



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา ๒๕๖๕

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐)

โรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า)

สังกัดเทศบาลตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

คำนำ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยกำหนดให้โรงเรียนต้นแบบการใช้หลักสูตร และโรงเรียนที่มีความพร้อมเริ่มใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

โรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) สังกัดเทศบาลตำบลเมืองพาน ซึ่งเป็นโรงเรียนต้นแบบการใช้หลักสูตร ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาโดยใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นแกนหลักเพื่อกำหนดการจัดทำโครงสร้างและสาระหลักสูตรสถานศึกษาและหลักสูตรท้องถิ่นให้สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา ซึ่งในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาครั้งนี้ เป็นการสร้างหลักสูตรที่อาศัยการมีส่วนร่วมของนักเรียน คณะครู ผู้ปกครองและชุมชน ทั้งนี้เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนไปสู่การจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลให้ผู้เรียนมีคุณภาพด้านความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ในปีการศึกษา ๒๕๖๕ นี้ทางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ร่วมกันจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาพุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นแผน แนวทาง หรือข้อกำหนดของการจัดการศึกษาของโรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) ที่จะใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด มุ่งส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้ตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ โดยมุ่งหวังให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา อีกทั้งมีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต และมีคุณภาพได้มาตรฐานสากลเพื่อการแข่งขันในยุคปัจจุบัน ดังนั้นหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) พุทธศักราช ๒๕๖๕ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๑ จึงประกอบด้วยสาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลาง สอดแทรกสาระความรู้ที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ท้องถิ่น และสาระสำคัญที่สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติม จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นรายปีในระดับประถมศึกษา และเป็นรายภาคเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษาตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนที่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรฉบับนี้ ให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสมตามบริบทต่อการจัดการศึกษาในโรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๕ เป็นต้นไป

ลงชื่อ

(นางพรทิพย์ วงศ์ตะวัน)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ

(นายพิศาล พองนิว)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานวิชาการ

ลงชื่อ

(นางสาวปวิษฐา ใจมาตุน)

รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

โรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า)

ลงชื่อ

(นายพรเทพ ศรีจักร์)

ผู้อำนวยการสถานศึกษา

โรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า)

สารบัญ

	หน้า
วิสัยทัศน์กลุ่มสาระ	๑
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๒
ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา	๓
คุณภาพผู้เรียน	๔
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	๗
โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๓๓
วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	๓๖
คำอธิบายรายวิชา	๑๑๕
วิชาพื้นฐาน	
โครงสร้างรายวิชาและวางแผนการประเมิน	๑๓๖
วิชาพื้นฐาน	
คณะผู้จัดทำ	๒๑๐

วิสัยทัศน์หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) เป็นหลักสูตรที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพ พลานามัย ของผู้เรียน ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ รวมถึงพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้สู่มาตรฐานสากลและเป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งร่างกาย ความรู้คู่คุณธรรม มีความเป็นผู้นำของสังคมมีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลกโดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานสามารถใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาในการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิตโดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้องตลอดจนการเลือกใช่วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิด อย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศ เพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้ อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

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

การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่อลวงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย

- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลรักษาที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชาย หญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
- ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
ป.๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย	• การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป. ๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
ม. ๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น	• ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
	๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	• แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
ม. ๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	• การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู
ม. ๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต	- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
	๓. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	- สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยู - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต
ม.๔-ม. ๖	๑. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
	๒. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป. ๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป. ๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		• วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป. ๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป. ๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	• ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
ม. ๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	• ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	• โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ • โรคเอดส์ • การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม	• ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ • การวางตัวต่อเพศตรงข้าม • ปัญหาทางเพศ • แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	• องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
	๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	• สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว • แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว
ม.๔-ม.๖	๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	• อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต
	๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	• ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ
	๓. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	• แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ฯลฯ
	๔. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	• ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา - เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยนเตะ เคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ	• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบ เคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทาง ที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ดี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการ เคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป. ๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมีทิศทาง	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การ เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับ ทิศทาง เช่น ดีด ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับ ทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาพื้นฐาน เช่น แร้บบอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. ๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยรับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แด่มีนตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่น กีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่น เกม และ กีฬา
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่น กีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้
ม. ๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬาที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอล
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
ม. ๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น กีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วាយน้ำ เทควันโด
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ม. ๓	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตาบส้อมมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล
	๒. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น
ม.๔-ม. ๖	๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	- ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา - การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
	๒. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่องง้าว
	๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
	๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	- การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลง ในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม
ป. ๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลง ของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	- การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง - กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	• การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป. ๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	• หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	• กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	• สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมและกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬา
ป. ๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	• ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	• การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน • การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	• การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	• กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	• กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมุ่งมั่นนักกีฬา	• การสร้างความสามัคคีและความมุ่งมั่นนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา
ม. ๑	๑. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	• ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี • การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่างๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	• กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	• รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	• การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม
	๖. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	• การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา
ม. ๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	• สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต • การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตาม ความถนัดและความสนใจพร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา และข้อตกลง
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันใน การเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ ในการ เล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	- รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์ของการเล่นและการทำงาน เป็นทีม - หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามา สรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วย ความมุ่งมั่น	- การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ - การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา
ม. ๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความ มีน้ำใจในนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจในนักกีฬา
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่าง สม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการ เล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วย ความภาคภูมิใจ	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	- กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
	๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจ เลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตาม สถานการณ์ของการเล่น	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ
ม. ๔- ม. ๖	๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	- การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่งจักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน - การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม - การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา - กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา - การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	- การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา - บุคลิกภาพที่ดี
	๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	- ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา - คุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป. ๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	• อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณ ขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	• สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เป้อหน้าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย • ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	• ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	• แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ - ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ม. ๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		• วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	๔. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
ม. ๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	• ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	• เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย • การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ม. ๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	• การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ • วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	• โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน - มะเร็ง - ฯลฯ
	๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	• ปัญหาสุขภาพในชุมชน • แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
	๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	• การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
	๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	• การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
ม.๔- ม.๖	๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	• บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
	๒. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	• อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ • แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
	๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	• สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
	๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	• สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม • แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
	๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	• การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว
	๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	• การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
	๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	• การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. ๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน ทัศนคติ และการหนัไฟ	• ทัศนคติ - สาเหตุของการเกิดทัศนคติ - อันตรายซึ่งได้รับการเกิดทัศนคติ - การป้องกันทัศนคติ และการหนัไฟ
ป. ๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป. ๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้อย่างถูกวิธี	• ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	• วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	• ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน
ป. ๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	• ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา • การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	• อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	• การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	• ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
ม. ๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด • อาการของผู้ติดสารเสพติด • การป้องกันการติดสารเสพติด
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	• ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ
ม. ๒	๑. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสารเสพติด	• วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสารเสพติด
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ระดับชั้นที่อาจนำไปสู่อันตราย	• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ระดับชั้นที่อาจนำไปสู่อันตราย
ม. ๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	• ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ • แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	• ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง • วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	• อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	• วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ
ม.๔-ม. ๖	๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	• การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	• การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) • โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด
	๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	• ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
	๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	• การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน
	๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ
	๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๖

