎกติกา และข้อตกลงในการเล่นการ	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นการครบถ้วน	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นการได้ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นการได้ถูกต้องเป็นส่วนน้อย	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นการ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กิจกรรมทางกาย (แฮร์บอล)

รหัสวิชา พ 13101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

### ตัวชี้วัด

พ 3.2 ป.3/1 เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

พ 3.2 ป.3/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง

### สาระการเรียนรู้

- การเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
- การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง
- กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
- แฮร์บอล

### สาระสำคัญ

รู้และสามารถปฏิบัติการละเล่นพื้นเมืองตามท้องถิ่นได้ถูกต้องบอกวิธีการละเล่นพื้นเมืองตามแต่ละท้องถิ่นได้ และมีทัศนคติที่ดีต่อการละเล่นพื้นบ้าน

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการสื่อสาร  
 ความสามารถในการคิด  
 ความสามารถในการแก้ปัญหา

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>1. เลือกรอกอกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง</p> <p>2. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาแชร์บอล</p>	<p>- การเลือกรอกอกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล</p> <p>- การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง</p> <p>- กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาแชร์บอล</p>	<p>- นักเรียนออกกำลังกายต่างๆที่เหมาะสมกับวัย การละเล่นพื้นเมืองตามท้องถิ่นและการเล่นเกมเหมาะสมกับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล</p> <p>- นักเรียนมีทักษะหยุด จับ ตี ปิด กลิ้งส่ง หรือขว้างลูก บอลด้วยมือ แขน ศีรษะ และลำตัวเหนือเอว ขึ้นไปได้</p> <p>- นักเรียนมีทักษะการเล่นครอบ ครอบลูกบอลด้วยมือเดียวหรือสองมือ หรือกดลูกบอลที่อยู่บนพื้นสนาม หรือโยนลูกบอลขึ้นในอากาศในเวลาได้ไม่เกิน 3 วินาที</p> <p>- นักเรียนมีทักษะถือลูกบอลและเคลื่อนไหวไปมาได้ด้วยการ หมุนตัว โดยมีเท้าหลัก</p> <p>- นักเรียนมีทักษะการกระโดด รับ-ส่ง หรือยิงประตู</p>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาการควบคุมและการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆอย่างมีทิศทาง
2. ทักษะ : ปฏิบัติทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน มารยาทการปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การเลือก การเล่น พื้นที่ ที่เหมาะสม	เลือกการเล่น พื้นที่ที่เหมาะสม กับความสามารถ ของตนเอง	เลือกการเล่น พื้นที่ค่อนข้าง เหมาะสมกับ ความสามารถของ ตนเอง	เลือกการเล่น พื้นที่เหมาะสม น้อยกับความ สามารถของตนเอง	เลือกการเล่น พื้นที่ไม่ เหมาะสมกับความ สามารถของตนเอง
2. การอธิบายวิธี เล่น การเล่น พื้นที่	อธิบายวิธีเล่น การเล่นพื้นที่ ได้ถูกต้องตาม ขั้นตอน ละเอียด ชัดเจน	อธิบายวิธีเล่น การเล่นพื้นที่ ถูกต้องตามขั้นตอน เป็นส่วนใหญ่	อธิบายวิธีเล่น การเล่นพื้นที่ ได้ แต่สับสนวุ่น ไม่เรียงตามขั้นตอน	อธิบายวิธีเล่น การเล่นพื้นที่ ได้ แต่ไม่เรียงตาม ขั้นตอน
3. การสาธิต การเล่น พื้นที่	สาธิตการเล่น พื้นที่ ได้ถูกต้อง ตามลำดับวิธีเล่น เข้าใจง่าย และมี ความสนุกสนาน	สาธิตการเล่น พื้นที่ ได้ถูกต้อง ตามลำดับวิธีเล่น เข้าใจง่ายเป็นส่วน ใหญ่ มีความสนุกสนาน	สาธิตการเล่น พื้นที่ ได้ถูกต้อง ตามลำดับวิธีเล่น สับสนบ้างบางช่วง แต่มีความสนุกสนาน	สาธิตการเล่น พื้นที่ ได้ ถูกต้องตามลำดับ วิธีเล่น สับสนบ้าง ส่วนใหญ่
4. การปฏิบัติตาม กฎกติกา ข้อตกลงกีฬา	ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงของกีฬา ได้ ถูกต้อง ครบถ้วน	ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงของกีฬา ได้ ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงของกีฬา ได้ ถูกต้องเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง กีฬา



รหัสวิชา พ 13101

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

- พ 4.1 ป. 3/1 อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
- พ 4.1 ป. 3/2 จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่
- พ 4.1 ป. 3/3 เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
- พ 4.1 ป. 3/4 แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี
- พ 4.1 ป. 3/5 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

#### สาระการเรียนรู้

- การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
- อาหารหลัก 5 หมู่
- การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม
  - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่
  - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
- การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
  - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
  - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ

#### สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

มนุษย์ทุกคนมีการเจริญเติบโตที่ต่างกันทั้งลักษณะรูปร่างน้ำหนัก และส่วนสูง เด็กไทยแต่ละวัยจะต้องเห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่ดีเพื่อที่จะทำให้มีการเจริญเติบโตที่ได้เกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย และการป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้นกับกลุ่มประเทศอาเซียน

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและชิ้นภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายการติดต่อและวิธีการ ป้องกันการแพร่กระจายของโรค 2. จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ 3. เลือกกินอาหารที่หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม 4. แสดงการแปรงฟันให้สะอาด อย่างถูกวิธี 5. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้ตามคำแนะนำ	1. การติดต่อและวิธีการป้องกันการ แพร่กระจายของโรค 2. อาหารหลัก 5 หมู่ 3. การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหาร ในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ) 4. การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและ คอฟัน) 5. การสร้างเสริมสมรรถภาพทาง กาย เพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ	- นักเรียนแบ่งกลุ่มช่วยกันศึกษา ค้นคว้าและนำมาอธิบายการ ติดต่อและวิธีการป้องกันการ กระจายของโรค - นักเรียนรับใบงานแล้วช่วยกัน ตอบคำถามการเลือก รับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น ความหลากหลายของชนิด อาหารในแต่ละหมู่ และ สัดส่วนและปริมาณของ อาหาร(ตามธงโภชนาการ) - นักเรียนสาธิตการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
5. ฝังความคิดเกี่ยวกับกับโรคติดต่อในกลุ่มอาเซียน	1. สาเหตุของโรคติดต่อ 2. การป้องกันโรคติดต่อที่อาจจะเกิดในประเทศอาเซียน	- นักเรียนสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดต่อที่เกิดในกลุ่มประเทศอาเซียน - อธิบายความหมายของโรคต่างๆ ได้

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนารับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โรคติดต่อ และวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบายวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค	อธิบายวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรคได้ถูกต้อง ชัดเจน และนำไปปฏิบัติได้ง่าย	อธิบายวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรคได้ถูกต้อง ชัดเจน และนำไปปฏิบัติได้ง่ายเป็นส่วนใหญ่	อธิบายวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรคได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ แต่นำไปปฏิบัติได้ยาก	อธิบายวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรคได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ แต่นำไปปฏิบัติไม่ได้
2. การจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ ได้ถูกต้องชัดเจน ครบทั้ง 5 หมู่	จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ ได้ถูกต้อง ชัดเจน 3-4 หมู่	จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ ได้ถูกต้อง ชัดเจน 2 หมู่	จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ ได้ถูกต้อง ชัดเจน 1 หมู่
3. การระบุสัดส่วนและปริมาณของอาหารในแต่ละหมู่	ระบุสัดส่วนและปริมาณของอาหารในแต่ละหมู่ เพื่อรับประทานได้ถูกต้องเหมาะสม	ระบุสัดส่วนและปริมาณของอาหารในแต่ละหมู่ เพื่อรับประทานได้ถูกต้องเหมาะสมเป็นส่วนใหญ่	ระบุสัดส่วนและปริมาณของอาหารในแต่ละหมู่ เพื่อรับประทานได้เหมาะสม เป็นบางมื้อ	ระบุสัดส่วนและปริมาณของอาหารในแต่ละหมู่ เพื่อรับประทานไม่ได้

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม(4)	ดี(3)	พอใช้(2)	ปรับปรุง(1)
4. การแปร่งฟันให้ สะอาดอย่างถูกวิธี	การแปร่งฟันให้สะอาด ได้ถูกต้องทุกขั้นตอน ครบถ้วน และใช้เวลา อย่างเหมาะสม	การแปร่งฟันให้สะอาด ได้ถูกต้องตามขั้นตอน แต่มีข้อบกพร่องบ้าง เล็กน้อย และใช้เวลา อย่างเหมาะสม	การแปร่งฟันไม่ ถูกต้องตามขั้นตอน และใช้เวลามากหรือน้อยเกินไป	การการแปร่งฟัน ไม่ถูกต้องตาม ขั้นตอน และใช้ เวลาน้อยเกินไป
5. การปฏิบัติตน เพื่อสร้างเสริม สมรรถภาพ ทางกายของ ตนเอง	ปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายได้ ตรงตามที่ได้วางแผนไว้ อย่างเคร่งครัด สม่ำเสมอ	ปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายได้ ตรงตามที่ได้วางแผนไว้ อย่างเคร่งครัดสม่ำเสมอ เป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติตนเพื่อสร้าง เสริมสมรรถภาพทาง กายได้ ตรงตามที่ได้ วางแผนไว้อย่าง เคร่งครัด แต่ไม่ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติตนเพื่อสร้าง เสริมสมรรถภาพ ทางกายไม่ได้ ตรง ตามที่ได้วางแผน ไว้
6. การเขียนผัง ความคิด เกี่ยวกับกับ โรคติดต่อใน กลุ่มอาเซียน ในปัจจุบัน	การเขียนผังผังความคิด เกี่ยวกับกับโรคติดต่อใน กลุ่มอาเซียนในปัจจุบัน ได้ถูกต้อง เหมาะสม	การเขียนผังผังความคิด เกี่ยวกับกับโรคติดต่อใน กลุ่มอาเซียนในปัจจุบัน ได้ถูกต้องเหมาะสมเป็น ส่วนใหญ่	การเขียนผังผัง ความคิดเกี่ยวกับกับ โรคติดต่อในกลุ่ม อาเซียนได้ถูกต้อง เหมาะสมในปัจจุบัน เป็นส่วนน้อย	การเขียนผังผัง ความคิดเกี่ยวกับ กับโรคติดต่อใน กลุ่มอาเซียนใน ปัจจุบันไม่ได้

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ความปลอดภัยในชีวิต

รหัสวิชา พ 13101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ  
การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

#### ตัวชี้วัด

- พ 5.1 ป.3/1 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง
- พ 5.1 ป.3/2 แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ
- พ 5.1 ป.3/3 แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

#### สาระการเรียนรู้

- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
- การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
- การบาดเจ็บจากการเล่น
  - ลักษณะของการบาดเจ็บ
  - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)

#### สาระสำคัญ

ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน / ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	- นักเรียนวาดรูปภาพเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุ อันตรายจากสารเสพติด การปฐมพยาบาล และ
2. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	- การขอความช่วยเหลือจากบุคคล และแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	ยาภายใน ยาภายนอก - เพลงเกี่ยวกับการข้ามถนน - ไปแหล่งเรียนรู้
3. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	- การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯ ล ฯ)	- สาธิตการปฐมพยาบาล - เชิญวิทยากรบรรยาย

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัย อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและ การเดินทาง และขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิด อุบัติเหตุ	การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียน และการเดินทางและ ขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ใน บ้านได้ถูกต้องเหมาะสม	การปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยอุบัติเหตุใน บ้าน โรงเรียนและ การเดินทางและขอ ความช่วยเหลือเมื่อ เกิดอุบัติเหตุ ค่อนข้าง เหมาะสม	การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียน และการเดินทางและ ขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ไม่ เหมาะสม	การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัย อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการ เดินทางและขอ ความช่วยเหลือเมื่อ เกิดอุบัติเหตุ ไม่ได้ ถูกต้อง
2. การเลือกใช้ อุปกรณ์ในการ ปฐมพยาบาล	เลือกใช้ใช้อุปกรณ์ใน การปฐมพยาบาลได้ ถูกต้องครบถ้วน และลำดับการใช้ ได้ถูกต้อง	เลือกใช้ใช้อุปกรณ์ในการ ปฐมพยาบาลได้ถูกต้อง และลำดับการใช้ได้ ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	เลือกใช้ใช้อุปกรณ์ใน การปฐมพยาบาลได้ ถูกต้อง แต่ไม่ครบ และลำดับการใช้ ไม่ถูกต้อง	เลือกใช้ใช้อุปกรณ์ใน การปฐมพยาบาล ไม่ได้และไม่ถูกต้อง
3. การแสดง บทบาทสมมุติใน การปฐมพยาบาล	แสดงบทบาทสมมุติ ในการปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บ จาก การเล่นได้ถูกต้อง เรียงตามขั้นตอน เข้าใจง่าย มีความ สมจริง	แสดงบทบาทสมมุติใน การปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บ จากการเล่นได้ถูกต้อง มีจุด ผิดพลาดบ้างเล็กน้อย ค่อนข้างสมจริง	แสดงบทบาทสมมุติ ในการปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บ จาก การเล่นได้ถูกต้อง แต่มีจุดผิดพลาดเป็น ส่วนใหญ่ ไม่สมจริง	แสดงบทบาท สมมุติในการ ปฐมพยาบาลเมื่อ บาดเจ็บ แต่มีจุด ผิดพลาดมาก ไม่ สมจริง

กรอบการออกแบบหน่วยการเรียนรู้  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



**หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตของร่างกาย**

รหัสวิชา พ 14101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

---

**สาระที่ 1** การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1** เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด**

พ 1.1 ป.4/1 อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย

พ 1.1 ป.4/2 อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

พ 1.1 ป.4/3 อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

**สาระการเรียนรู้**

- การเจริญเติบโตและ การพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย
- ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
- วิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

**สาระสำคัญ**

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย(ในช่วงอายุ 9-12 ปี )

ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการและวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	- การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ 9 – 12 ปี)	- นักเรียนดูรูปภาพเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกายและสังเกตการเปลี่ยนแปลง
2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	- ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ - วิดีโอแลร์กษากกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	- นักเรียนเขียนแบบบันทึกการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจของตนเอง (ในช่วงอายุ 9-12 ปี )
3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	- ใฝ่เรียนรู้ - ความสามารถในการใช้ทักษะการนำเสนองาน	- นักเรียนศึกษาความสำคัญของกล้ามเนื้อและกระดูก - นักเรียนเขียนแผนผังความคิดความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ - นักเรียนเขียนวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อและกระดูก - นักเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สันทนาสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจได้ถูกต้อง ครบถ้วน	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจได้ถูกต้องเพียงเล็กน้อย	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจไม่ได้
2. การอธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อที่มีผลต่อสุขภาพ	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ที่มีผลต่อสุขภาพได้ถูกต้อง ครบถ้วน และเข้าใจง่าย	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ที่มีผลต่อสุขภาพได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ และเข้าใจง่าย	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ที่มีผลต่อสุขภาพได้ถูกต้อง เป็นบางส่วน แต่เข้าใจยาก	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ที่มีผลต่อสุขภาพไม่ได้
3. การอธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	อธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ได้ถูกต้อง ชัดเจน และเข้าใจง่าย	อธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ และเข้าใจง่าย	อธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ได้ถูกต้อง เป็นบางส่วน แต่เข้าใจยาก	อธิบายวิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ได้