รหัสวิชา	รายวิชา	จำนวนชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้	ชั้นปีที่เรียน
รายวิชาพื้นฐาน				
พ ๑๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	๔๐	๑.๐	ประถมศึกษาปีที่ ๑
พ ๑๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	๔๐	๑.๐	ประถมศึกษาปีที่ ๒
พ ๑๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	๔๐	๑.๐	ประถมศึกษาปีที่ ๓
พ ๑๔๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	๘๐	๒.๐	ประถมศึกษาปีที่ ๔
พ ๑๕๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	๘๐	๒.๐	ประถมศึกษาปีที่ ๕
พ ๑๖๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	๘๐	๒.๐	ประถมศึกษาปีที่ ๖

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ภาคเรียนที่ ๑

รหัสวิชา	รายวิชา	จำนวนชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้	ชั้นปีที่เรียน
รายวิชาพื้นฐาน				
พ ๒๑๑๐๑	สุขศึกษา ๑	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๑
พ ๒๑๑๐๒	พลศึกษา ๑	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๑
พ ๒๒๑๐๑	สุขศึกษา ๓	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๒
พ ๒๒๑๐๒	พลศึกษา ๓	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๒
พ ๒๓๑๐๑	สุขศึกษา ๕	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๓
พ ๒๓๑๐๒	พลศึกษา ๕	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

รหัสวิชา	รายวิชา	จำนวนชั่วโมง	หน่วยการเรียนรู้	ชั้นปีที่เรียน
รายวิชาพื้นฐาน				
พ ๒๑๑๐๓	สุขศึกษา ๒	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๑
พ ๒๑๑๐๔	พลศึกษา ๒	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๑
พ ๒๒๑๐๓	สุขศึกษา ๔	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๒
พ ๒๒๑๐๔	พลศึกษา ๔	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๒
พ ๒๓๑๐๓	สุขศึกษา ๖	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๓
พ ๒๓๑๐๔	พลศึกษา ๖	๔๐	๑.๐	มัธยมศึกษาที่ ๓

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด
และสาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ประถมศึกษาปีที่ ๑ – ๖

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายลักษณะและหน้าที่ ของอวัยวะภายนอก	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย	-การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่างแบบอย่าง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	-
๒.อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - - และอวัยวะในช่อง	การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่างแบบอย่าง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	-

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	สมาชิกในครอบครัว ความผูกพันในครอบครัว	-การสังเกต -การอธิบาย -	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว	-
๒.บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	ความภาคภูมิใจในตนเอง	-การสังเกต -การอธิบาย -	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)	-
๓.บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	ความแตกต่างระหว่างเพศชายและหญิง	-การสังเกต -การอธิบาย -	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	-ลักษณะคนในท้องถิ่น

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

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ	ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกาย ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวัน	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการ เคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่ กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหว ร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ	-การเคลื่อนไหว ในพื้นที่ตาม ท้องถิ่น
๒.เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรม ทางกายที่ใช้การ เคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ	เกม กติกา ข้อตกลง	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการ เคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่ กำหนด -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการ เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	-การเคลื่อนไหว ในพื้นที่ตาม ท้องถิ่น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	การออกกำลังกาย เกมเพื่อการออกกำลังกาย	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	-เกมในท้องถิ่น
๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด	-เกมในท้องถิ่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	-การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ดี -	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	
๒.บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	การอธิบายอาการเจ็บป่วยของตนเอง	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ	-

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่ บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	สิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายที่บ้าน ที่โรงเรียน การป้องกันอันตรายต่อตนเอง	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน - การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน	สิ่งที่ เป็นอันตรายต่อตนเองในท้องถิ่น
๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	สาเหตุการเกิดอันตราย และการป้องกันอันตรายจากการเล่น	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น	-
๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	คำพูด ท่าทางเพื่อขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดอันตรายกับตนเองรูปแบบต่างๆ	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	- การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	ลักษณะ หน้าที่ ของอวัยวะภายในร่างกาย	-การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่างแบบอย่าง -การค้นคว้าความรู้	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)	-
๒.อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	วิธีดูแลอวัยวะภายใน	การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่างแบบอย่าง -การค้นคว้า	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร	-
๓.อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	ธรรมชาติชีวิตของมนุษย์ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย	การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่างแบบอย่าง -การค้นคว้า	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	บทบาท หน้าที่ ของสมาชิกในครอบครัว	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	• บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ	-
๒.บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	• ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ)	-
๓.ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี	-

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๔.อธิบายความภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือ เพศชาย	ความภูมิใจในเพศสภาพตนเอง	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือ เพศชาย	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่ กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ	การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายตนเอง	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวซิด ก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น
๒.เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	เกมเบ็ดเตล็ด กติกา ข้อตกลงการเล่น วัสดุ อุปกรณ์	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น

เคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ		-การปฏิบัติจริงตามทักษะการ เคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่ กำหนด -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	มุ่งมั่นในการทำงาน		
--	--	---	--------------------	--	--

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทริยภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
๑.ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ ด้วยตนเองอย่าง สนุกสนาน	การออกกำลังกายแบบต่างๆ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการ เคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่ กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- การออกกำลังกาย และเล่นเกม เบ็ดเตล็ด - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเล่นเกม	-การออกกำลังกาย ภายในท้องถิ่น
๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง ในการเล่นเป็น กลุ่ม	เกม ข้อตกลง กติกาในการเล่น เกม	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกม เป็นกลุ่ม	-เกมในท้องถิ่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	ลักษณะการมีสุขภาพที่ดี	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ดี -	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย	
๒.เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	อาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่ไม่มีประโยชน์	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย รักความเป็นไทย	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์	
๓.ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	ของเล่น และของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	
๔.อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	อาการ และการป้องกันการเจ็บป่วย บาดเจ็บในโรงเรียน ที่บ้าน	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
๕.ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	ข้อปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บ เบื้องต้น	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ --บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	-

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น
๑.ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	การปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	สิ่งที่ป็นอันตรายต่อตนเองในท้องถิ่น
๒.บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	ยาสามัญประจำบ้าน และการใช้ยาตามคำแนะนำ	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ	-

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	โทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	-การสังเกต -การอธิบาย การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	- สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน	
๔.ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	การสังเกต -การอธิบาย การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	- สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน	
๕.อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	สาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและการหนีไฟ	การสังเกต -การอธิบาย การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	- อัคคีภัย สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ	

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	-การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตามตัวอย่างแบบอย่าง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง	-
๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	การเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	-การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การเปรียบเทียบ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	-
๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	-การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การสังเกต	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑ . อธิบาย ความสำคัญ และ ความแตกต่างของ ครอบครัวที่มีต่อ ตนเอง	ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละ ครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา	-
๒.อธิบายวิธีสร้าง สัมพันธภาพใน ครอบครัวและกลุ่ม เพื่อน	วิธีการสร้างสัมพันธภาพใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	-

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

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ การใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดีด ขว้าง โยน และรับ - วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น
๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง	การออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล	-การละเล่นในท้องถิ่น
๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	การออกกำลังกาย เกม และ การละเล่นพื้นเมือง กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	- การออกกำลังกาย เกม และ การละเล่นพื้นเมือง - กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และ การละเล่นพื้นเมือง	-เกมในท้องถิ่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	-การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ดี - การเรียนรู้การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	
๒.จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	อาหารหลัก ๕ หมู่	-การสังเกต -การอธิบาย	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	อาหารหลัก ๕ หมู่	-
๓.เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร ที่เหมาะสม	-การสังเกต -การอธิบาย -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)	
๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	การแปร่งฟันสะอาดอย่างถูกวิธี	-การสังเกต -การอธิบาย	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ดี	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง	สิ่งที่ป็นอันตรายต่อตนเองในท้องถิ่น

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๒.แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	ข้อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	-
๓.แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก	ข้อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	- การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)	-การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่างแบบอย่าง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)	-
๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่างแบบอย่าง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	-
๓.อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่างแบบอย่าง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบาย คุณลักษณะของ ความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของ ครอบครัว	คุณลักษณะของความเป็น เพื่อนและสมาชิกที่ดีของ ครอบครัว	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว	-
๒.แสดงพฤติกรรม ที่เหมาะสมกับเพศ ของตนตาม วัฒนธรรมไทย	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ของตนตามวัฒนธรรมไทย	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของ ตนตามวัฒนธรรมไทย	-
๓.ยกตัวอย่าง วิธีการปฏิเสธการ กระทำที่เป็น อันตรายและไม่ เหมาะสมในเรื่อง เพศ	การปฏิเสธการกระทำที่เป็น อันตรายและไม่เหมาะสมใน เรื่องเพศ	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็น อันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	

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

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด หมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น
๒.ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น
๓.เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	
๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	กีฬาพื้นฐาน แฮร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬา ที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	การออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาพื้นฐาน การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ	-กีฬาในท้องถิ่น
๒.ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	-เกมในท้องถิ่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูก สุขลักษณะและ เอื้อต่อสุขภาพ	-การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ดี - การสังเกต -การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ	
๒.อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	สภาวะอารมณ์และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพทางบวก ทางลบ	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	- 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	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	
๔.ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	สมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ -การปฏิบัติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบาย ความสำคัญของการใช้ยา การใช้ยาและใช้ยา อย่างถูกวิธี	ความสำคัญของการใช้ยา หลักการใช้ยา	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ความสำคัญของการใช้ยา - หลักการใช้ยา	สิ่งที่อันตราย ต่อตนเองใน ท้องถิ่น
๒.แสดงวิธีปฐม พยาบาลเมื่อได้รับ อันตรายจากการใช้ ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา	วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่น กีฬา	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	- วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	-สัตว์อันตรายใน ท้องถิ่น
๓.วิเคราะห์ผลเสีย ของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มี ต่อสุขภาพและการ ป้องกัน	ผลเสียของการสูบบุหรี่ การ ดื่มสุรา และการป้องกัน	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ อยู่อย่างพอเพียง	ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑. อธิบาย ความสำคัญของ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่ มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ	ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และการพัฒนาการ	-การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่าง แบบอย่าง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง	ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และการพัฒนาการ	-
๒. อธิบายวิธีดูแล ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ให้ทำงานตามปกติ	ดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงาน ตามปกติ	การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่าง แบบอย่าง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	-

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ -การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	-
๒.อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ -การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)	-
๓.ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัว	-การสังเกต -การอธิบาย -บทบาทสมมุติ -การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัว	

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

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น
๒.เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	เกมนำไปสู่กีฬาและ กิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด	- ซื่อสัตย์สุจริต - มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - รักความเป็นไทย - มุ่งมั่นในการทำงาน	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	
๔.แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	- ซื่อสัตย์สุจริต - มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - รักความเป็นไทย - มุ่งมั่นในการทำงาน	ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	
๕.เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	- ซื่อสัตย์สุจริต - มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - รักความเป็นไทย - มุ่งมั่นในการทำงาน	การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๖.อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และการเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -	รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง	-เกมในท้องถิ่น

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๒.เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ ทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	- การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ - การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	-เกมในท้องถิ่น
๓.ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	กฎ กติกาในการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	- กฎ กติกาในการเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น	
๔.ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมและกีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬา	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	- สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมและกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬา	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	-การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ดี -การอธิบาย -การเรียนรู้	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	
๒.ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ	-
๓.วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การเปรียบเทียบ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ อยู่อย่างพอเพียง	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)	อาหารจากปลานิล ในท้องถิ่น

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๔.ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน -	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การเปรียบเทียบ	เชื้อสตัยสุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ อยู่อย่างพอเพียง	• การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ใช้หวัด - ใช้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ	
๕.ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การเปรียบเทียบ	เชื้อสตัยสุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ อยู่อย่างพอเพียง	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) -	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ	สิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองในท้องถิ่น
๒.วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	
๓.ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๔.วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	
๕.ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	-การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่าง แบบอย่าง -การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	-
๒.อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	การดูแลตนเอง -การอธิบาย -การปฏิบัติตนตามตัวอย่าง แบบอย่าง -การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	-

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ -	-การสังเกต -การอธิบาย -การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ -บทบาทสมมติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน จิตสาธารณะ	- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น - ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ	-
๒.วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	-การสังเกต -การอธิบาย -การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ -บทบาทสมมติ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน จิตสาธารณะ	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	-ลักษณะคนในท้องถิ่น