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัวยุคใหม่กับวัฒนธรรมไทย**

รหัสวิชา พ 14101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

**สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว**

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1** เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด**

พ 2.1 ป.4/1 อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

พ 2.1 ป.4/2 แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย

พ 2.1 ป.4/3 บอกวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

**สาระการเรียนรู้**

- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย
- วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

**สาระสำคัญ**

คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย และวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศของตนเอง

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว</p> <p>2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>3. บอกวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว</li> <li>- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเองตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>- วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนอ่านนิทานเรื่องเพื่อนของฉันทัน</li> <li>- นักเรียนเขียนแผนผังลักษณะของความเป็นเพื่อนและการปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกที่ดีของครอบครัว</li> <li>- นักเรียนเล่าเรื่องครอบครัวของตนเอง</li> <li>- นักเรียนค้นคว้าข่าวเกี่ยวกับเด็กถูกทำร้ายหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> <li>- นักเรียนวิเคราะห์ความสำคัญเกี่ยวกับข่าวเด็กถูกทำร้ายหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> <li>- นักเรียนเขียนอธิบายการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายไม่เหมาะสม</li> <li>- นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายไม่เหมาะสมและแหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> </ul>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สันทนาพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบาย คุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดี ของครอบครัว ของครอบครัว	อธิบายคุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีของ ครอบครัวได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายคุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีของ ครอบครัวได้ถูกต้อง ชัดเจนเป็นส่วนใหญ่	อธิบายคุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีของ ครอบครัวได้ถูกต้อง เป็นบางส่วน	อธิบายคุณลักษณะ ของสมาชิกที่ดีของ ครอบครัวไม่ได้
2. การแสดง พฤติกรรมที่ เหมาะสมกับ เพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย	แสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศของ ตนตามวัฒนธรรมไทย ได้ถูกต้อง สื่อ ความหมายชัดเจน และเข้าใจง่าย	แสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศของ ตนตามวัฒนธรรม ไทยได้ถูกต้อง สื่อ ความหมายได้ค่อนข้าง ชัดเจน และเข้าใจง่าย	แสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศของ ตนตามวัฒนธรรมไทย ได้ แต่สื่อความหมาย ไม่ชัดเจน และเข้าใจ ยาก	แสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศ ของตนตาม วัฒนธรรมไทยได้ แต่สื่อความหมาย ไม่ได้
3. การแสดง วิธีการปฏิเสธ การกระทำที่ เป็นอันตราย และ ไม่เหมาะสม ในเรื่องเพศ	แสดงวิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็น อันตรายและไม่ เหมาะสมในเรื่องเพศ ได้ถูกต้อง สื่อความหมาย ชัดเจนและเข้าใจง่าย	แสดงวิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็น อันตรายและไม่ เหมาะสมในเรื่องเพศ ได้ถูกต้อง สื่อ ความหมายได้ค่อนข้าง ชัดเจน และเข้าใจง่าย	แสดงวิธีการปฏิเสธการ กระทำ ที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมใน เรื่องเพศได้ แต่สื่อ ความหมาย ไม่ชัดเจน และเข้าใจยาก	แสดงวิธีการปฏิเสธ การกระทำ ที่เป็น อันตรายและไม่ เหมาะสมในเรื่อง เพศได้ แต่สื่อ ความหมาย ไม่ได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการเคลื่อนไหวกับกิจกรรมทางกาย (ทักษะการเล่นฟุตบอลเบื้องต้น)  
รหัสวิชา พ 14101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 20 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล

**มาตรฐานการเรียนรู้** พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

**ตัวชี้วัด**

- พ 3.1 ป.4/1 ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
- พ 3.1 ป.4/2 ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
- พ 3.1 ป.4/3 เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
- พ 3.1 ป.4/4 เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด

**สาระการเรียนรู้**

- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
- กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
- เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
- กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮร์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
- ทักษะการเล่นฟุตบอลเบื้องต้น

**สาระสำคัญ**

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่เช่นกระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว เป็นต้น แบบเคลื่อนที่ เช่น วิ่งซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดกีฬาพื้นฐานเป็นแฮร์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย ทักษะการเล่นฟุตบอลเบื้องต้น การออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นคุณค่าของการออกกำลังกายเล่นเกมและเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพการปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น ในกลุ่มกีฬาสากล

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่ง เปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก	- นักเรียนสืบค้นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ - นักเรียนแบ่งกลุ่มวาดภาพ ออกแบบท่าการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง
2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ	- กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	- นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่
3. เล่นเกมเลียนแบบและ กิจกรรมแบบผลัด	- เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	- นักเรียนค้นคว้าการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด	- กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	- นักเรียนปฏิบัติการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ - นักเรียนศึกษาและปฏิบัติการเล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด - นักเรียนศึกษากีฬาพื้นฐานต่างๆ



ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		<p>และเล่นกีฬาที่บ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนปฏิบัติการเล่นกีฬาพื้นฐานและกีฬาที่บ้าน</li> <li>- นักเรียนค้นคว้าการออกกำลังกาย การเล่นเกมตามความชอบของตนเอง</li> <li>- นักเรียนเขียนบันทึกการออกกำลังกายของตนเองเล่นเกมตามความชอบของตนเอง</li> <li>- นักเรียนเขียนตารางวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย 1 สัปดาห์</li> <li>- นักเรียนสืบค้นการเล่นกีฬาพื้นฐาน</li> <li>- นักเรียนเล่นกีฬาพื้นฐานประเภทต่างๆ</li> <li>- นักเรียนศึกษากฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> <li>- นักเรียนร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬา</li> </ul>

#### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สันทนาการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ
2. ทักษะ : ปฏิบัติการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่และ แบบเคลื่อนที่
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตน ตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การมีความ ตนเองเมื่อใช้ ทักษะการ เคลื่อนไหวใน ลักษณะ ผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และ ใช้อุปกรณ์ ประกอบ	การมีความ ตนเอง เมื่อใช้ทักษะ การ เคลื่อนไหวในลักษณะ ผสมผสานได้ทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่าง ถูกวิธี และมีทักษะในการ ปฏิบัติอย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว	การมีความ ตนเองเมื่อ ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบอย่าง ถูกต้อง คล่องแคล่ว เป็นส่วนใหญ่	การมีความ ตนเอง เมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวในลักษณะ ผสมผสานได้ทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบแต่ไม่ค่อยมี ทักษะในการปฏิบัติ	การมีความ ตนเอง เมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวใน ลักษณะผสมผสาน ได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบแต่ ไม่มีทักษะในการ ปฏิบัติ
2. การปฏิบัติ กายบริหารท่า มือเปล่า ประกอบ จังหวะ	การปฏิบัติ กาย บริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะได้ อย่างผสมผสานและ ต่อเนื่องกันเป็นอย่างดี ดี ถูกต้อง ครบทุกท่า	การปฏิบัติ กายบริหาร ท่ามือเปล่าประกอบ จังหวะได้อย่างผสมผสาน และต่อเนื่องกัน ครบ ทุกท่า แต่มีจุดบกพร่อง บ้างเล็กน้อย	การปฏิบัติ กายบริหาร ท่ามือเปล่าประกอบ จังหวะได้อย่างผสมผสาน แต่ไม่ต่อเนื่องกัน ไม่ ครบทุกท่า และมี จุดบกพร่องเป็นส่วน ใหญ่	การปฏิบัติ กาย บริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะได้ แต่ไม่ต่อเนื่องกัน ไม่ครบทุกท่า และมี จุดบกพร่องเป็นส่วน ใหญ่
3. การ เคลื่อนไหว ร่างกายขณะ เล่นเกมและ กิจกรรมแบบ ผลัด	เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเล่นเกมและ กิจกรรมได้อย่าง คล่องแคล่ว ว่องไว มี ทักษะการเคลื่อนไหว	เคลื่อนไหวร่างกายขณะ เล่นเกมและกิจกรรมได้ ค่อนข้างคล่องแคล่ว ว่องไว มีทักษะการ เคลื่อนไหว	เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเล่นเกมและ กิจกรรมได้ค่อนข้างช้า ไม่คล่องแคล่ว ไม่ค่อย มีทักษะการเคลื่อนไหว	เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะเล่นเกมและ กิจกรรมได้ช้า ไม่คล่องแคล่วไม่มี ทักษะการเคลื่อนไหว

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
4. การมีทักษะ การเล่นกีฬา	มีทักษะในการเล่น กีฬาเป็นอย่างดี มี ความคล่องแคล่ว ว่องไว	มีทักษะในการเล่นกีฬา เป็นส่วนใหญ่ มีความ คล่องแคล่ว ว่องไว	มีทักษะในการเล่นกีฬา เพียงเล็กน้อย และไม่ ค่อยมีความคล่องแคล่ว ว่องไว	ไม่มีทักษะในการ เล่นกีฬา และไม่มี ความสนใจในการ เล่นกีฬา

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เกมและกีฬาที่น่าสนใจ (ฟุตบอล)

รหัสวิชา พ 14101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล

**มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ

ในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

### ตัวชี้วัด

พ 3.2 ป4/1 ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผล

พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น

พ 3.2 ป4/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น

### สาระการเรียนรู้

- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น
- การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น
- คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
- ฟุตบอล

### สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่เช่นกระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว เป็นต้น แบบเคลื่อน เช่น วิ่งซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก

การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดกีฬาพื้นฐานเป็นแชร์บอล แอนด์บอล

ฟุตบอล ห่วงข้ามตาข่าย การออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การ

วิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น

คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพการปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิด

กีฬาที่เล่น ในกลุ่มกีฬาสากล

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น</p> <p>2. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น</p>	<p>- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น</p> <p>- การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น</p> <p>- คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น</p>	<p>- นักเรียนสืบค้นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อน</p> <p>- นักเรียนแบ่งกลุ่มวาดภาพออกแบบทำการเคลื่อนไหวประกอบเพลง</p> <p>- นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อน</p> <p>- นักเรียนค้นคว้าการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ</p> <p>- นักเรียนปฏิบัติการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ</p> <p>- นักเรียนศึกษาและปฏิบัติการเล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด</p> <p>- นักเรียนศึกษากีฬาพื้นฐานต่างๆและเล่นกีฬาที่บ้าน</p> <p>- นักเรียนปฏิบัติการเล่นกีฬาพื้นฐานและกีฬาที่บ้าน</p>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนค้นคว้าการออกกำลังกาย</li> <li>    การเล่นเกมตามความชอบของตนเอง</li> <li>- นักเรียนเขียนบันทึกการออกกำลังกาย</li> <li>    ของตนเองเล่นเกมตามความชอบของตนเอง</li> <li>- นักเรียนเขียนตารางวิเคราะห์ผล</li> <li>    พัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย 1 สัปดาห์</li> <li>- นักเรียนสืบค้นการเล่นกีฬาพื้นฐาน</li> <li>- นักเรียนเล่นกีฬาพื้นฐานประเภทต่างๆ</li> <li>- นักเรียนศึกษากฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> <li>- นักเรียนร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬา</li> </ul>

#### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สนทนาๆออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น
2. ทักษะ : ปฏิบัติการเคลื่อนไหวการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตน ตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น พัฒนาการของตนเองในการเล่นกีฬา	ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมี ความสามารถในการ วิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น พัฒนาการของตนเองในการเล่นกีฬาได้ ถูกต้องสมเหตุสมผล	ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมี ความสามารถในการ วิเคราะห์ผลพัฒนาการ ของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่นพัฒนาการของ ตนเองในการเล่นกีฬา ได้ถูกต้องค่อนข้าง สมเหตุสมผล	ออกอกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและ ความสามารถในการ วิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น พัฒนาการของตนเองในการเล่นกีฬา สมเหตุสมผล	ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถ ในการวิเคราะห์ ผลพัฒนาการของ ตนเองตาม ตัวอย่างและแบบ ปฏิบัติของผู้อื่น พัฒนาการของ ตนเองในการเล่น กีฬา
2. การปฏิบัติตามกฎ กติกา	ปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นกีฬาได้ อย่างถูกต้องครบถ้วน	ปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นกีฬาได้เป็น ส่วนใหญ่	ปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่นกีฬาได้เป็น บ้างครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่น กีฬา

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพที่แข็งแรง

รหัสวิชา พ 14101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

- พ 4.1 ป.4/1 อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- พ 4.1 ป.4/2 อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ
- พ 4.1 ป.4/3 วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค
- พ 4.1 ป.4/4 ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย

#### สาระการเรียนรู้

- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
- สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย
- ผลที่มีต่อสุขภาพ
  - ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ
  - ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ

#### สาระสำคัญ

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพการจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพสภาวะอารมณ์และความรู้สึกเช่นโกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียดเสียใจเศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบายผลที่มีต่อสุขภาพทางบวก สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริงฯลฯทางลบ ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลียฯลฯการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายสุขภาพทางบวก สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริงฯลฯทางลบ ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลียฯลฯการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกายการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	- สนทนาเกี่ยวกับรูปภาพเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
2. อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	- การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ	- เขียนแผนผังความคิดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพและวาดภาพออกแบบจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	- สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิทกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย	- แบ่งกลุ่มสังเกตภาพจากกิจกรรมและระดมสมองช่วยกันวิเคราะห์เด็กในภาพแสดงความรู้สึก
4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	- ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ	- พูดเล่าเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง - แบ่งกลุ่มสำรวจและศึกษาฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ถูกต้องจากตัวอย่าง เขียนแสดงรายละเอียดส่วนประกอบของฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพด้วยตนเอง

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแผนพับความรู้การอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ</li> <li>- ระดมสมอง วางแผน เสนอแนวทางแก้ปัญหา ตามกระบวนการแก้ปัญหาจากการศึกษากรณีศึกษา</li> <li>- นำเสนอหน้าชั้นเรียน</li> <li>- สืบค้นองค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ฉบับที่กสมุดเล่มเล็ก</li> <li>- ปฏิบัติปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- บันทึกการปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง</li> </ul>

#### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ และเอื้อต่อสุขภาพ
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบาย ความสัมพันธ์ ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ	อธิบายความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับสุขภาพได้ถูกต้อง ชัดเจน	อธิบายความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพได้ถูกต้องเป็น ส่วนใหญ่	อธิบายความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับสุขภาพได้ถูกต้อง เป็นบางส่วน	อธิบาย ความสัมพันธ์ ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพไม่ได้
2. การอธิบาย สภาวะทาง อารมณ์และ ความรู้สึกที่มี ผลต่อสุขภาพ	อธิบายสภาวะทาง อารมณ์และความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพได้ ถูกต้อง ชัดเจน และ เข้าใจง่าย	อธิบายสภาวะทาง อารมณ์และความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพได้ ถูกต้อง ชัดเจนเป็น ส่วนใหญ่	อธิบายสภาวะทาง อารมณ์และความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพได้ ถูกต้องเป็นบางส่วน	อธิบายสภาวะทาง อารมณ์และ ความรู้สึกที่มีผล ต่อสุขภาพไม่ได้
3. การอธิบาย วิธีการใช้ยา อย่างถูกวิธี	อธิบายวิธีการใช้ยา แต่ละประเภทได้ถูก วิธี ถูกต้อง ชัดเจน และเข้าใจง่าย	อธิบายวิธีการใช้ยาแต่ ละประเภทได้ถูกวิธี ถูกต้องเป็น ส่วนใหญ่ และเข้าใจง่าย	อธิบายวิธีการใช้ยาแต่ ละประเภทได้ถูกวิธี ถูกต้องเป็นบางส่วน แต่ค่อนข้างเข้าใจยาก	อธิบายวิธีการใช้ ยาแต่ละประเภท ไม่ได้
4. การสรุปผลและ การบันทึกผล การสร้างเสริม และปรับปรุง สมรรถภาพ ทางกายของตนเอง	สรุปผลได้ถูกต้อง และบันทึกผลได้ ละเอียด ชัดเจน และเข้าใจง่าย	สรุปผลได้ถูกต้อง และ บันทึกผลได้ละเอียด เป็นส่วนใหญ่ และ เข้าใจง่าย	สรุปผลได้ค่อนข้าง ถูกต้อง และบันทึกผล ไม่ชัดเจน และเข้าใจ ยาก	สรุปผลได้ค่อนข้าง ถูกต้อง และบันทึก ผลไม่ชัดเจน

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ยานำรู้และอันตรายจากสารเสพติด

รหัสวิชา พ 14101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ

การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

#### ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.4/1 อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี

พ 5.1 ป.4/2 แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

พ 5.1 ป.4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

#### สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของการใช้ยา
- หลักการใช้ยา
- วิธีปฐมพยาบาล
  - การใช้ยาผิด
  - สารเคมี
  - แมลงสัตว์กัดต่อย
  - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

#### สาระสำคัญ

ความสำคัญของการใช้ยาหลักการใช้ยาวิธีปฐมพยาบาลการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการแก้ปัญหา

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี 2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา 3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	- ความสำคัญของการใช้ยา - หลักการใช้ยา - วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา - ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	- สืบค้นความสำคัญของการใช้ยา และหลักการใช้ยาที่ถูกต้อง - จัดทำความสำคัญการใช้ยาและหลักการใช้ยาที่ถูกต้องในรูปแบบของโปรแกรม PowerPoint - สืบค้นการปฐมพยาบาลเบื้องต้น จากสื่อต่างๆและจัดทำเป็นรายงาน - ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาล - แบ่งกลุ่มระดมสมอง วางแผน รวบรวมข่าวเกี่ยวกับสารเสพติดต่างๆ เช่น ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุราจากหนังสือพิมพ์ - แผนผังความคิดผลเสียของสารเสพติดต่างๆ เช่น ผลเสียของการสูบบุหรี่

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สทนหาความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบาย วิธีการใช้ยา อย่างถูกวิธี	อธิบายวิธีการใช้ยาแต่ละ ประเภทได้ถูกต้อง ชัดเจน และเข้าใจง่าย	อธิบายวิธีการใช้ยาแต่ ละประเภทได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่และ เข้าใจง่าย	อธิบายวิธีการใช้ยาแต่ ละประเภทได้ถูกต้อง เป็นบางส่วน แต่ ค่อนข้างเข้าใจยาก	อธิบายวิธีการใช้ ยาแต่ละประเภท ไม่ถูกต้อง
2. การวิเคราะห์ ผลเสียของ การสูบบุหรี่ ที่มีต่อสุขภาพ	วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ ที่มีต่อสุขภาพได้ถูกต้อง ละเอียด ครบถ้วน	วิเคราะห์ผลเสียของ การสูบบุหรี่ที่มีต่อ สุขภาพได้ถูกต้องเป็น ส่วนใหญ่	วิเคราะห์ผลเสียของ การสูบบุหรี่ที่มีต่อ สุขภาพได้ถูกต้องเพียง เล็กน้อย	วิเคราะห์ผลเสีย ของการสูบบุหรี่ที่ มีต่อสุขภาพ ไม่ถูกต้อง
3. การสาธิตวิธีการ ปฐมพยาบาล ผู้เจ็บป่วยหรือ ผู้บาดเจ็บเมื่อ ถูกสัตว์มีพิษ ต่อยหรือกัด	สาธิตวิธีการปฐมพยาบาลผู้ เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อ ถูกสัตว์มีพิษต่อย หรือกัดได้ ถูกต้อง ครบทุกขั้นตอน	สาธิตวิธีการปฐมพยาบาล ผู้เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บ เมื่อถูกสัตว์มีพิษต่อย หรือกัด ได้ถูกต้องครบ ทุกขั้นตอน แต่มี ข้อบกพร่องบ้างเล็กน้อย	สาธิตวิธีการปฐมพยาบาล ผู้เจ็บป่วยหรือ ผู้บาดเจ็บเมื่อถูกสัตว์มี พิษต่อยหรือกัด ได้ ถูกต้อง แต่ไม่ครบทุก ขั้นตอน และมี ข้อบกพร่องมาก	สาธิตวิธี การปฐมพยาบาล ผู้เจ็บป่วยหรือ ผู้บาดเจ็บเมื่อถูก สัตว์มีพิษต่อยหรือ กัด ไม่ถูกต้อง
5. การสาธิตวิธี การปฐมพยาบาล ผู้เจ็บป่วย หรือผู้บาดเจ็บ จากการเล่น กีฬา	สาธิตวิธีการปฐมพยาบาลผู้ เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บจาก การเล่นกีฬาได้ถูกต้องครบ ทุกขั้นตอน และครบถ้วน ทั้ง 5 ลักษณะ ดังนี้ 1. การปฐมพยาบาลเมื่อ เกิดบาดแผล 2. การปฐมพยาบาล บาดแผลฟกช้ำ หัวโน ห้อเลือด 3. การปฐมพยาบาลคน กระตุกหัก 4. การปฐมพยาบาลเมื่อ เป็นตะคริว	สาธิตวิธีการปฐมพยาบาล ผู้เจ็บป่วยหรือ ผู้บาดเจ็บ จากการเล่น กีฬาได้ถูกต้อง ครบทุก ขั้นตอน 3-4 ลักษณะ	สาธิตวิธีการปฐมพยาบาล ผู้เจ็บป่วยหรือ ผู้บาดเจ็บ จากการเล่น กีฬาได้ถูกต้อง ครบทุก ขั้นตอน 1-2 ลักษณะ	สาธิตวิธี การปฐมพยาบาล ผู้เจ็บป่วยหรือ ผู้บาดเจ็บจากการ เล่นกีฬาไม่ถูกต้อง

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
	5. การปฐมพยาบาลเมื่อ เป็นลม			
6. การบอกวิธี ปฏิบัติตน เพื่อป้องกัน อันตรายจาก บุหรี่และสุรา	บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน อันตรายจากบุหรี่และสุราได้ ถูกต้อง ครบถ้วน และนำไป ปฏิบัติได้ง่าย	บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกันอันตรายจาก บุหรี่และสุราได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ แต่นำไป ปฏิบัติค่อนข้างยาก	บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกันอันตรายจาก บุหรี่และสุราได้ถูกต้อง เพียงเล็กน้อย และ นำไปปฏิบัติได้ยาก	บอกวิธีปฏิบัติตน เพื่อป้องกัน อันตรายจากบุหรี่ และสุราไม่ถูกต้อง

กรอบการออกแบบหน่วยการเรียนรู้  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบในร่างกายที่มีผลต่อการเจริญเติบโต  
รหัสวิชา พ 15101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 10 ชั่วโมง

**สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด**

พ 1.1 ป.5/1 อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการ

พ 1.1 ป.5/2 อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายในการทำงาน

**สาระการเรียนรู้**

- ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายในการทำงาน

**สาระสำคัญ**

ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติ เพื่อกำจัดของเสียออกจากร่างกาย และการรักษาสมดุลให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย จึงควรดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย

**สมรรถนะผู้เรียน**

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- ตรงต่อเวลา
- มุ่งมั่นในการทำงาน

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ใบงานความสำคัญและหน้าที่ของระบบย่อยอาหาร 2. ใบงานการทำงานและวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกความสำคัญของระบบย่อยอาหารได้</li> <li>- เขียนการทำงานและวิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนดูบัตรภาพอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และตอบคำถามจากภาพ</li> <li>- แบ่งกลุ่มศึกษาความรู้เรื่อง การทำงานของระบบย่อยอาหารและการดูแลระบบย่อยอาหาร</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่องระบบย่อยอาหาร</li> <li>- นำเสนอผลงานการดูแลระบบย่อยอาหารรายกลุ่ม</li> <li>- สรุปความสำคัญ การทำงานของระบบย่อยอาหารและวิธีการดูแลระบบย่อยอาหาร</li> <li>- ทำใบงานความสำคัญและ หน้าที่ของระบบย่อยอาหาร</li> <li>- ทำใบงานการทำงานและวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร</li> </ul>
3. ใบงานความสำคัญและหน้าที่ของระบบขับถ่ายปัสสาวะ 4. ใบงานการทำงานและวิธีการดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกความสำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะได้</li> <li>- เขียนการทำงานและระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนร่วมกิจกรรมเล่าประสบการณ์ เรื่องการขับถ่ายในชีวิตประจำวันของมัน</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่องระบบขับถ่ายปัสสาวะ</li> <li>- เขียนแผนผังความคิดแสดงความสำคัญและวิธีการดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะ</li> <li>- นำเสนอผลงาน</li> <li>- สรุปความสำคัญ และข้อควรปฏิบัติในการดูแลระบบขับถ่าย</li> <li>- ทำใบงานความสำคัญและ หน้าที่ของระบบขับถ่ายปัสสาวะ</li> <li>- ทำใบงานการทำงานและวิธีการดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะ</li> </ul>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สันทนาสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบาย ความสำคัญและ หน้าที่ของระบบ ย่อยอาหาร	อธิบายความสำคัญและ หน้าที่ของระบบย่อย อาหารได้ถูกต้อง 5 ข้อขึ้นไป	อธิบายความสำคัญ และ หน้าที่ของ ระบบย่อยอาหารได้ ถูกต้อง 3-4 ข้อ	อธิบายความสำคัญ และหน้าที่ของระบบ ย่อยอาหารได้ ถูกต้อง 1-2 ข้อ	อธิบายความสำคัญ และ หน้าที่ของ ระบบย่อยอาหาร ไม่ถูกต้อง
2. การอธิบาย ความสำคัญและ หน้าที่ของระบบ ขับถ่าย ขับถ่าย ปัสสาวะ	บอกการปฏิบัติตนใน การดูแลระบบขับถ่าย ขับถ่ายปัสสาวะได้ ถูกต้อง ได้ถูกต้อง 5 ข้อขึ้นไป	บอกการปฏิบัติตนใน การดูแลระบบขับถ่าย ขับถ่ายปัสสาวะได้ ถูกต้อง 3-4 ข้อ	บอกการปฏิบัติตนใน การดูแลระบบ ขับถ่าย ขับถ่าย ปัสสาวะได้ถูกต้อง 1-2 ข้อ	บอกการปฏิบัติตน ในการดูแลระบบ ขับถ่ายได้ไม่ ถูกต้อง
3. อธิบายการ ทำงานและวิธีดู ระบบย่อยอาหาร	อธิบายวิธีดูแลระบบ ย่อยอาหาร ได้ถูกต้อง ชัดเจน 5 ข้อขึ้นไป	อธิบายวิธีดูแลระบบ ย่อยอาหารได้ถูกต้อง ชัดเจน 3-4 ข้อ	อธิบายวิธีดูแลระบบ ย่อยอาหารได้ถูกต้อง ชัดเจน 1-2 ข้อ	อธิบายวิธีดูแล ระบบย่อยอาหาร ไม่ถูกต้อง
4. อธิบายการ ทำงานและวิธี ดูแลระบบ ขับถ่ายปัสสาวะ	อธิบายวิธีดูแลระบบ ขับถ่ายปัสสาวะ ได้ ถูกต้อง ชัดเจน 4 ข้อ ขึ้นไป	อธิบายวิธีดูแลระบบ ขับถ่าย ได้ถูกต้อง 3 ข้อ	อธิบายวิธีดูแลระบบ ขับถ่าย ได้ถูกต้อง 2 ข้อ	อธิบายวิธีดูแล ระบบขับถ่าย 1 ข้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ความหลากหลายของครอบครัวกับเพศวิถี  
รหัสวิชา พ 15101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป.5/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม

พ 2.1 ป.5/2 อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

พ 2.1 ป.5/3 ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

#### สาระการเรียนรู้

- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ
- การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
- ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย
- พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

#### สาระสำคัญ

การเจริญเติบโตทางร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย การอยู่ร่วมกันในครอบครัว การมีครอบครัวที่อบอุ่นเป็นพื้นฐานให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม สมาชิกในครอบครัวควรปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน เคารพซึ่งกันและกัน การปฏิบัติตนดังกล่าวจะช่วยให้ส่งเสริมให้ครอบครัวอยู่ร่วมกัน และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมกับกลุ่มเพื่อนได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการสื่อสาร

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- มีความรับผิดชอบ

ชิ้นงาน/ภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>1. ใบงาน ร่างกายของฉันทันเปลี่ยนแปลงอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิงและเพศชายได้ถูกต้อง ชัดเจน ครบทั้ง 4 ด้าน</li> <li>- อธิบายวิธีดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศได้ถูกต้อง ชัดเจน ครบทั้ง 4 ด้าน</li> <li>- บอกแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยได้ถูกต้อง ชัดเจน 5 ข้อขึ้นไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างและมีการดูแลตนเองอย่างไร</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และวิธีการดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ</li> <li>- สนทนาการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยของตนเอง ควรทำอย่างไร</li> <li>- ศึกษาเรื่อง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>- ทำใบงาน ร่างกายของฉันทันเปลี่ยนแปลงอย่างไร</li> </ul>
<p>2. ใบงาน ครอบครัวของฉันทัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายลักษณะและความสำคัญของครอบครัวที่อบอุ่นได้ถูกต้อง ชัดเจน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัวมี</li> <li>    กี่คน แบ่งประเภทของครอบครัวได้แก่ ประเภทและครอบครัวมีความสำคัญ ต่อเราอย่างไร</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ครอบครัวและลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</li> <li>- ร่วมอภิปรายสรุปลักษณะและความสำคัญของครอบครัวที่อบอุ่นได้ถูกต้อง</li> <li>- ทำใบงาน ครอบครัวของฉันทัน</li> </ul>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
3. ใบงาน พฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกสาเหตุและผลกระทบของปัญหาในครอบครัวได้ถูกต้อง ชัดเจน</li> <li>- ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวได้ถูกต้องอย่างละ 5 ข้อขึ้นไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับเรื่องของครอบครัวว่ามีปัญหา ให้ยกตัวอย่างและแยกปัญหาความขัดแย้ง</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์เรื่อง พฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>- ศึกษาการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>- อภิปรายสรุปสาเหตุ ผลกระทบของปัญหาในครอบครัว และระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>- ทำใบงาน พฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</li> </ul>
4. ใบงาน แนวทางการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกแนวทางการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนได้ถูกต้องอย่างละ 5 ข้อขึ้นไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเรื่องการคบเพื่อนเราควรทำอะไรและการความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนควรทำอะไร</li> <li>- ศึกษาแนวทางการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน</li> <li>- สรุปแนวทางการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน</li> <li>- ทำใบงาน แนวทางการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน</li> </ul>
5. ใบงานการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกวิธีการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้ถูกต้องอย่างละ 5 ข้อขึ้นไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเรื่องปัญหาที่มักขัดแย้งกับเพื่อนคือเรื่องใด และการแก้ปัญหา ความขัดแย้งนั้นทำอย่างไร</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน</li> <li>- สรุปวิธีการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งใน</li> </ul>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		กลุ่มเพื่อนร่วมกัน - ทำใบงานการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สันทนาการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศในด้านต่างๆ	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิงและเพศชายได้ถูกต้อง ชัดเจน ครบทั้ง 4 ด้าน	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิงและเพศชายได้ถูกต้อง ชัดเจน 3 ด้าน	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิงและเพศชายได้ถูกต้อง ชัดเจน 2 ด้าน	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเพศหญิงและเพศชายได้ถูกต้อง ชัดเจน 1 ด้าน
2. การอธิบายวิธีการดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ	อธิบายวิธีดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน ครบทั้ง 4 ด้าน	อธิบายวิธีดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศได้ถูกต้อง ละเอียดชัดเจน 3 ด้าน	อธิบายวิธีดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน 2 ด้าน	อธิบายวิธีดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน 1 ด้าน
3. การบอกแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยได้ถูกต้อง ชัดเจน 5 ข้อขึ้นไป	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยได้ถูกต้องชัดเจน 3-4 ข้อ	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยได้ถูกต้องชัดเจน 1-2 ข้อ	บอกแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทยไม่ได้

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
4. การอธิบาย ลักษณะและ ความสำคัญของ ครอบครัวที่ อบอุ่น	อธิบายลักษณะและ ความสำคัญของ ครอบครัวที่อบอุ่นได้ ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายลักษณะและ ความสำคัญของ ครอบครัวที่อบอุ่นได้ ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	อธิบายลักษณะและ ความสำคัญของ ครอบครัวที่อบอุ่นได้ ถูกต้อง เพียง เล็กน้อย	อธิบายลักษณะและ ความสำคัญของ ครอบครัวที่อบอุ่น ไม่ได้
5. การระบุ สาเหตุของ ปัญหาใน ครอบครัว	บอกสาเหตุและ ผลกระทบของปัญหา ในครอบครัวได้ ถูกต้อง ชัดเจน	บอกสาเหตุและ ผลกระทบของปัญหาใน ครอบครัวได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	บอกสาเหตุและ ผลกระทบของ ปัญหาในครอบครัว ได้ถูกต้อง เพียง เล็กน้อย	บอกสาเหตุและ ผลกระทบของปัญหา ในครอบครัวไม่ได้
6. การระบุ พฤติกรรมใน การแก้ไข ปัญหาความ ขัดแย้งใน ครอบครัว	ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัวได้ถูกต้อง อย่างละ 5 ข้อขึ้นไป	ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัวได้ถูกต้อง อย่างละ 3-4 ข้อ	ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้ง ในครอบครัวได้ ถูกต้องอย่างละ 1-2 ข้อ	ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัวไม่ได้
7. การระบุแนว ทางการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ ระหว่างเพื่อนได้	บอกแนวทางการ ปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่าง เพื่อนได้ถูกต้องอย่าง ละ 5 ข้อขึ้นไป	บอกแนวทางการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่าง เพื่อนได้ถูกต้องอย่างละ 3-4 ข้อ	บอกแนวทางการ ปฏิบัติ เพื่อเสริม สร้างความสัมพันธ์ ระหว่างเพื่อนได้ ถูกต้องอย่างละ 1-2 ข้อ	บอกแนวทางการ ปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่าง เพื่อนไม่ได้



ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
8. การระบุวิธีการ แก้ไขปัญหา ความขัดแย้งใน กลุ่มเพื่อน	บอกวิธีการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งใน กลุ่มเพื่อนได้ถูกต้อง อย่างละ 5 ข้อขึ้นไป	ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งกับ เพื่อนได้ถูกต้องอย่างละ 3-4 ข้อขึ้นไป	ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้ง กับเพื่อนได้ถูกต้อง อย่างละ 1-2 ข้อขึ้นไป	ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งกับ เพื่อนไม่ได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และกิจกรรมทางกาย(ทักษะการเล่นวอลเลย์บอลเบื้องต้น)  
รหัส พ 15101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

- พ 3.1 ป.5/1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด
- พ 3.1 ป.5/2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด
- พ 3.1 ป.5/3 ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุล
- พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา
- พ 3.1 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด
- พ 3.1 ป.5/6 อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม
- พ 3.2 ป.5/1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ
- พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น
- พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล

#### สาระการเรียนรู้

- การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
- เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
- การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
- ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
- การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วายน้ำ ทักษะวอลเลย์บอลเบื้องต้น
- หลักการและกิจกรรมนันทนาการ

## สาระสำคัญ

การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันต้องอาศัยหลักการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การควบคุมทักษะการเคลื่อนไหวในเรื่องของการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล และการใช้ทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาตามหลักการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี และเกี่ยวข้องกับ การร่างกายที่แข็งแรง ทำงานได้เป็นระยะเวลานานและไม่เหนื่อยง่าย ซึ่งแสดงถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทำได้โดย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้มีร่างกายที่ สมบูรณ์แข็งแรง สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

## สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- ตรงต่อเวลา
- มีน้ำใจนักกีฬา

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ใบงาน นั่งงอเข่าม้วนหน้า และ นั่งงอเข่าม้วนหลัง 2. ใบงาน หกสามเส้าแข่งอ ล้อ เกวียน และการต่อตัวแบบ 2 คน	- ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน - ทักษะในการปฏิบัติกิจกรรม ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	- สนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ร่างกายที่ใช้เป็นประจำใน ชีวิตประจำวันได้แก่ การ เคลื่อนไหวใดบ้าง และคิดว่าการ เคลื่อนไหวมีความสำคัญต่อการ ดำรงชีวิตประจำวันหรือไม่ - ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง หลักการ เคลื่อนไหวร่างกาย ต่อไปนี้ - การเคลื่อนไหวในเรื่องการ รับแรง

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเคลื่อนไหวในเรื่องการใช้แรง</li> <li>- การเคลื่อนไหวในเรื่องความแรง</li> <li>- ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ท่าที่ 1 นั่งงอเข่าม้วนหน้า</li> <li>- ท่าที่ 2 นั่งงอเข่าม้วนหลัง</li> <li>- ท่า หกสามเส้า</li> <li>- เข่างอล้อเกวียน</li> <li>- การต่อตัวแบบ 2 คน</li> </ul> </li> <li>- อภิปรายสรุป การปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานและทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน</li> <li>- ทำใบงาน นั่งงอเข่าม้วนหน้าและนั่งงอเข่าม้วนหลัง</li> <li>- ทำใบงาน หกสามเส้าเข่างอ ล้อเกวียน และการต่อตัวแบบ 2 คน</li> </ul>
3. แบบบันทึกการปฏิบัติกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปฏิบัติกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี ถูกจังหวะกับเพลงครบถ้วนจนจบเพลง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการเต้นประกอบเพลง และการออกกำลังประกอบเพลง เคยทำหรือไม่แล้วส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง กายบริหารมือเปล่า ประกอบดนตรี</li> <li>- บริหารร่างกายประกอบเพลง</li> </ul>
4. ใบงาน แนวทางการปฏิบัติกายออกกำลังกายศโดยการเล่นเกมที่เหมาะสมกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปฏิบัติการเล่นและกิจกรรมนันทนาการได้ 4 รายการขึ้นไปและมีส่วนร่วมถูกต้องทุกรายการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการละเล่นที่เป็นเกมของไทยว่าเคยเล่นอะไรบ้างและอธิบายการเล่นว่าเล่นอย่างไร</li> </ul>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ การเล่นเกมและกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ละเล่นพื้นเมือง : วิ่งเปี้ยว</li> <li>- กิจกรรมแบบพลัด : เกมส่งบอลลอดถ้ำ</li> <li>- กิจกรรมแบบพลัด: เกมโยนบอล</li> <li>- เกมนำไปสู่กีฬา : เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง</li> <li>- เกมนำไปสู่กีฬา : เกมเตะบอลวงกลม</li> <li>- เกมเบ็ดเตล็ด : เกมแข่งต่อแถว</li> <li>- หลักการ รูปแบบ และความแตกต่างในการออกกำลังกาย</li> </ul> </li> <li>- ปฏิบัติการเล่นเกมที่ต่างๆ</li> <li>- ทำใบงาน แนวทางการปฏิบัติการออกกำลังกายโดยการเล่นเกมที่เหมาะสมกับตนเอง</li> </ul>
<p>5. ใบงานประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนดูรูปภาพการทำกิจกรรมนันทนาการและบอกกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชอบทำ</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ กิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัยและหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ</li> <li>- ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัย</li> <li>- สรุปการปฏิบัติการเล่นเกมและกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน</li> </ul>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		- ทำใบงานประโยชน์ของกิจกรรม นันทนาการที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สนทนาการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม(๔)	ดี(๓)	พอใช้(๒)	ปรับปรุง(๑)
1. การปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐานได้ถูกต้อง ครบทั้ง 5 ท่า	ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐานได้ครบทั้ง 3-4 ท่า	ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐานได้ครบทั้ง 1-2 ท่า	ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐานไม่ได้
2. ทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และมีทักษะในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว	มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และมีทักษะในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว เป็นส่วนใหญ่	มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี แต่ไม่ค่อยมีทักษะในการปฏิบัติ	ไม่มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย
3. ปฏิบัติกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี	ปฏิบัติกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี ถูกจังหวะกับเพลง ครบถ้วนจนจบเพลง	ปฏิบัติกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี ถูกจังหวะกับเพลงเป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรี แต่ไม่ ถูกจังหวะกับเพลงเป็นบางส่วน	ปฏิบัติกายบริหารมือเปล่าประกอบดนตรีคล่อม จังหวะเพลงจนจบเพลง
4. ปฏิบัติการเล่น เกมและกิจกรรมนันทนาการ	ปฏิบัติการเล่น เกมและกิจกรรมนันทนาการ ได้ 4 รายการขึ้นไป	ปฏิบัติการเล่น เกมและกิจกรรมนันทนาการได้ 3 รายการและมีส่วน	ปฏิบัติการเล่น เกมและกิจกรรมนันทนาการได้ 2	ปฏิบัติการเล่น เกมและกิจกรรมนันทนาการได้ 1

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม(๔)	ดี(๓)	พอใช้(๒)	ปรับปรุง(๑)
	และมีส่วนร่วมถูกต้อง ทุกรายการ	ร่วมถูกต้องทุก รายการ	รายการและมีส่วน ร่วมถูกต้อง	รายการและมีส่วน ร่วมถูกต้อง
5. ปฏิบัติตนตาม สิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิ ผู้อื่นและยอมรับ ในความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	ปฏิบัติตนตามสิทธิของ ตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิ ผู้อื่นและยอมรับใน ความแตกต่างระหว่าง บุคคลได้ถูกต้อง ตามลำดับขั้นตอน ตามที่กำหนดไว้	ปฏิบัติตนตามสิทธิ ของตนเอง ไม่ ละเมิดสิทธิผู้อื่นและ ยอมรับในความ แตกต่างระหว่าง บุคคลได้ 2 รายการ	ปฏิบัติตนตามสิทธิ ของตนเอง ไม่ละเมิด สิทธิผู้อื่นและยอมรับ ในความแตกต่าง ระหว่างบุคคลได้ 1 รายการ	ปฏิบัติตนตามสิทธิ ของตนเอง ไม่ ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับใน ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล ไม่ได้
6. การปฏิบัติตาม กฎ กติกา และ ข้อตกลงในการ เล่นเกมหรือ ปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการ	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น เกมหรือปฏิบัติกิจกรรม ได้ถูกต้อง ตลอดเวลา	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมหรือปฏิบัติ กิจกรรมได้ 2 รายการ	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการ เล่นเกมหรือปฏิบัติ กิจกรรมได้ 1 รายการ	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการ เล่นเกมและ กิจกรรม นันทนาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4  
รหัสวิชา พ 15101

กีฬาวอลเลย์บอลพื้นฐานและสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ

อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ  
ในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.2 ป.5/1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ

พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ  
ตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น

พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่าง  
ในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล

พ 4.1 ป.5/5 ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระการเรียนรู้

- หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
- การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ
- การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
- กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
- วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
- สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา
- ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา
- การสร้างความสามัคคีและค่าน้ำใจนักกีฬาในการเล่น เกม และกีฬา
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



## สาระสำคัญ

วอลเลย์บอล (อังกฤษ: Volleyball) เป็นกีฬาที่แข่งขันกันระหว่าง 2 ทีม ทีมละ 6 คน รวมตัวรับอิสระ 1 คน โดยแบ่งแดนจากกันด้วยตาข่ายสูง แข่งทำคะแนนจากลูกบอลที่ตกในเขตแดนของฝ่ายตรงข้ามเพื่อตีลูกวอลเลย์บอลลงแดนศัตรูซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน การที่จะเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้จึงจำเป็นต้องมีพื้นฐานของการเล่นที่ถูกต้องและต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาของการเล่น การเล่นอย่างสนุกสนาน การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงและสามารถเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างความปลอดภัยและลดอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการเล่นได้

## สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ตรงต่อเวลา
- มีความรับผิดชอบ
- มีน้ำใจนักกีฬา

## ชิ้นงาน/ภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. แบบบันทึกการปฏิบัติการฝึกทักษะวอลเลย์บอล 2. แบบบันทึกการการตัดสินกีฬาและแข่งขันวอลเลย์บอล	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปฏิบัติการเล่นวอลเลย์บอลพื้นฐานได้ 6 รายการขึ้นไปโดยสร้างทางเลือกในวิธี</li> <li>- ปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย เล่นวอลเลย์บอลตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นวอลเลย์บอลได้ถูกต้องตามเวลาที่กำหนด</li> <li>- ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ถูกต้องตาม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเกี่ยวกับกีฬาในชีวิตประจำวันที่เป็นที่นิยมในปัจจุบันได้แก่กีฬาประเภทใดบ้าง และรู้จักกีฬาวอลเลย์บอลหรือไม่ การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมีวิธีการเล่นอย่างไร</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ การเล่นวอลเลย์บอลพื้นฐาน</li> <li>- นักเรียนปฏิบัติการเล่นวอลเลย์บอลดังต่อไปนี้</li> </ul>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
	<p>ลำดับขั้นตอน เข้าใจง่าย มีความสนุกสนาน</p> <p>- เล่นวอลเลย์บอล ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬาตามเวลาที่กำหนด</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การอันเดอร์ลูก</li> <li>- การรับลูก</li> <li>- การเซตลูก</li> <li>- การเสริฟมือล่าง</li> <li>- การเสริฟมือบน</li> <li>- การป้องกันการตบ</li> <li>- การตบลูก</li> <li>- การเล่นสามล้อ</li> </ul> <p>- ศึกษากฎ กติกา การเล่นวอลเลย์บอล</p> <p>- นักเรียนปฏิบัติการเล่นทีมและแข่งขัน</p>
<p>3. แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพ</p> <p>4. ใบงานการปรับปรุงการทดสอบสมรรถภาพ</p> <p>5. ใบงาน ปัจจัยสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปฏิบัติการสมรรถภาพได้ถูกต้องตามหลักการทดสอบสมรรถภาพครบ 4 รายการขึ้นไป</li> <li>- ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายครบทุกข้อที่ได้ปรับปรุง</li> <li>- บอกปัจจัยสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพได้ 5 ข้อขึ้นไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเรื่องการเล่นกีฬาที่ดีควรมีร่างกายเป็นอย่างไร และการจะทำให้ตนเองมีสมรรถภาพที่ดีพร้อมที่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายควรปฏิบัติตนอย่างไร</li> <li>- ศึกษา เรื่อง เรียนรู้การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดี</li> <li>- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 5 รายการ พร้อมอธิบายประกอบในแต่ละขั้นตอน ตามลำดับ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) วิ่งเร็ว 50 เมตร</li> <li>2) นั่งงอตัว</li> <li>3) วิ่งเก็บของ</li> <li>4) ยืนกระโดดไกล</li> <li>5) ลูกนั่ง 60 วินาที</li> </ol> </li> </ul>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- ใบงานการปรับปรุงการทดสอบสมรรถภาพและ ใบงาน ปัจจัยสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</li> </ul>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การปฏิบัติการฝึกทักษะวอลเลย์บอลและการทดสอบสมรรถภาพ
2. ทักษะ : ปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อเกิดทักษะ
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตน ตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ปฏิบัติการเล่นวอลเลย์บอลพื้นฐานโดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย	ปฏิบัติการเล่นวอลเลย์บอลพื้นฐานได้6 รายการขึ้นไปโดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย	ปฏิบัติการเล่นวอลเลย์บอลพื้นฐานได้ 4-5 รายการโดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย	ปฏิบัติการเล่นวอลเลย์บอลพื้นฐานได้2-3 รายการโดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย	ปฏิบัติการเล่นวอลเลย์บอลพื้นฐานได้1-2รายการโดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย
2. เล่นวอลเลย์บอล การปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นวอลเลย์บอล	เล่นวอลเลย์บอลตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นวอลเลย์บอลได้ถูกต้องตามเวลาที่กำหนด	เล่นวอลเลย์บอลตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง เป็นเป็นส่วนใหญ่	เล่นวอลเลย์บอลตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นวอลเลย์บอลได้บางส่วน	ไม่เล่นวอลเลย์บอลตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นวอลเลย์บอลไม่ได้
3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับ	ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ถูกต้องตาม	ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่าง	ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่าง	ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่าง

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ยอมรับ ในความ แตกต่าง ระหว่าง บุคคล	ลำดับขั้นตอน เข้าใจ ง่าย มีความสนุกสนาน	บุคคลได้ตามลำดับ ขั้นตอน เป็นส่วนใหญ่	บุคคลได้ แต่สับสน บ้างบางช่วง	ระหว่างบุคคลไม่ ถูกต้อง
4. เล่นวอลเลย์บอล ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา	เล่นวอลเลย์บอล ด้วย ความสามัคคีและมี น้ำใจนักกีฬาตามกฎ กติกาของกีฬา วอลเลย์บอล	เล่นวอลเลย์บอล ด้วย ความสามัคคีและมี น้ำใจนักกีฬาเป็นส่วน ใหญ่	เล่นวอลเลย์บอล ด้วยความสามัคคี และไม่มีน้ำใจ นักกีฬา	เล่นวอลเลย์บอล ไม่ มีความสามัคคีและ ไม่มีน้ำใจนักกีฬา
5. ปฏิบัติการ สมรรถภาพได้ ถูกต้องตามหลักการ ทดสอบสมรรถภาพ ครบ	ปฏิบัติการสมรรถภาพ ได้ถูกต้องตามหลักการ ทดสอบสมรรถภาพ ครบทั้ง 4 รายการขึ้น ไป	ปฏิบัติการสมรรถภาพ ได้ถูกต้องตามหลักการ ทดสอบสมรรถภาพ ครบทั้ง 3 รายการ	ปฏิบัติการ สมรรถภาพได้ ถูกต้องตาม หลักการทดสอบ สมรรถภาพครบทั้ง 2 รายการ	ปฏิบัติการ สมรรถภาพได้ ถูกต้องตามหลักการ ทดสอบสมรรถภาพ ครบทั้ง 1 รายการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคและข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ  
 รหัสวิชา พ 15101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 เวลา 10 ชั่วโมง

**สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ  
 การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด**

- พ 4.1 ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ  
 พ 4.1 ป.5/2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ  
 พ 4.1 ป. 5/3 วิเคราะห์โฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล  
 พ 4.1 ป. 5/4 ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

**สาระการเรียนรู้**

- ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ
- การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
- การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน
  - โรคโควิด 2019
  - มือเท้าปาก
  - ไข้หวัด/ไข้หวัดใหญ่
  - ไข้เลือดออก
  - โรคผิวหนัง
  - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ

**สาระสำคัญ**

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างถูกวิธี จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใสข้อมูลสุขภาพที่ดี ดังนั้นการหาข้อมูลสุขภาพจะต้องได้จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือ และสามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี เช่นเดียวกับการเลือกซื้อเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์สุขภาพจำเป็นที่

ผู้บริโภค จะต้องรู้จักวิธีการศึกษาข้อมูลบนฉลากที่เป็นรายละเอียดต่างๆ ของเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อความปลอดภัย และในปัจจุบันด้วยสถานการณ์ของโลกเกี่ยวกับโรคอุบัติใหม่นั้นมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของเรา และโรคต่างๆที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เราควรรู้วิธีป้องกันโดยการปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยลดความรุนแรงของโรคและการแพร่ระบาดของโรคได้ สามารถทำให้เรามีสุขภาพที่ดีห่างไกลโรคและไม่เจ็บป่วยได้

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

ความสามารถในการคิด

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- ตรงต่อเวลา
- มีความรับผิดชอบ

### ชิ้นงาน/ภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. ใบงาน การใช้ข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ 2. ใบงาน สืบค้นสายด่วนสุขภาพที่ให้บริการด้านสุขภาพ	- อธิบายความสำคัญและวิธีการใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพและค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพได้ถูกต้อง 3 แห่ง และมีแหล่งอ้างอิงที่ชัดเจน	- นักเรียนสนทนาเรื่องการเจ็บป่วยในชีวิตประจำวัน หากต้องการข้อมูลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยต้องหาจากไหนได้บ้าง ให้ยกตัวอย่าง - ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ - วิธีปฏิบัติในสืบค้นข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ - นำเสนอข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพและมีแหล่งอ้างอิงที่ชัดเจน - ทำใบงาน การใช้ข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ และ ใบงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		สืบค้นสายด่วนสุขภาพที่ให้บริการด้านสุขภาพ
2. ใบงานการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	- บอกวิธีปฏิบัติตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติได้ถูกต้อง ครบ 10 ข้อ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนากการปฏิบัติตามในชีวิตประจำวันให้มีสุขภาพที่ดีควรทำอะไร แล้ววิธีปฏิบัติตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติในความคิดเป็นอย่างไร</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ทางนำไปสู่การมีสุขภาพดี ทางนำไปสู่การมีสุขภาพดี</li> <li>- แบ่งกลุ่มค้นคว้าเพิ่มเติมจากสื่อต่างๆ</li> <li>- นำเสนอวิธีปฏิบัติตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติในชีวิตประจำวัน</li> <li>- สรุปการปฏิบัติตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ</li> <li>- ทำใบงานการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>
3. ใบงานการเลือกซื้ออาหารอย่างถูกและวิธีการพิจารณาสื่อโฆษณาก่อนการเลือกซื้อ	- อธิบายประโยชน์ที่ได้จากการวิเคราะห์สื่อโฆษณาได้ถูกต้องชัดเจน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนากการไปจ่ายตลาดในชีวิตประจำวัน ในการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคเลือกอย่างไรบ้าง</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การเลือกซื้ออาหารที่ถูกวิธี</li> <li>- ศึกษาคลิปการสอน เรื่อง อิทธิพลสื่อโฆษณา</li> <li>- แบ่งกลุ่มค้นคว้านี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>• การเลือกซื้ออาหาร</li> <li>• อิทธิพลสื่อโฆษณา</li> </ul> </li> </ul>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอการเลือกซื้ออาหาร และวิธีการพิจารณาสื่อโฆษณาก่อนการเลือกซื้อ</li> <li>- สรุปการเลือกซื้ออาหาร และวิธีการพิจารณาสื่อโฆษณาก่อนการเลือกซื้อ</li> <li>- ทำใบงานการเลือกซื้ออาหารอย่างถูกและวิธีการพิจารณาสื่อโฆษณาก่อนการเลือกซื้อ</li> </ul>
<p>4. ใบงานหลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ปลอดภัยและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประเภทเครื่องสำอาง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายประโยชน์ที่ได้จากการวิเคราะห์การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ปรุงรสและผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้องชัดเจน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนดูรูปภาพผลิตภัณฑ์ปรุงรสและผลิตภัณฑ์สุขภาพและบอกวิธีการเลือกซื้อของตนเองว่าเลือกซื้ออย่างไร</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ปรุงรสและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประเภทเครื่องสำอาง</li> <li>- แบ่งกลุ่มค้นคว้าการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ปรุงรสและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประเภทเครื่องสำอางเพิ่มเติมจากสื่อต่างๆ</li> <li>- นำเสนอการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ปรุงรสและผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้อง</li> <li>- สรุปประโยชน์ที่ได้จากการวิเคราะห์การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ปรุงรสและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประเภทเครื่องสำอาง</li> <li>- ทำใบงานใบงานหลักการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ปลอดภัย</li> </ul>



ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ประเภท เครื่องสำอาง
5. ใบงาน โรค และ การปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันโรค	- ระบุอาการ การติดต่อ และการดูแลรักษาของโรคต่างๆ ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาเรื่องโรคที่กำลังระบาดในปัจจุบันและเคยป่วยเป็นโรคใดบ้าง และมีวิธีการดูแลตนเองอย่างไรบ้าง</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง รู้ทันโรคกับการปฏิบัติตนเพื่อการป้องกัน</li> <li>- แบ่งกลุ่มศึกษาโรคดังต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคโควิด 2019</li> <li>- มือเท้าปาก</li> <li>- ไข้หวัด/ไข้หวัดใหญ่</li> <li>- ไข้เลือดออก</li> <li>- โรคผิวหนัง</li> <li>- ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ</li> </ul> </li> <li>- นำเสนอโรคและการปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันโรค</li> <li>- อภิปรายและสรุปโรค และการปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันโรค</li> <li>- ทำใบงาน โรค และ การปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันโรค</li> </ul>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. อธิบาย ความสำคัญ และวิธีการใช้ ข้อมูลข่าวสาร ในการสร้าง เสริมสุขภาพ อย่างโดย วิธีการค้นหา ข้อมูลถูกต้องได้	อธิบายความสำคัญ และวิธีการใช้ข้อมูล ข่าวสารในการสร้าง เสริมสุขภาพและค้นหา ข้อมูลข่าวสารทาง สุขภาพได้ถูกต้อง 3 แห่ง และมีแหล่งอ้างอิง ที่ชัดเจน	อธิบายความสำคัญและ วิธีการใช้ข้อมูลข่าวสาร ในการสร้างเสริมสุขภาพ และค้นหาข้อมูลข่าวสาร ทางสุขภาพได้ถูกต้อง 2 แห่ง และมีแหล่งอ้างอิงที่ ชัดเจน	อธิบายความสำคัญและ วิธีการใช้ข้อมูลข่าวสาร ในการสร้างเสริม สุขภาพและค้นหา ข้อมูลข่าวสารทาง สุขภาพได้ถูกต้อง 1 แห่ง แต่แหล่งอ้างอิงไม่ ชัดเจน	ค้นหาข้อมูล ข่าวสารทาง สุขภาพไม่ชัดเจน
2. การบอกวิธี ปฏิบัติตนตาม หลัก สุขบัญญัติ แห่งชาติ	บอกวิธีปฏิบัติตนตาม หลัก สุขบัญญัติ แห่งชาติได้ถูกต้อง ครบ 10 ข้อ	บอกวิธีปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้ถูกต้อง 7-9 ข้อ	บอกวิธีปฏิบัติตนตาม หลัก สุขบัญญัติ แห่งชาติได้ถูกต้อง 5-6 ข้อ	บอกวิธีปฏิบัติตน ตามหลัก สุขบัญญัติ แห่งชาติได้ถูกต้อง 1-3 ข้อ
3. ประโยชน์ที่ ได้รับจากการ วิเคราะห์สื่อ โฆษณา	อธิบายประโยชน์ที่ได้ จากการวิเคราะห์สื่อ โฆษณาได้ถูกต้อง ชัดเจน	อธิบายประโยชน์ที่ได้ จากการวิเคราะห์สื่อ โฆษณาได้ถูกต้องเป็น ส่วนใหญ่	อธิบายประโยชน์ที่ได้ จากการวิเคราะห์สื่อ โฆษณาได้เพียงเล็กน้อย	อธิบายประโยชน์ ที่ได้จากการ วิเคราะห์สื่อ โฆษณาไม่ได้
4. การบอกข้อมูล ของโรคที่พบ บ่อยใน ชีวิตประจำวัน ปัจจุบัน	ระบุอาการ การติดต่อ และการดูแลรักษาของ โรคได้ถูกต้อง ละเอียดย ชัดเจนทุกโรค	ระบุอาการ การติดต่อ และการดูแลรักษาของ โรค ได้ 3-4 โรค	ระบุอาการ การติดต่อ และการดูแลรักษาของ โรคได้ 1-2 โรค	ระบุอาการ การ ติดต่อ และการ ดูแลรักษาของโรค ต่างๆ ได้ไม่ ถูกต้อง