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

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสม ผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น
๒.จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงความสมดุล การเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกมนำผลมาปรับ ประยุกต์เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมนำผลมาปรับ ประยุกต์เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมนำผลมาปรับ ประยุกต์เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	-การเคลื่อนไหวในพื้นที่ตามท้องถิ่น

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วาเลย์บอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง	
๔.ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา	-การสังเกต -การอธิบาย เคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา	
๕. ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	-การออกกำลังกายในท้องถิ่น
๒.เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การวางแผน	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติตามสถานการณ์ -การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง-	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน	-เกมในท้องถิ่น
๔.ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติจริงตามทักษะ การเคลื่อนไหวใน สถานการณ์ที่กำหนด -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การวางแผน	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	
๕.จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติจริงตามทักษะ การเคลื่อนไหวใน สถานการณ์ที่กำหนด -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การวางแผน	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๖.เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและกีฬา	-การสังเกต -การอธิบาย -การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การวางแผน	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและกีฬา	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีงแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีงแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	-การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ดี -การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การปฏิบัติตน	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีงแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	ปัญหาสีงแวดล้อมในท้องถิ่น

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๒.วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค การป้องกันการระบาดของโรค	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การออกแบบ เสนอแนะ	ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ จิตสาธารณะ รักความเป็นไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค	โรคระบาดในท้องถิ่น
๓.แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ จิตสาธารณะ	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	
๔.สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-การสังเกต -การอธิบาย-การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การออกแบบ เสนอแนะ	ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ จิตสาธารณะ	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	ภัยธรรมชาติที่เป็นอันตรายต่อตนเองในท้องถิ่น
๒.ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	-
๓.วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	สาเหตุของการติดสารเสพติด ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	-การสังเกต -การอธิบาย -การเรียนรู้ -การวิเคราะห์ สังเคราะห์ -การสื่อสาร การแสดงออก	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	- สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด
และสาระการเรียนรู้แกนกลางและสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	-
๒.อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	
๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	-การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	-

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ	-
๒.แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	-การแสดงทักษะการปฏิเสธ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	• ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	-

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

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	- การประยุกต์ใช้ทักษะการเล่นกีฬา	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	-
๒.เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก กรีฑาประเภทลู่และ เทเบิลเทนนิส ตะกร้อ	-การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวูต	-กีฬาในท้องถิ่น
๓.ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	-การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ -การบูรณาการกับวิชาอื่น	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกาย	-การอธิบาย	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน	-เกมในท้องถิ่น
๒.ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคล และทีม การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น	-การปฏิบัติการเล่นกีฬา - การประเมินผลการเล่นกีฬา	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม - การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น	-การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น	-เกมในท้องถิ่น
๒.วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก	-การวางแผนการเล่นกีฬา	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก	
๓.ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	การเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม	-การทำงานเป็นทีม	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	
๔.วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา	-การเปรียบเทียบ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	-การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง	หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	อาหารในท้องถิ่น
๒.วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	-การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการในชุมชน
๓.ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	-การประยุกต์ใช้	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๔.การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	-การประยุกต์ใช้	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	- แสดงวิธีการปฐมพยาบาล	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ	อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในท้องถิ่น

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๒.อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด	ลักษณะของผู้ติดเชื้อสารเสพติด อาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติด การป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	• ลักษณะของผู้ติดเชื้อสารเสพติด • อาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติด • การป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด	
๓.อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ	โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการใช้สารเสพติด ที่มักเกิดขึ้นในท้องถิ่น
๔.แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	การชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด -	-แสดงวิธีการชักชวน	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	• ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ	

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	-
๒.ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	- การวิเคราะห์ - อธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู	- สภาพแวดล้อม ในการอบรมเลี้ยง ดูเด็กในชุมชน

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	-การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - เพื่อน - วัฒนธรรม - สื่อ	การอบรมสั่งสอนด้านเจตคติทางเพศของคนในชุมชน
๒.วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	-การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในชุมชน
๓.อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	-

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๔.อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ วางตัวได้อย่างเหมาะสม	ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม - ปัญหาทางเพศ - แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	-

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	การสรุปวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	-การปฏิบัติจริงตามทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด -การวิเคราะห์ -การสรุป	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	-

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๒.เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ฟุตบอล วอลเลย์บอล	-การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑา ประเทพู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตบอล วายน้ำ เทควันโด วอลเลย์บอล	-กีฬาในท้องถิ่น
๓.เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	-การเปรียบเทียบ	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	
๔.ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	-การประยุกต์ใช้ -การเข้าร่วมกิจกรรม	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ	-การอธิบาย	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ	-เกมในท้องถิ่น
๒.เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	-การเข้าร่วมกิจกรรม -การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	-เกมในท้องถิ่น

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	วินัยในการฝึก และการเล่น กีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง	-การปฏิบัติตามกฎ กติกา	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	• วินัยในการฝึก และการเล่น กีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง	
๔.วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่น กีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม ประโยชน์ของการเล่นและการทำงาน เป็นทีม หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขัน กีฬาและการทำงานเป็นทีม	-การทำงานเป็นทีม -การวางแผนในการเล่นกีฬา	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	• รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงาน เป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม	
๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่น และแข่งขันกีฬา	-การประยุกต์ใช้	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	• การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ • การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	-การเลือกใช้	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	สถานที่ให้การบริการทางสุขภาพในท้องถิ่น
๒.วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	-การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	-
๓.วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	-การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	
๔.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	-การวิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๕.อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	
๖.เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	
๗.พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	-การประยุกต์ใช้	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.ระบุวิธีการ ปักจาย และแหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสารเสพติด	วิธีการ ปักจายและแหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสารเสพติด	-การอธิบาย	รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	วิธีการ ปักจายและแหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสารเสพติด	สิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองในท้องถิ่นและแหล่งช่วยเหลือพันฟูผู้ติดสารเสพติดในท้องถิ่น
๒.อธิบายวิธีการ หลีกเลียงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	การหลีกเลียงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	-การอธิบาย	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- การหลีกเลียงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน - ฯลฯ	-

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง	-การประยุกต์ใช้	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	

วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง และสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วง ของชีวิต	การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย	-การเปรียบเทียบ	ใฝ่เรียนรู้	- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ	-
๒.วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	-การวิเคราะห์	มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	-

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	การวิเคราะห์	อยู่อย่างพอเพียง	- สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต	ความสามารถในการพัฒนาท้องถิ่น และแก้ปัญหา