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การสร้างความปลอดภัยในชีวิต

รหัสวิชา พ 15101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ  
การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

#### ตัวชี้วัด

- พ 5.1 ป.5/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
- พ 5.1 ป.5/2 วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- พ 5.1 ป.5/3 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงการเสพติด
- พ 5.1 ป.5/4 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
- พ 5.1 ป.5/5 ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

#### สาระการเรียนรู้

- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ)
  - ครอบครัว สังคม เพื่อน
  - ค่านิยม ความเชื่อ
  - ปัญหาสุขภาพ
  - สื่อ ฯลฯ
- วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา
- การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
- อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ
- การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

#### สาระสำคัญ

การป้องกันอันตรายจากสารเสพติดเป็นสิ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วย การใช้ยาทุกครั้งควรมีการศึกษาวิธีใช้ยาและอันตรายที่เกิดจากการรับประทานยาเพื่อไม่ให้เกิดผลข้างเคียงและอันตรายต่อร่างกายสารเสพติดเป็นสารอันตรายที่เสพยาเข้าไปแล้วทำให้ติดและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อันตรายจากสิ่งเสพติดส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งต่อผู้เสพยา ผู้อื่น สังคม และประเทศชาติดังนั้นทุกคนในสังคมไม่ควรเสพยาเสพติดเพื่อให้สังคมประกอบไปด้วยสมาชิกที่

มีคุณภาพและช่วยกันพัฒนาสังคมไทยให้เจริญก้าวหน้าและสงบสุข ความปลอดภัยในชีวิตประจำวันของคนเราต้องทำกิจกรรมต่างๆ มากมายถ้าเราปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เหล่านั้นด้วยความประมาทอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ดังนั้นการระมัดระวังตนเองและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตด้วยความไม่ประมาทจะทำให้เราเกิดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ความรุนแรงทุกคนในสังคมมีสิทธิในการดำเนินชีวิตเท่าเทียมกัน ดังนั้นทุกคนจึงมีสิทธิในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้เหมือนกันแต่จะต้องไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นถึงทุกคนทำได้ดังนี้จะทำให้สังคมสงบสุขในปัจจุบันมีการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ซึ่งส่งผลให้ตนเองและผู้อื่นได้รับความเสียหาย หากเราอยู่ในสถานการณ์ที่ใช้ความรุนแรงขั้นต้นแรกในการแก้ปัญหา คือควรใช้วิธีการสื่อสารที่สร้างสรรค์ การเจรจาต่อรองด้วยเหตุผลเพื่อยุติความรุนแรงและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข การปฐมพยาบาลเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้นจากการเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยอย่างกะทันหันเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยหรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล ในการช่วยเหลือผู้ป่วยเราควรรู้วิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องและควบคุมสติอยู่เสมอเพื่อให้สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
<p>1. ใบงาน ผลกระทบจากการใช้ยาการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายการใช้ยาได้ถูกต้อง</li> <li>- วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาได้ 4 ข้อขึ้นไป</li> <li>- บอกแนวทางการปฏิบัติตนในการใช้ยาได้ 4 ข้อขึ้นไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนสนทนาจากรูปภาพยาและบอกผลกระทบต่อร่างกายหากใช้ยาไม่ถูกวิธีจะเป็นอย่างไรบ้าง</li> <li>- แบ่งกลุ่ม ศึกษา เรื่อง ผลกระทบจากการใช้ยาการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา จากข่าว</li> <li>- นำเสนอผลกระทบจากการใช้ยาการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา จากข่าว</li> <li>- อภิปรายผลกระทบจากการใช้ยาการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา จากข่าว</li> <li>- ทำใบงาน ผลกระทบจากการใช้ยาการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา</li> </ul>
<p>2. ใบงาน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด</p> <p>3. ใบงาน ผลกระทบของการใช้ยาเสพติดที่มีต่อด้านต่างๆของร่างกาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดได้ถูกต้อง ครบทั้ง 6 ปัจจัย</li> <li>- วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้ 4 ข้อขึ้นไป</li> <li>- บอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงสารเสพติดได้ 4 ข้อขึ้นไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียน สนทนาสารเสพติดที่รู้จักได้แก่สารเสพติดประเภทใดบ้าง และดูรูปภาพคนเสพยาเสพติดและบอกผลกระทบต่อร่างกายของคนเสพยาอย่างไรบ้าง</li> <li>- แบ่งกลุ่ม ศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดและผลกระทบของการใช้ยาเสพติดที่มีต่อด้านต่างๆของร่างกาย</li> <li>- นำเสนอปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดและผลกระทบของการ</li> </ul>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		<p>ใช้ยาเสพติดที่มีต่อต้านต่างๆของร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อภิปรายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดและผลกระทบของการใช้ยาเสพติดที่มีต่อต้านต่างๆของร่างกาย และแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> <li>- ทำใบงาน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด</li> <li>- ทำใบงาน ผลกระทบของการใช้ยาเสพติดที่มีต่อต้านต่างๆของร่างกาย</li> </ul>
<p>4. ใบงาน วิเคราะห์ผลเสียของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ</p> <p>5. ใบงาน วิธีปฏิบัติตนในการป้องกันอันตรายที่ถูกต้องในการใช้สื่อในชีวิตประจำวัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นำเสนอข้อมูลของสื่อที่พบในชีวิตประจำวันได้ 4 ชนิดขึ้นไป</li> <li>- บอกวิธีป้องกันอันตรายจากการใช้สื่อแต่ละชนิดได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน</li> <li>- วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งในด้านที่ดีและไม่ดีได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน</li> </ul> <p>ครอบคลุมทุกประเด็น</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนดูสื่อวีดิทัศน์ โฆษณาคริมและร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากการดูสื่อ</li> <li>- แบ่งกลุ่มศึกษา ดังต่อไปนี้</li> <li>- เรื่อง วิเคราะห์ผลเสียของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>- เรื่อง วิธีปฏิบัติตนในการป้องกันอันตรายที่ถูกต้อง ในการใช้สื่อในชีวิตประจำวัน</li> <li>- นำเสนอเรื่อง วิเคราะห์ผลเสียของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>- นำเสนอ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนในการป้องกันอันตรายที่ถูกต้อง ในการใช้สื่อในชีวิตประจำวัน</li> <li>- อภิปรายอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งในด้านที่ดีและไม่ดีและวิธีปฏิบัติตนในการ</li> </ul>

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
		<p>ป้องกันอันตรายที่ถูกต้อง ในการใช้สื่อในชีวิตประจำวัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำใบงาน.ใบงาน วิเคราะห์ผลเสียของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>- ใบงาน วิธีปฏิบัติตนในการป้องกันอันตรายที่ถูกต้อง ในการใช้สื่อในชีวิตประจำวัน</li> </ul>
<p>6. ใบงาน ปัจจัยที่ก่อให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬา</p> <p>7. ใบงาน วิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายปัจจัยที่ก่อให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬาได้ 4 ข้อขึ้นไป</li> <li>- บอกวิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนดูภาพการแข่งขันกีฬาฟุตบอลและนักกีฬาได้รับบาดเจ็บ ให้วิเคราะห์ว่าอะไรทำให้เกิดการบาดเจ็บของนักกีฬา</li> <li>- ศึกษาสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ปัจจัยก่อให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬา และวิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> <li>- แบ่งกลุ่มค้นคว้าเพิ่มเติมเรื่อง ปัจจัยก่อให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬา และวิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> <li>- นำเสนอเรื่อง ปัจจัยก่อให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬาและวิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> <li>- อภิปรายเกี่ยวกับ เรื่อง ปัจจัยก่อให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬา และวิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> <li>- ทำใบงาน ปัจจัยที่ก่อให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> <li>- ใบงาน วิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> </ul>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ และ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดอันตรายจากการเล่นกีฬา
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้ ถูกต้อง ชัดเจนครบทั้ง 4 ด้าน	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้ 3 ด้าน	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้ 2 ด้าน	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้ 1 ด้าน
2. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา ได้ถูกต้องเหมาะสม 5 ขึ้นไป	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา ได้ 3-4 ข้อ	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา ได้ถูกต้อง 1-2 ข้อ	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาไม่ได้
3. อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดได้ถูกต้อง ครบทั้ง 6 ปัจจัย	อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดได้ ถูกต้อง ครบทั้ง 4-5 ปัจจัย	อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดได้ ถูกต้อง ครบทั้ง 2-3 ปัจจัย	อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดได้ถูกต้อง ครบทั้ง 1 ปัจจัย
4. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อ	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์



ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาได้ 4 ข้อขึ้นไป	และสติปัญญาได้ 3 ข้อ	ได้ 2 ข้อ	สังคม และ สติปัญญา ได้ 1 ข้อ
5. แนวทางการ ปฏิบัติตนเพื่อ หลีกเลี่ยง สารเสพติด	บอกแนวทางการ ปฏิบัติตนเพื่อ หลีกเลี่ยง สารเสพติดได้ 4ข้อ ขึ้นไป	บอกแนวทางการปฏิบัติ ตนเพื่อหลีกเลี่ยง สารเสพติดได้ 3 ข้อ	บอกแนวทางการปฏิบัติ ตนเพื่อหลีกเลี่ยง สารเสพติดได้ 2 ข้อ	บอกแนวทางการ ปฏิบัติตนเพื่อ หลีกเลี่ยง สารเสพติดได้ 4 ข้อ
6. การปฏิบัติตน เพื่อความ ปลอดภัยจาก การैया	เสนอแนะวิธี ปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัย จากการैया ได้ ถูกต้องเหมาะสม และสามารถ นำไปใช้ได้	เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจาก การैया ได้ถูกต้อง เหมาะสมเป็น ส่วนใหญ่ และสามารถ นำไปใช้ได้	เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจาก การैया ได้ถูกต้อง เหมาะสม เพียง ส่วน น้อย แต่ไม่สามารถ นำไปใช้ได้	เสนอแนะวิธี ปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัย จากการैया ได้ ไม่ถูกต้อง
7. นำเสนอข้อมูล ของสื่อที่พบใน ชีวิตประจำวัน ได้	นำเสนอข้อมูลของ สื่อที่พบใน ชีวิตประจำวันได้ 4 ชนิดขึ้นไป	นำเสนอข้อมูลของสื่อที่ พบในชีวิตประจำวันได้ 3 ชนิด	นำเสนอข้อมูลของสื่อที่ พบในชีวิตประจำวันได้ 2 ชนิด	นำเสนอข้อมูลของ สื่อที่พบใน ชีวิตประจำวันได้ 1 ชนิด
8. บอกวิธีป้องกัน อันตรายจาก การใช้สื่อแต่ละ ชนิดได้	บอกวิธีป้องกัน อันตรายจากการ ใช้สื่อแต่ละชนิดได้ ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจนและครบทุก สื่อ	บอกวิธีป้องกัน อันตรายจากการใช้สื่อ แต่ละชนิดได้ 3 ข้อ	บอกวิธีป้องกันอันตราย จากการใช้สื่อได้ถูกต้อง 2 สื่อ	บอกวิธีป้องกัน อันตรายจากการ ใช้สื่อแต่ละชนิดได้ 1ข้อ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
9. วิเคราะห์ อิทธิพลของ สื่อที่มีต่อ พฤติกรรม สุขภาพทั้งใน ด้านที่ดีและ ไม่ดี	วิเคราะห์อิทธิพล ของสื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ ทั้งในด้านที่ดีและไม่ ดีได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน ครอบคลุมทุก ประเด็น	วิเคราะห์อิทธิพลของ สื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพทั้งในด้านที่ดี และไม่ดีได้ 3 ข้อ	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งในด้านที่ดีและไม่ดีได้ 2 ข้อ	วิเคราะห์อิทธิพล ของสื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ ทั้งในด้านที่ดีและไม่ ดีได้ 1 ข้อ
10. ปัจจัยที่ ก่อให้เกิด อันตรายจาก การเล่นกีฬา	อธิบายปัจจัยที่ ก่อให้เกิดอันตราย จากการเล่นกีฬาได้ 4 ข้อขึ้นไป	อธิบายปัจจัยที่ ก่อให้เกิดอันตรายจาก การเล่นกีฬาได้ 3	อธิบายปัจจัยที่ก่อให้เกิด อันตรายจากการเล่น กีฬาได้ 2 ข้อ	อธิบายปัจจัยที่ ก่อให้เกิดอันตราย จากการเล่นกีฬาได้ 1 ข้อ
11. วิธีป้องกัน อันตรายจาก การเล่นกีฬา ได้ถูกต้อง	-บอกวิธีป้องกัน อันตรายจากการ เล่นกีฬาได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	-บอกวิธีป้องกัน อันตรายจากการเล่น กีฬาได้ถูกต้อง เป็นส่วน ใหญ่แต่ไม่ละเอียด ชัดเจน	-บอกวิธีป้องกันอันตราย จากการเล่นกีฬาได้ ถูกต้องบางส่วน	-บอกวิธีป้องกัน อันตรายจากการ เล่นกีฬาไม่ได้

กรอบการออกแบบหน่วยการเรียนรู้  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการของร่างกาย

รหัสวิชา พ 16101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป 6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

#### สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

#### สาระสำคัญ

ภายในร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะหลายระบบ ซึ่งทุกระบบต่างก็มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิต ดังนั้น เราจึงควรดูแลระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้ดีอยู่เสมอ

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาระบบสืบพันธุ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาระบบสืบพันธุ์</li> <li>- มุ่งมั่นในการทำงาน</li> <li>- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนดูรูปภาพบอกความสำคัญของระบบต่างๆ ของร่างกาย มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาระบบสืบพันธุ์</li> <li>- นักเรียนเขียนบันทึกสำคัญของระบบต่างๆ ของร่างกาย</li> <li>- นักเรียนช่วยอธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบต่างๆ</li> <li>- นักเรียนทำใบกิจกรรมเขียนแผนผังความคิดวิธีการดูแลรักษาระบบต่างๆ ของร่างกาย</li> <li>- นักเรียนแบ่งกลุ่มนำเสนอผลงาน</li> <li>- ทำแบบทดสอบ เรื่อง พัฒนาการของร่างกาย</li> </ul>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบาย ความสำคัญ และวิธีการ ดูแลรักษา ระบบหายใจ	อธิบายความสำคัญ และวิธีการดูแลรักษา ระบบหายใจที่มีผล ต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของ ร่างกาย ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายความสำคัญ และวิธีการดูแลรักษา ระบบหายใจที่มีผลต่อ สุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจนเป็น ส่วนใหญ่	อธิบายความสำคัญและ วิธีการดูแลรักษา ระบบหายใจที่มีผล ต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของร่างกาย ได้ถูกต้องบางส่วน และ ไม่ชัดเจน	อธิบาย ความสำคัญและ วิธีการดูแลรักษา ระบบหายใจที่มีผล ต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของ ร่างกาย ได้ไม่ ถูกต้อง
2. การอธิบาย ความสำคัญ และวิธีการ ดูแลรักษา ระบบ ไหลเวียน โลหิต	อธิบายความสำคัญ และวิธีการดูแลรักษา ระบบไหลเวียนโลหิต ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของ ร่างกายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายความสำคัญ และวิธีการดูแลรักษา ระบบไหลเวียนโลหิตที่ มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจนเป็น ส่วนใหญ่	อธิบายความสำคัญและ วิธีการดูแลรักษา ระบบไหลเวียนโลหิตที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของ ร่างกายได้ถูกต้อง บางส่วน และไม่ชัดเจน	อธิบาย ความสำคัญและ วิธีการดูแลรักษา ระบบไหลเวียน โลหิตที่มีผลต่อ สุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของ ร่างกายไม่ได้ ถูกต้อง
3. การอธิบาย ความสำคัญ และวิธีการ ดูแลรักษา ระบบ สืบพันธุ์	อธิบายความสำคัญ และวิธีการดูแล รักษาระบบสืบพันธุ์ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของ ร่างกาย ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายความสำคัญ และวิธีการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ที่มีผล ต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของร่างกาย ได้ถูกต้อง ชัดเจนเป็น ส่วนใหญ่	อธิบายความสำคัญและ วิธีการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ที่มีผลต่อ สุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของร่างกาย ได้ถูกต้องบางส่วน และ ไม่ชัดเจน	อธิบาย ความสำคัญและ วิธีการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ที่มี ผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของ ร่างกาย ไม่ชัดเจน