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว - วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม	-การอธิบาย	รักความเป็นไทย	- องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	-
๒.วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	-การวิเคราะห์	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	- ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	-

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	-การวิเคราะห์	อยู่อย่างพอเพียง รักความเป็นไทย	- สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	-การป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในท้องถิ่น (ความสามารถในการมีส่วนร่วมและการบริหารจัดการท้องถิ่น)

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง และทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก บาสเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน	ปฏิบัติการเล่นกีฬาไทยและสากล	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่งและลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อ ขำมตาข่าย ฟุตบอล	-
๒. นำหลักการ ความรู้ และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	หลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติการเล่นกีฬาตามกฎกติกา และข้อตกลง	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	มีส่วนร่วม ในท้องถิ่น

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓. ร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลัก ความรู้วิธีการไปขยายผล การเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการ แก่ผู้อื่น	- ปฏิบัติการร่วมกิจกรรม นันทนาการ - เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ กิจกรรมนันทนาการให้กับ ผู้อื่น	ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน จิตสาธารณะ	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ ผู้อื่น	-

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.มีมารยาทในการเล่น และดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	มารยาทในการเล่นและดูกีฬา	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	- เกมในท้องถิ่น (ความสามารถในการเข้าใจและดำรงไว้ซึ่งความเป็นท้องถิ่นที่ดีงาม)
๒.ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	- ปฏิบัติการออกกำลังกาย - ประยุกต์ใช้แนวคิดจากการออกกำลังกายไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	- กิจกรรมการเคลื่อนไหวในท้องถิ่น (ความสามารถในการมีส่วนร่วมและการบริหารจัดการท้องถิ่น)

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น การประยุกต์ประสบการณ์ การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	- ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา ในการเล่นกีฬา - ประยุกต์ใช้แนวคิดจากการออกกำลังกายไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต	ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้	- กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น - การประยุกต์ประสบการณ์ การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	-
๔.จำแนกกลวิธีการรุกรการป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกรและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	- จำแนกวิธีการเล่นกีฬา - ตัดสินใจในการเล่นกีฬาเป็นทีม	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ	วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกรและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	-
๕.เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	-นำเสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเอง	มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีจิตสาธารณะ	การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	-

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย ต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	กำหนดรายการอาหารตามวัย	ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ อยู่อย่างพอเพียง	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	อาหารในท้องถิ่นตามวัย (ความสามารถในการเข้าใจและดำรงไว้ซึ่งเป็นท้องถิ่นที่ดีงาม)
๒.เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	นำเสนอแนวทางการป้องกันโรค	ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ	- โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ - โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน ฯลฯ	-โรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยของคนในชุมชน (ความสามารถในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชน)

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	- รวบรวมข้อมูล - เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	ปัญหาสุขภาพในชุมชน (ความสามารถในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชน)
๔.วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	วางแผนการออกกำลังกาย	มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงาน	การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	กิจกรรมการออกกำลังกายกับคนในท้องถิ่น (ความสามารถในการมีส่วนร่วมในชุมชน)
๕.ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	- การปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน	การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	-

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๑.วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	วิเคราะห์ ปัจจัยเสี่ยงและแนวทางการป้องกัน	ซื่อสัตย์สุจริต รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	แนวทางการป้องกันปัจจัยเสี่ยงในท้องถิ่น (ความสามารถในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชน)
๒.หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	- ปฏิบัติการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง - ชักชวนให้เพื่อนหลีกเลี่ยงความรุนแรง	ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ	- ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	-การแก้ไขปัญหาความรุนแรงในท้องถิ่น โรงเรียน (ความสามารถในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชน)

ตัวชี้วัด	ความรู้ (K)	ทักษะกระบวนการ (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
๓.วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	วิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	
๔.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	วิเคราะห์	ซื่อสัตย์สุจริต ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน อยู่อย่างพอเพียง	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	
๕.แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ	ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๑๑๐๑ สุขศึกษา พลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ หน้าที่ของอวัยวะภายนอก การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก สมาชิกในครอบครัว สิ่งที่ยื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง ความแตกต่างระหว่างเพศชาย หญิง การใช้อุปกรณ์ในการเคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ เกมเบ็ดเตล็ด การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ การออกกำลังกาย การเล่นเกมตามคำแนะนำ กฎกติกา ข้อตกลงในการเล่น เกม การปฏิบัติตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านในโรงเรียน อันตรายและการป้องกันจากการเล่น การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและที่โรงเรียน

โดยการใช้กระบวนการ อธิบาย สาธิต บทบาทสมมุติ บันทึก ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความมุ่งมั่น มีวินัย เห็นคุณค่าของความรักและความผูกพันของ สมาชิกในครอบครัว และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ๑.๑ ป.๑/๑ , พ๑.๑ ป.๑/๒ ,
พ๒.๑ ป.๑/๑ , พ๒.๑ ป.๑/๒ ,
พ๒.๑ ป.๑/๓ ,
พ๓.๑ ป.๑/๑ , พ๓.๑ ป.๑/๒,
พ๓.๒ ป.๑/๑, พ๓.๒ ป.๑/๒,
พ๔.๑ ป.๑/๑ , พ๔.๑ ป.๑/๒ , พ๔.๑ ป.๑/๓
พ๕.๑ ป.๑/๑ , พ๕.๑ ป.๑/๒ , พ๕.๑ ป.๑/๓

รวม ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๒๑๐๑ สุขศึกษา พลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ หน้าที่ของอวัยวะภายใน การดูแลรักษาอวัยวะภายใน ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่แรกเกิดจนตาย บทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อนพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศชายหรือเพศหญิง การเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่และการเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ เกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกาย กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเกมส์ ลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ของเล่นของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อุบัติเหตุและการป้องกัน การใช้ยาสามัญประจำบ้าน โทษของสารเสพติด การแสดงสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของที่เป็นอันตราย และการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย

โดยการใช้กระบวนการ อธิบาย สาธิต บทบาทสมมุติ บันทึก ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความมุ่งมั่น มีวินัย เห็นคุณค่าของความรักและความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว และความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป๒/๑, พ ๑.๑ ป๒/๒, พ ๑.๑ ป๒/๓,

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

พ ๓.๑ ป.๒/๑, พ ๓.๑ ป๒/๒, พ ๓.๒ ป.๒/๑, พ ๓.๒ ป.๒/๒,

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

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

รวม ๒๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๓๑๐๑ สุขศึกษา พลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษา สังเกต รวบรวมความรู้และข้อปฏิบัติต่าง ๆ ภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบาย แลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย เหน็ดมาตรฐานของการเจริญเติบโตของเด็กไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ป้องกันโรค เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและยาสามัญประจำบ้าน มีสุขนิสัยที่ดีตาม สุขบัญญัติแห่งชาติรู้จักตนเองและธรรมชาติของตนเอง ระวังการเจ็บป่วย การบาดเจ็บโรคติดต่อในท้องถิ่น อุบัติเหตุ การใช้ยาผิด สารพิษ สารเสพติด การล่องละเมิดทางเพศกำหนดแนวปฏิบัติของตนในการสร้างเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่มข้อมูล เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการดำเนินชีวิตเป็นผู้มีสุขบัญญัติที่ดี มีจิตสำนึกในการดูแลและรับผิดชอบต่อสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัว และส่วนรวมเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ จัดการกับความขัดแย้ง ความเครียด และปัญหาทางอารมณ์มีการแสวงหา เลือกรับ และใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรมพึ่งตนเองและมีวิสัยทัศน์ในการดูแลสุขภาพ และการดำเนินชีวิตเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพในท้องถิ่นภูมิในการส่งเสริมสุขภาพด้านภูมิปัญญาไทย

ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ ฝึกควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม บอกวิธี การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ระเหยียบแถว กิจกรรมประกอบจังหวะและเพลง เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬายืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน กีฬา กิจกรรมนันทนาการ กายบริหาร การละเล่นของเด็กไทยเกมแบบผลัด ออกกำลังกาย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางจิตทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

โดยการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมายความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามกฎ กติกา อย่างมีระเบียบ วินัย มีน้ำใจนักกีฬาเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สนุกสนาน เพลิดเพลิน ชื่นชมผลงานของผู้อื่นให้ความร่วมมือ เสียสละและคำนึงถึงส่วนรวม และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ตามคำแนะนำ

ตัวชี้วัด

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

พ ๓.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒ พ ๓.๒ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒

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

พ ๕.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓

รวม ๑๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๔๑๐๑ สุขศึกษา พลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา สังเกต รวบรวมข้อมูล บันทึก อธิบาย วิเคราะห์ในเรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ ตามวัย ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ พร้อมทั้งวิธีการดูแลรักษา คุณลักษณะที่ดีของความเป็นเพื่อนและการเป็นสมาชิกที่ของครอบครัว และพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทยและประเพณีท้องถิ่น วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายในเรื่องเพศ สารเสพติด การเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมทาง การเล่นแบบผลัด เข้าใจกฎกติกา การเล่นกับผู้อื่น อนุรักษ์การเล่นพื้นบ้านล้านนา เล่นกีฬาพื้นฐานเป็น เช่น กีฬาแชร์บอล แอนด์บอล ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะอารมณ์ ทุกข์ สุข ที่มีผลต่อสุขภาพ การวิเคราะห์ข้อมูล บนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพและการปรับปรุงตามผลการทดสอบ การปฐมพยาบาล และการใช้ยา และผลเสียของสารเสพติด การดื่มสุรา และการป้องกัน

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการการกลุ่ม กระบวนการทางสังคม กระบวนการ ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และการแสดงความคิดเห็น

เพื่อให้เกิดทักษะชีวิต มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลตนเอง เพื่อน ครอบครัว รักการออกกำลังกายจนเป็นลักษณะนิสัย มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจนักกีฬาช่วยเหลือ แบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาส มีความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและปกติสุข

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๑.๑ ป. ๔/๑, ป.๔/๒,ป.๔/๓

มาตรฐาน พ ๒.๑ ป. ๔/๑, ป.๔/๒,ป.๔/๓

มาตรฐาน พ ๓.๑ป. ๔/๑, ป.๔/๒,ป.๔/๓ ,ป. ๔/๔

มาตรฐาน พ ๓.๒ป. ๔/๑, ป.๔/๒

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

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป. ๔/๑, ป.๔/๒,ป.๔/๓

รวม ๑๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๕๑๐๑ สุขศึกษา พลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาร่างกายและระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสมความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การปฏิบัติตนในชุมชน โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนดเล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลแสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมออกกำลังกายมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬาปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่นและการละเล่นพื้นบ้านต่างๆ ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา และกีฬาไทย กีฬาสากลและแสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผลปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติดวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

มีเจตคติที่ดีต่อรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มีคุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา มีระเบียบวินัยรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เอื้อเฟื้อเสียสละ มีความใฝ่รู้ใฝ่เรียนและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๕/๑ ,พ.๑.๑ ป.๕/๒

พ.๒.๑ ป.๕/๑ ,พ.๒.๑ ป.๕/๒,พ.๒.๑ ป.๕/๓

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

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

พ.๔.๑ ป.๕/๑ ,พ.๔.๑ ป.๕/๒,พ.๔.๑ ป.๕/๓

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

รวม ๒๓ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ๑๖๑๐๑ สุขศึกษา พลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษา สังเกต รวบรวมข้อมูล ข้อปฏิบัติต่าง ๆ อภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบาย แลกเปลี่ยนข้อมูล คิดวิเคราะห์เกี่ยวกับตน และผลกระทบที่มีต่อสุขภาพ คิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์เกี่ยวกับสุขภาพบนพื้นฐานความเป็นจริงเกี่ยวกับเรื่องโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การป้องกันดูแลรักษาอวัยวะในระบบต่าง ๆ พัฒนาการด้านต่าง ๆ ช่วงอายุ ๑๑-๑๒ ปี ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เลือกรับประทานอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เหมาะสมกับวัยและกลุ่มบุคคลต่าง ๆ สุขอนามัยทางเพศ ยาสามัญประจำบ้านและยาอื่น ๆ ระวังอันตรายอุบัติเหตุ การใช้ยาผิด สารพิษ สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และหลีกเลี่ยงปัญหาการตั้งครรภ์ เลือกรอกกำลังกาย พักผ่อน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กำหนดแนวปฏิบัติของตนในการสร้างเสริมสุขภาพและรายงานผลต่อกลุ่มเป็นระยะๆ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญ ทำนุบำรุงเปลี่ยนแปลง กำหนดวิธีปฏิบัติให้มีสุขภาพที่ดีของชีวิตตนเอง ตัดสินใจและแก้ปัญหา การดำเนินชีวิตและสุขภาพ มีจิตสำนึกในการดูแลและรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีความปลอดภัยต่อตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ ฟังตนเองและมีวิสัยทัศน์ในการดูแลสุขภาพจัดการกับความขัดแย้ง ความเครียดและปัญหาทางอารมณ์ มีการแสวงหาเลือกและใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพตามความต้องการและความสนใจและสร้างเป้าหมายให้กับชีวิตตนเอง ใช้หลักการและรูปแบบของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว บอกวิธี ฝึก ควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่เคลื่อนไหวที่ระบียบแถวกิจกรรมเข้าจังหวะ ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน กีฬาไทย กีฬาสากล กีฬายอดนิยมนักกีฬานันทนาการ กายบริหาร การละเล่นของเด็กไทย เกมแบบผลัด ออกกำลังกาย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางจิตทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญ เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ศึกษาหาความรู้ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน มีทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นมีระเบียบวินัยเคารพสิทธิกฎและกติกา เข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ระวังการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา เอื้ออาทร เสียสละและคำนึงถึงส่วนรวม มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและร่วมมืออย่างสันติ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีจิตสำนึกในการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ และพยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๖/๑, พ ๑.๑ ป.๖/๒ พ ๒.๑ ป.๖/๑, พ ๒.๑ ป.๖/๒