รหัสวิชา พ 16101

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัวไทยแสนอบอุ่น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด

พ 2.1 ป 6/1 อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

พ 2.1 ป 6/2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร

#### สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ
  - ความสามารถส่วนบุคคล
  - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม
  - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล
  - ความรับผิดชอบ
- พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรรภ์ก่อน วัยอันควร

#### สาระสำคัญ

ครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของการมีชีวิตอยู่และการพัฒนาของบุคคลวัยรุ่นในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นอย่างชัดเจนทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในปัจจุบันมีบทบาทมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น 2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</li> <li>- ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสามารถส่วนบุคคล</li> <li>- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล</li> <li>- ความรับผิดชอบ</li> </ul> </li> <li>- พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนศึกษาครอบครัวอบอุ่น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางการเพศ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</li> <li>- ทำใบกิจกรรม เรื่อง สัมพันธภาพ</li> <li>- นักเรียนทำใบกิจกรรมแผนผังความคิดเรื่อง ป้องกันรักษาไม่หาย</li> <li>- แบ่งกลุ่มเสนอผลงาน</li> <li>- นักเรียนทำแบบทดสอบ เรื่อง ครอบครัวไทยแสนอบอุ่น</li> </ul>

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สอนทราความสำคัญของการสร้าง รักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน



## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การอธิบาย วิธีการปฏิบัติตน เพื่อสร้าง สัมพันธภาพกับ บุคคลใน ครอบครัว	อธิบายวิธีการปฏิบัติ ตน เพื่อสร้าง สัมพันธภาพกับ บุคคลในครอบครัวได้ ถูกต้อง	อธิบายวิธีการปฏิบัติตน เพื่อสร้างสัมพันธภาพ กับบุคคลในครอบครัว ได้ถูกต้อง เป็นส่วน ใหญ่	อธิบายวิธีการปฏิบัติ ตน เพื่อสร้าง สัมพันธภาพกับบุคคล ในครอบครัวได้เป็น บางส่วน	อธิบายวิธีการ ปฏิบัติตน เพื่อ สร้างสัมพันธภาพ กับบุคคลใน ครอบครัวไม่ได้
2. การวิเคราะห์ ผลกระทบที่เกิด จากการมี เพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการ ตั้งครรรภ์ก่อนวัย อันควร	วิเคราะห์ผลกระทบที่ เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ การติด เชื้อเอดส์ และการ ตั้งครรรภ์ก่อนวัยอัน ควรได้ถูกต้อง ชัดเจน ทุกประเด็น	วิเคราะห์ผลกระทบที่ เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ เอดส์ และการตั้งครรรภ์ ก่อนวัยอันควรได้ ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	วิเคราะห์ผลกระทบที่ เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ การติด เชื้อเอดส์ และการ ตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร ได้ถูกต้องเพียง บางส่วน และไม่ชัดเจน	วิเคราะห์ ผลกระทบที่เกิด จากการมี เพศสัมพันธ์ การ ติดเชื้อเอดส์ และ การตั้งครรรภ์ก่อน วัยอันควรไม่ได้ ถูกต้อง

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กีฬานำเล่น (ตะกร้อพื้นฐาน)

รหัสวิชา พ 16101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐานการเรียนรู้** พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

#### ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป 6/1 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

พ 3.1 ป 6/2 จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการเล่นเกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนเองและผู้อื่น

พ 3.1 ป 6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด

#### สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
- การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกม และกีฬา
- การเล่นกีฬาไทย กีฬาตะกร้อ ประเภทบุคคลและประเภททีม

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้เข้ากับจังหวะทำให้ร่างกายแข็งแรงเกิดความสนุกสนาน และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการเล่นเกม เล่นกีฬา

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	- การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัดกายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ	- นักเรียนศึกษาเกี่ยวกับเนื้อเพลงประกอบท่าทางการเคลื่อนไหว - สรุปการเรียนรู้เขียนใบกิจกรรมแผนผังความคิดเรื่องชยับได้พลัง
2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	- การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา - การเล่นเกมกีฬาไทย กีฬาตะกร้อ	- นักเรียนศึกษาเกี่ยวกับความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา - สรุปการเรียนรู้เขียนใบกิจกรรมแผนผังความคิด ความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาตะกร้อประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด		- แบ่งกลุ่มนำเสนอผลงาน - การเล่นเกมกีฬาตะกร้อ

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : การสนทนาเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบ ผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
2. ทักษะ : หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา ด้วยท่าทางที่ถูกต้อง และผสมผสานอย่างเป็นระบบ
3. คุณธรรมจริยธรรม : ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่น

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงด้วยท่าทางที่ถูกต้อง และผสมผสานอย่างเป็นระบบ	การเคลื่อนไหวกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงด้วยท่าทางที่ถูกต้อง และผสมผสานอย่างเป็นระบบ	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงด้วยท่าทางที่ถูกต้อง และผสมผสานค่อนข้างเป็นระบบ	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงด้วยท่าทางที่ค่อนข้างถูกต้อง แต่ไม่เป็นระบบ	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงด้วยท่าทางไม่เป็นระบบ
2. หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว	หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา ด้วยท่าทาง	หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา ด้วยท่าทาง	หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายนในการเล่น เกม เล่น	หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายนในการเล่น เกม เล่น

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา	ที่ถูกต้อง และ ผสมผสานอย่างเป็น ระบบ	ที่ถูกต้อง และ ผสมผสานค่อนข้าง เป็นระบบ	กีฬา ด้วยท่าทางที่ ค่อนข้างถูกต้อง แต่ ไม่เป็นระบบ	ในการเล่นเกม เล่น กีฬาไม่เป็นระบบ
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม ได้อย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคลและประเภท ทีมได้อย่างละ 1 ชนิด ได้อย่าง เหมาะสม และเป็น ระบบ	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคลและประเภท ทีมได้อย่างละ 1 ชนิด ได้อย่างเหมาะสม และเป็นระบบได้ ค่อนข้างเหมาะสม และเป็นระบบ	สมาชิกในกลุ่ม ร่วมมือแสดงการ เคลื่อนไหวร่างกาย ในการเล่นกิจกรรม แบบผลัด และการ เล่นเกมนำไปสู่กีฬา ได้ค่อนข้าง เหมาะสม แต่ไม่เป็น ระบบ	สมาชิกในกลุ่ม ร่วมมือแสดงการ เคลื่อนไหวร่างกาย ในการเล่นกิจกรรม แบบผลัด และการ เล่นเกมนำไปสู่กีฬา ไม่เหมาะสม ไม่เป็น ระบบ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กีฬาน้ำรู้ (ตะกร้อ)

รหัสวิชา พ 16101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

**สาระที่ 3** การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

**มาตรฐานการเรียนรู้** พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

### ตัวชี้วัด

- พ 3.2 ป 6/1 อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
- พ 3.2 ป 6/2 เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- พ 3.2 ป 6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ
- พ 3.2 ป 6/4 ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2 ป 6/5 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา
- พ 3.2 ป 6/6 เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

### สาระการเรียนรู้

- การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ
- การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
- กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาตะกร้อ
- การป้องกันในการเล่นกีฬา
- การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

กีฬาไทย กีฬาตะกร้อ เป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายซึ่งทำให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรงและความคล่องแคล่วว่องไวมีทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา นันทนาการ

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน

**ชิ้นงานและภาระงาน**

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	- การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ - การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ	- นักเรียนศึกษา หลักการออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ ปฏิบัติตามกฎ กติกา
2. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	- การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน - กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาตะกร้อ	- ทำใบกิจกรรม แผนผังความคิด หลักการออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ - ฝึกปฏิบัติตาม กฎ การเล่นกีฬาตะกร้อ
3. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	- กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา - การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและกีฬา	- นักเรียนทำแบบทดสอบ เรื่อง กีฬาพาเพลิน
4. ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น		
5. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา		

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สนทนาการเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. ทักษะ : การเล่นเกมกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ
3. คุณธรรมจริยธรรม : ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่น

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพได้เหมาะสมถูกต้องวิธี	อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพค่อนข้างค่อยเหมาะสม	อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพค่อนข้าง	อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพค่อนข้างไม่ค่อยเหมาะสม
2. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบได้เหมาะสมถูกต้องวิธี	เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบค่อนข้างค่อยเหมาะสม	เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบเหมาะสม	เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างไม่เป็นระบบไม่เหมาะสม
3. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำได้เหมาะสม	เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำได้ค่อนข้าง	เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำได้	เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ



ประเด็นการ ประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
	ถูกวิธี ถูกต้อง เหมาะสม	วิธีเหมาะสม เหมาะสมถูกต้อง	จุดบกพร่องบ้างเล็กน้อย เหมาะสมถูกวิธี เหมาะสมถูกต้อง	ประจำได้ระบบไม่ เหมาะสมถูกต้อง
4.ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิด กีฬาที่เล่น โดย คำนึงถึงความ ปลอดภัยของ ตนเองและผู้อื่น	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นเกมที่ ถูกต้อง ครบถ้วน	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นเกมน้อย ใหญ่ได้ถูกต้อง ครบถ้วน	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น เกมได้ถูกต้องเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการ เล่นเกม
5.เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา	เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา ได้ถูกต้อง ครบถ้วน	เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา ได้ถูกต้อง ครบถ้วน ส่วนใหญ่	เล่นเกมและกีฬา ด้วย ความสามัคคีและมีน้ำใจ นักกีฬาได้ถูกต้องเป็น บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการ เล่นเกม

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 วัยใสใส่ใจสุขภาพ

รหัสวิชา พ 16101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

- พ 4.1 ป 6/1 แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- พ 4.1 ป 6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย
- พ 4.1 ป 6/3 แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
- พ 4.1 ป 6/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

#### สาระการเรียนรู้

- ความปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน
- ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค
- การป้องกันการระบาดของโรค
- พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

#### สาระสำคัญ

สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ การแสดงพฤติกรรมที่ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา สิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อ พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การสร้างเสริมเพื่อสุขภาพเป็นประจำทำให้สุขภาพดีมีความสุข ไร้โรคภัยและการกินอยู่ดีอย่างพอเพียง ทำให้สุขภาพแข็งแรง ควรใส่ใจสุขภาพ

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- มุ่งมั่นในการทำงาน

### ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีเขียวจากสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ความปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- นักเรียนศึกษาค้นคว้าเรื่องพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีเขียวจากสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ป้องกันการระบาดของโรคติดต่อ
2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีเขียวจากสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค	- ทำใบกิจกรรมแผนผังความคิด - สุขภาพดีไม่มีขาย - ไร้ทุกข์โรคภัย - รักสุขภาพ
3. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	- การป้องกันการระบาดของโรค - พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	- การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ - แบ่งกลุ่มนำเสนอผลงาน - นักเรียนแสดงการเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ
4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- ทำแบบทดสอบเรื่องวัยใส ใสใจสุขภาพ

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สันทนาปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ และโรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

### เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การปฏิบัติ ตนในการ ป้องกันและ แก้ไขปัญหา สิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อ สุขภาพ	รายงานพฤติกรรมที่ แสดงว่าปฏิบัติตนใน การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อสุขภาพอย่าง สม่ำเสมอ 4 พฤติกรรมขึ้นไป	รายงานพฤติกรรมที่ แสดงว่าปฏิบัติตนใน การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อสุขภาพอย่าง สม่ำเสมอ 3 พฤติกรรม	รายงานพฤติกรรมที่ แสดงว่าปฏิบัติตนใน การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อสุขภาพสม่ำเสมอ 2 พฤติกรรม	รายงานพฤติกรรมที่ แสดงว่าปฏิบัติตนใน การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อสุขภาพไม่ได้
2. การวิเคราะห์ ผลกระทบที่ เกิดจากการ ระบาด ของโรค โรคติดต่อ สำคัญที่พบ ในประเทศไทย	วิเคราะห์ผลกระทบที่ เกิดจากการระบาดของ ของโรคติดต่อ โรคติดต่อสำคัญที่พบ ในประเทศไทยได้ ถูกต้อง ชัดเจน ครอบคลุม ทุก ประเด็น	วิเคราะห์ผลกระทบที่ เกิดจากการระบาดของ ของโรคติดต่อ โรคติดต่อสำคัญที่พบ ในประเทศไทยได้ ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	วิเคราะห์ผลกระทบที่ เกิดจากการระบาดของ ของโรคติดต่อ โรคติดต่อสำคัญที่พบ ในประเทศไทยได้ ถูกต้องเพียงเล็กน้อย	วิเคราะห์ผลกระทบที่ เกิดจากการระบาดของ ของโรคติดต่อ โรคติดต่อสำคัญที่พบ ในประเทศไทยไม่ ถูกต้อง
3. แสดง พฤติกรรมที่ บ่งบอกถึง ความ รับผิดชอบ	แสดงพฤติกรรมที่บ่ง บอกถึงความ รับผิดชอบต่อสุขภาพ ของส่วนรวมได้ ถูกต้อง เหมาะสม และนำไปปฏิบัติ	แสดงพฤติกรรมที่บ่ง บอกถึงความ รับผิดชอบต่อสุขภาพ ของส่วนรวมได้ ถูกต้อง เหมาะสม แต่	แสดงพฤติกรรมที่บ่ง บอกถึงความ รับผิดชอบต่อสุขภาพ ของส่วนรวมได้ถูกต้อง เหมาะสมเป็นส่วน	แสดงพฤติกรรมที่บ่ง บอกถึงความ รับผิดชอบต่อสุขภาพ ของส่วนรวมได้ ถูกต้อง เหมาะสม