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

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

พ ๔.๑ ป.๖/๑, พ ๔.๑ ป.๖/๒, พ ๔.๑ ป.๖/๓, พ ๔.๑ ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป.๖/๑, พ ๕.๑ ป.๖/๒, พ ๕.๑ ป.๖/๓

รวม ๒๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาท และต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ศึกษาภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

โดยใช้วิธีการอธิบาย การวิเคราะห์ และการประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ การเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต การพัฒนาตนเองให้เติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน รู้ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการในชุมชน จินนาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย จากการเลือกรับประทานอาหารที่มีในท้องถิ่นให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเอง

เพื่อให้เกิดความใฝ่เรียนใฝ่รู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง มีวินัย และซื่อสัตย์สุจริต มีความสามารถในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย และพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑	พ.๑.๑ ม. ๑/๒	พ.๑.๑ ม. ๑/๓	พ.๑.๑ ม. ๑/๔
พ ๔.๑ ม.๑/๑	พ ๔.๑ ม.๑/๒	พ ๔.๑ ม.๑/๓	พ ๔.๑ ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๒ ชื่อรายวิชา พลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

รู้เข้าใจประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และการดูแลรักษาอุปกรณ์ของกีฬาเทเบิลเทนนิสและแสดงการควบคุมตนเอง เมื่อเคลื่อนไหวแบบผสมผสานในการร่วมกิจกรรมทางกาย พร้อมทั้งวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ปฏิบัติกิจกรรมมีทักษะการเคลื่อนไหวแบบกีฬาเทเบิลเทนนิส มีทักษะในการเล่น การแข่งขัน ตลอดจนการตัดสินการแข่งขัน มีการออกกำลังกายตามถนัดและสนใจ จัดตารางในการเล่นกีฬาในชีวิตประจำวัน

ปฏิบัติและจำแนก กฎ กติกา การเล่น แข่งขันกีฬาด้วยความปลอดภัยเลือกใช้และการกำหนดรูปแบบกลวิธีการรุก การป้องกันในกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม เป็นผู้นำกิจกรรมที่ตรงต่อเวลา

เพื่อเป็นผู้นำกิจกรรมที่ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีมารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกีฬาที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม รู้แพ้ รู้ชนะ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓

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

รวม ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษาการเปลี่ยนแปลง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ศึกษาพฤติกรรมและการป้องกันทางเพศ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมถึงศึกษาเกี่ยวกับลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด การชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิกสารเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ การปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

โดยใช้วิธีการอธิบาย การวิเคราะห์ แสดงทักษะการปฏิเสธ แสดงวิธีการชักชวนให้ลด ละ เลิก สารเสพติด และแสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธี เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ รวมถึงพฤติกรรมป้องกันทางเพศเพื่อให้อยู่รวมกันอย่างมีความสุขบนความหลากหลายทางเพศ รู้วิธีการป้องกันตนเองจากสารเสพติดและอุบัติเหตุที่เกิดจากการเสพสารเสพติดที่มักเกิดขึ้นในท้องถิ่น รวมถึงสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกวิธีจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในท้องถิ่น

เพื่อให้เกิดความใฝ่เรียนใฝ่รู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต และมีจิตสาธารณะ มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น หลีกเลี่ยงและปฏิเสธการใช้สารเสพติด และสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกวิธี

รหัสตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ พ.๒.๑ ม. ๑/๒

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

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๔ ชื่อรายวิชา พลศึกษา ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษา ลักษณะและธรรมชาติของกีฬาตะกร้อ กติกา มารยาท วิธีเล่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาตะกร้อ ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม ตามความถนัด

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัย กีฬาไทยในการเล่นกีฬาตะกร้อของตนเอง ของผู้อื่น และของสังคม สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาตะกร้อเพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นและส่งเสริมอนุรักษ์กีฬาไทยได้พร้อมทั้งศึกษา ประวัติ กติกา การเล่นกีฬาที่เป็นกีฬาพื้นบ้านประจำชาติต่างๆของกลุ่มประเทศอาเซียน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/ ๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓

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

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษาการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ และแนวทางแก้ไขปัญหาทางเพศ เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

โดยใช้วิธีการอธิบาย การวิเคราะห์ และการประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตสภาพแวดล้อมในการอบรมเลี้ยงดูเด็กในชุมชน และอิทธิพลต่อการอบรมสั่งสอนด้านเจตคติในเรื่องเพศของคนในชุมชน ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในชุมชน รวมถึงผลกระทบโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

เพื่อให้เกิดความไม่เผลอไม่เผลอ รักความเป็นไทย มีวินัย และซื่อสัตย์สุจริต มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีเจตคติทางเพศอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและมีทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เห็นความสำคัญของการเสมอภาคทางเพศ วางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม และมีเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ พ.๑.๑ ม. ๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๑ พ ๒.๑ ม.๒/๒ พ ๒.๑ ม.๒/๓ พ ๒.๑ ม.๒/๔

พ.๔.๑ ม. ๒/๗

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒ ชื่อรายวิชา พลศึกษา ๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษา ลักษณะและธรรมชาติของกีฬาฟุตบอล กติกา มารยาท วิธีเล่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬาประเภททีม

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัยในการเล่น กีฬาฟุตบอลของตนเอง และของผู้อื่น สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้พร้อมทั้งศึกษา ประวัติ กติกา การเล่นกีฬาที่เป็นกีฬา พื้นบ้านประจำชาติต่างๆของกลุ่มประเทศอาเซียน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓

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

รวม ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษาการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต การปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสารเสพติด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง และทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง