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
ต่อสุขภาพของ ส่วนรวม	ได้ง่าย	นำไปปฏิบัติได้ ค่อนข้างยาก	ใหญ่ แต่นำไปปฏิบัติ ได้ค่อนข้างยาก	เป็นส่วนใหญ่ แต่ นำไปปฏิบัติไม่ได้
4. สร้างเสริม และปรับปรุง สมรรถภาพ ทางกายเพื่อ สุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง	สร้างเสริมและ ปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ อย่างต่อเนื่องได้ อย่างถูกต้องและ เหมาะสม	สร้างเสริมและ ปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ อย่างต่อเนื่องได้ อย่างถูกต้องและ เหมาะสมเป็นส่วน ใหญ่	สร้างเสริมและ ปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ อย่างต่อเนื่องได้อย่าง ถูกต้องบางส่วน แต่ ไม่ค่อยเหมาะสม	สร้างเสริมและ ปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ อย่างต่อเนื่องได้ อย่างถูกต้อง บางส่วน ไม่เหมาะสม

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 ชีวิตที่ปลอดภัย

รหัสวิชา พ 16101

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 10 ชั่วโมง

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป6/1 วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

พ 5.1 ป6/2 ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ

พ 5.1 ป6/3 วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

#### สาระการเรียนรู้

- ภัยธรรมชาติ
  - ลักษณะของภัยธรรมชาติ
  - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
- สาเหตุของการติดสารเสพติด
- ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

#### สาระสำคัญ

ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ สารเสพติดสู่ประชาคมอาเซียน และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

#### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการสื่อสาร
- ความสามารถในการคิด
- ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียนรู้
- อยู่อย่างพอเพียง
- มุ่งมั่นในการทำงาน

## ชิ้นงานและภาระงาน

ชิ้นงาน/ภาระงาน	ประเด็นและเกณฑ์การประเมิน	กิจกรรมการเรียนรู้
1. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	- ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	- นักเรียนศึกษาค้นคว้าผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม หลักการปฏิบัติตนเมื่อเกิดภัยธรรมชาติ
2. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ - สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- นักเรียนทำใบกิจกรรมเรื่องผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
3. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ - สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- นักเรียนทำใบกิจกรรม แผนผังความคิด

### การประเมินประกอบด้วย

1. ความรู้ : สนทนาผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคมสาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
2. ทักษะ : ประเมินจากการทำแผนผังและทำใบงาน ผ่านร้อยละ 60
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม : ประเมินจากการปฏิบัติตนในการทำงาน

## เกณฑ์การประเมิน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีเยี่ยม (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การวิเคราะห์ ผลกระทบจาก ความรุนแรง ของภัย ธรรมชาติที่มี ผลต่อร่างกาย จิตใจ และ สังคม	วิเคราะห์ผลกระทบ จากความรุนแรงของ ภัยธรรมชาติที่มีต่อ ร่างกาย จิตใจ และ สังคมได้ถูกต้อง ชัดเจน ครอบคลุม ทุกประเด็น	วิเคราะห์ผลกระทบ จากความรุนแรงของ ภัยธรรมชาติที่มีต่อ ร่างกาย จิตใจ และ สังคมได้ถูกต้องเป็น ส่วนใหญ่	วิเคราะห์ผลกระทบ จากความรุนแรงของ ภัยธรรมชาติที่มีต่อ ร่างกาย จิตใจ และ สังคมได้ถูกต้องเพียง บางส่วน	วิเคราะห์ ผลกระทบจาก ความรุนแรงของ ภัยธรรมชาติที่มีต่อ ร่างกาย จิตใจ และ สังคมไม่ถูกต้อง
2. การระบุวิธีการ ปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัย จากภัย ธรรมชาติ	ระบุวิธีการปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัย จากภัยธรรมชาติได้ ถูกต้อง เหมาะสม และนำไปปฏิบัติได้ ง่าย	ระบุวิธีการปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัย จากภัยธรรมชาติได้ ถูกต้อง เหมาะสม แต่นำไปปฏิบัติได้ ค่อนข้างยาก	ระบุวิธีการปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัย จากภัยธรรมชาติได้ ถูกต้อง เหมาะสมเป็น ส่วนใหญ่ แต่นำไป ปฏิบัติได้ค่อนข้างยาก	ระบุวิธีการปฏิบัติ ตนเพื่อความ ปลอดภัยจากภัย ธรรมชาติไม่ถูกต้อง
3. วิเคราะห์สาเหตุ ของการติดสาร เสพติด และ ชักชวนให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงสาร เสพติดติด	แสดงทักษะในการ สื่อสารให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงสารเสพติด ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม	แสดงทักษะในการ สื่อสารให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงสารเสพติด ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม เป็นส่วน ใหญ่	แสดงทักษะในการ สื่อสารให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงสารเสพติด ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม เพียง บางส่วน	แสดงทักษะในการ สื่อสารให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงสารเสพ ติดไม่ถูกต้อง



การวัดและประเมินผล  
การเรียนรู้

## การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนบ้านสันกำแพงกำหนดเกณฑ์ในการวัดผลและการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยให้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการและคุณลักษณะตาม มาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร โดยมีจุดมุ่งหมายของการวัดและประเมินผลเพื่อ

- พัฒนาผู้เรียน
- เพื่อตัดสินผลการเรียนและได้กำหนดแนวทางการวัดและประเมินผล ดังนี้

### 1. รูปแบบการวัดและประเมินผล ดังนี้

#### 1.1 การประเมินผลก่อนเรียน

- การประเมินความพร้อมและพื้นฐานของผู้เรียน
- การประเมินความรู้ในเรื่องที่จะเรียนก่อนเรียน

#### 1.2 ประเมินผลระหว่างเรียน

- การประเมินด้วยการสื่อสารส่วนบุคคล
- การประเมินจากการปฏิบัติ
- การประเมินตามสภาพจริง

#### 1.3 การประเมินผลหลังเรียน

- การประเมินผลหลังเรียน
- การประเมินหลังเรียนปลายปี

### 2. วิธีการวัดและประเมินผล

ในการวัดและประเมินผลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เน้นความสามารถและคุณลักษณะที่แท้จริงของผู้เรียน จะต้องใช้วิธีการและเครื่องมือที่หลากหลาย เช่น

**2.1 การทดสอบ** เป็นการประเมินเพื่อตรวจสอบความรู้ ความคิด ความก้าวหน้าในสาระการเรียนรู้ มีเครื่องมือวัดหลายแบบ เช่น แบบเลือกตอบ แบบเขียนตอบ บรรยายความ แบบเติมคำสั้นๆ แบบถูกผิด แบบจับคู่ เป็นต้น

**2.2 การสังเกต** เพื่อการประเมินพฤติกรรม อารมณ์ การมีปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียน ความสัมพันธ์ในระหว่างทำงานกลุ่ม ความร่วมมือในการทำงาน การวางแผน ความอดทน วิธีการแก้ปัญหา ความคล่องแคล่วในการทำงาน การใช้เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ในระหว่างการเรียนรู้การสอนและการทำกิจกรรมต่างๆ การสังเกตนั้นครูผู้สอนสามารถทำได้ตลอดเวลา ซึ่งอาจจะมีการสังเกตอย่างเป็นทางการ โดยการกำหนดเวลา และบุคคลที่จะสังเกตหรือสังเกตอย่างเป็นทางการ โดยกำหนดเวลาและบุคคลที่จะสังเกตหรือสังเกตอย่างไม่เป็นทางการซึ่งเป็นการสังเกตโดยทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจง โดยครูผู้สอนจัดทำเครื่องมือประกอบการสังเกต โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบที่สังเกต กำหนดเกณฑ์และร่องรอยที่จะใช้เป็นแนวทางในการสังเกตด้วย แล้วจัดทำเป็นแบบสำรวจรายการ

**2.3 การสัมภาษณ์** เป็นการสนทนาซักถามพูดคุยเพื่อค้นหาข้อมูลที่ไม่อาจพบเห็นอย่างชัดเจน ในสิ่ง ที่นักเรียนประพฤติปฏิบัติในการทำโครงการ/โครงงาน การทำงานกลุ่ม กิจกรรมประจำวัน ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ อาจเป็นตัวเอง เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งผู้ปกครองนักเรียนด้วย การสัมภาษณ์อาจทำเป็นทางการ โดยกำหนดวัน เวลาและเรื่องที่สัมภาษณ์อย่างแน่นอน และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นการพูดคุยไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งจะ

ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและได้ข้อมูลที่ชัดเจนสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง โดยครูผู้สอนจะตั้งคำถามไว้ล่วงหน้า เพื่อจะได้พูดคุยได้ตรงประเด็น

**2.4 การประเมินภาคปฏิบัติ** เป็นการประเมินการกระทำ การปฏิบัติงานเพื่อประเมินการสร้างผลงาน ชิ้นงานให้สำเร็จ การสาธิต การแสดงออกถึงทักษะความสามารถที่ผู้เรียนให้ปรากฏในงานที่ตนสร้างขึ้น การประเมินภาคปฏิบัติจะต้องจัดทำเครื่องมือประเมิน โดยครูผู้สอนจัดทำประเด็นการประเมิน และองค์ประกอบการประเมิน และจัดทำเครื่องมือประกอบการประเมินด้วย เช่น scoring rubric, rating scale และ (checklist) เป็นต้น

**2.5 Scoring rubric** เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบและประเด็นที่จะประเมิน เพื่ออธิบายลักษณะของคุณภาพของงาน หรือการกระทำเป็นระดับคุณภาพหรือปริมาณ หรือระดับความสามารถเพื่อเป็นแนวทางในการประเมินและเป็นข้อมูลสำคัญแก่ครูผู้สอน ผู้ปกครองหรือผู้สนใจอื่น ๆ ได้ ทราบว่า ผู้เรียนรู้อะไร ทำได้มากเพียงใด มีคุณภาพงานหรือภาระงานเป็นอย่างไร โดยผู้ประเมินอาจให้คะแนนเป็นภาพรวม หรือจำแนกองค์ประกอบก็ได้

**2.6 การประเมินแฟ้มสะสมงาน (Portfolio assessment)** เป็นการประเมินความสามารถในการผลิตผลงานการบูรณาการประสบการณ์ ความรู้ความพยายาม ความรู้สึก ความคิดเห็นของนักเรียนที่เกิดจากการสะสม รวบรวมผลงาน การคัดเลือกผลงาน การสะท้อนความคิดเห็นต่อผลงาน รวมทั้งการประเมินผลงาน การประเมินแฟ้มสะสมงานจะประเมินการจัดการ ความคิดสร้างสรรค์หลักฐานความรู้ความสามารถ ในผลงานอันแสดงถึงความสัมฤทธิ์ผล ศักยภาพของผู้เรียนในสาระการเรียนรู้

### 3. เครื่องมือวัดและการประเมินผล ภาระงาน/ชิ้นงาน

- แบบการสังเกต
- แบบการสัมภาษณ์/แบบสอบถาม
- ใบกิจกรรม
- แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

### 4. เครื่องมือการวัดและการประเมินผล ภาระงาน/ชิ้นงาน

- แบบบันทึกการสังเกต
- แบบบันทึกสัมภาษณ์/แบบสอบถาม
- ใบบันทึกใบกิจกรรม
- แบบบันทึกแบบฝึกหัด/แบบทดสอบ

### 5. ผู้วัดและประเมินผล ได้แก่

- ครูผู้สอน
- ผู้เรียน
- เพื่อน
- ผู้ปกครอง

### 6. เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน กลุ่มสาระการเรียนรู้

เกณฑ์การตัดสิน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีดังนี้

คะแนนผลการประเมินความรู้ ด้านทักษะกระบวนการและคุณลักษณะรวมกัน โดยแบ่งระดับผลการเรียน

ดังนี้

ระดับ	4	หมายถึง	คะแนน	80-100	คะแนน
ระดับ	3.5	หมายถึง	คะแนน	75-79	คะแนน
ระดับ	3	หมายถึง	คะแนน	70-74	คะแนน
ระดับ	2.5	หมายถึง	คะแนน	65-69	คะแนน
ระดับ	2	หมายถึง	คะแนน	60-64	คะแนน
ระดับ	1.5	หมายถึง	คะแนน	55-59	คะแนน
ระดับ	1	หมายถึง	คะแนน	50-54	คะแนน
ระดับ	0	หมายถึง	คะแนน	0-49	คะแนน

### 7. เกณฑ์การตัดสินรายวิชา (วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา)

- 7.1 ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่า 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด
- 7.2 ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินผ่านทุกตัวชี้วัดร้อยละ 50 ขึ้นไป และต้องผ่านอย่างน้อยร้อยละ 65 ของตัวชี้วัดทั้งหมด
- 7.3 ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียน ในระดับ 1 (หนึ่ง) ขึ้นไป
- 7.4 ผู้เรียนต้องมีการประเมินผลการอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียน ระดับผ่านขึ้นไป
- 7.5 ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับผ่านขึ้นไป

อธิษฐานศัพท์

## อภิธานศัพท์

### กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

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

### การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

### การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

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

### การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

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

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

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

### การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ ความเครียด และความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม 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 องค์ประกอบทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

### การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี้นำส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

### กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า - เร็วของตัวโน้ต

### กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

### กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก 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 2 ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

## ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกายความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

## ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้จ่ายและสารเสพติด

## ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งทีบุคคลยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

## คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง 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 ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ตั้งมารอบตัว

### ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังกัดได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

### 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 อันมีผลต่อสถานะทางสุขภาพของบุคคล

### พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

### พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

### ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

### ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

### ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

### ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

### แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

### ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจาก ฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

### สติ (Conscious)

ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่นกลมกลื่น และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือ หลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

### สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

### สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง
2. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ
4. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

#### สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

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

#### สุขภาพ (Health)

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

### สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

### แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ 3 แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ 1 เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน 10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

### คณะผู้จัดทำ

#### คณะที่ปรึกษา

1. นายสามารถ อินตามูล
2. นางสาวทิพย์หทัย ทดเพชร
3. นางสาวฉัตรชนก วงศ์ใหญ่
4. นายณัฐพงษ์ เตชะนัง

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสันกำแพง  
รองผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสันกำแพง  
รองผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสันกำแพง  
รองผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสันกำแพง

#### คณะทำงาน

1. นายประวัตี ศรีอ่อน
2. ว่าที่ร้อยตรีหญิงจิตติชญา หนูนงแปง
3. ว่าที่ร้อยตรีพิษณุ มาอ้าย
4. นายรัตนวัชร ลมทวิวงศ์
5. นางสาวธัญญาเรศ สุทธนากร
6. นางสาวพนิดา ยาใจ
7. นางสาวสิรินยา สุคันธมาลา
8. นางสาวกัลย์ฤทัย คำปา
9. นางสาวลภัสสรินทร์ วงศ์ฤดีสิริธาดา

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
กรรมการ  
กรรมการ  
กรรมการ  
กรรมการ  
กรรมการ  
กรรมการ  
กรรมการและเลขานุการ