โดยใช้วิธีการอธิบาย การวิเคราะห์ เลือกใช้บริการทางการแพทย์ และการประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริการทางสุขภาพและการเลือกใช้บริการทางสุขภาพที่มีในท้องถิ่นอย่างเหมาะสม ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเองได้ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระบุวิธีการ ปักจี้ สิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองในท้องถิ่นและแหล่งช่วยเหลือพันฟูผู้ติดสารเสพติดในท้องถิ่น มีทักษะชีวิตในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

เพื่อให้เกิดความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ใฝ่เรียนใฝ่รู้ รักความเป็นไทย มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย และซื่อสัตย์สุจริต มีความสามารถในการเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างเหมาะสม มีเจตคติที่ดีต่อการใช้เทคโนโลยีทางสุขภาพ และการดูแลรักษาสมดุลระหว่างสุขภาพกายและจิตให้เป็นปกติ พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างเหมาะสม และมีทักษะในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ได้

รหัสตัวชี้วัด

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

พ.๔.๑ ม. ๒/๕ พ.๔.๑ ม. ๒/๖

พ ๕.๑ ม.๒/๑ พ ๒.๑ ม.๒/๒ พ ๒.๑ ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๔ ชื่อรายวิชา พลศึกษา ๔ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษา ลักษณะและธรรมชาติของกีฬากระป๋อง กติกา มารยาท วิธีเล่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬากระป๋อง ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬา การร่ายรำไหว้ครู การรำไม้ตี ตามความถนัด และความสนใจ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัย กีฬาไทยในการเล่นกีฬากระป๋องของตนเอง ของผู้อื่น และของสังคม สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬากระป๋องนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นและเป็นศิลปะป้องกันตัวได้พร้อมทั้งศึกษา ประวัติ กติกา การเล่นกีฬาที่เป็นกีฬาพื้นบ้านประจำชาติต่างๆ ของกลุ่มประเทศอาเซียน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓

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

รวม ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นในชุมชน องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว การปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวของคนในท้องถิ่น การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ร่วมกับคนในท้องถิ่น และการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบ การวิเคราะห์ การอธิบาย เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงของตนเอง และมีทักษะในการป้องกัน ดูแลตนเองด้านสุขภาพ และเผยแพร่ความรู้ให้กับคนในชุมชน วางแผนการออกกำลังกาย และปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพตนเอง

เพื่อให้เกิดความใฝ่เรียนใฝ่รู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต และมีจิตสาธารณะ มีความสามารถในการพัฒนาท้องถิ่น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นภายในท้องถิ่นได้ และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกับคนในชุมชน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ.๑.๑ ม. ๓/๒ พ.๑.๑ ม. ๓/๓

พ ๒.๑ ม.๓/๑ พ ๒.๑ ม.๓/๒ พ ๒.๑ ม.๓/๓

พ ๔.๑ ม.๓/๔ พ ๔.๑ ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๒ ชื่อรายวิชา พลศึกษา ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษา ลักษณะและธรรมชาติของกีฬาวอลเลย์บอล กติกา มารยาท วิธีเล่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬาประเภททีม

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัยในการเล่น กีฬาวอลเลย์บอลของตนเอง และของผู้อื่น สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้พร้อมทั้งศึกษา ประวัติ กติกา การเล่นกีฬา ที่เป็นกีฬาพื้นบ้านประจำชาติต่างๆของกลุ่มประเทศอาเซียน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓

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

รวม ๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษาการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และคุณค่าทางโภชนาการ โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทยในชุมชน ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ และการช่วยฟื้นคืนชีพ

โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ รวบรวมข้อมูล กำหนดรายการอาหาร นำเสนอแนวทางการป้องกันโรค และปัญหาสุขภาพในชุมชน ปฏิบัติการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ชักชวนให้เพื่อนหลีกเลี่ยงความรุนแรง และการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับวัย โรคที่เกิดขึ้นในชุมชน ปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ และมีทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพ

เพื่อให้เกิดความใฝ่เรียนใฝ่รู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย อยู่อย่างพอเพียง มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต และมีจิตสาธารณะ มีความสามารถในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นภายในท้องถิ่นได้

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒ พ ๔.๑ ม.๓/๓

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

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๔ ชื่อรายวิชา พลศึกษา ๖ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษา ลักษณะและธรรมชาติของกีฬาบาสเกตบอล กติกา มารยาท วิธีเล่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกาย ทักษะการเล่นกีฬา ทั้งประเภทเดี่ยว และประเภทคู่ ตามความถนัด

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของสุขภาพ สมรรถภาพ ความปลอดภัยในการเล่น กีฬาบาสเกตบอลของตนเอง และของผู้อื่น สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่นได้พร้อมทั้งศึกษา ประวัติ กติกา การเล่นกีฬา ที่เป็นกีฬาพื้นบ้านประจำชาติต่างๆของกลุ่มประเทศอาเซียน

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓

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

รวม ๙ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐานและวางแผนการประเมิน
ระดับประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖

ตารางโครงสร้างรายวิชาและวางแผนการประเมิน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สัดส่วนคะแนนระหว่างเรียน : ปลายภาค = ๘๐ : ๒๐

เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑	ร่างกาย ของเรา	พ ๑.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	อวัยวะภายนอกทุกส่วนต่างมีหน้าที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นเราควรดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้ตามปกติ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย	๒	๕	ผังมโนทัศน์ ร่างกายของเรา
๒	ฟันของเรา	พ ๑.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	อวัยวะในช่องปากเป็นอวัยวะภายนอกที่มีความสำคัญต่อการพูดและการรับประทานอาหาร ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาความสะอาดอย่างถูกวิธี	๔	๕	วาดภาพช่องปากแล้วชี้ อวัยวะในช่องปาก,

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๓	ครอบครัว ของเรา	พ ๒.๑ ป.๑/๑	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว • สิ่งที่ยื่นชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศ หญิง-ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	การแสดงความรักและความผูกพัน ต่อ กันของสมาชิกใน ครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกทุกคนอยู่ ร่วมกันอย่างมี ความสุข	๒	๖	วาดภาพสมาชิก ในครอบครัว แล้วเติมข้อมูล สมาชิกใน ครอบครัว
๔	เข้าใจ ตนเอง	พ ๒.๑ ป.๑/๒	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว • สิ่งที่ยื่นชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศ หญิง-ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	ทุกคนมีสิ่งที่ยื่นชอบ และภาคภูมิใจ ใน ตนเอง หากยอมรับ และเข้าใจ ใน ตนเองจะทำให้ชีวิตเรา มีความสุข	๒	๕	เขียนบอกจุดดี ของตนเองพร้อม บอกเหตุผล
๕	ฉันเป็นใคร	พ ๒.๑ ป.๑/๓	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว • สิ่งที่ยื่นชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศ หญิง-ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	การยอมรับและเข้าใจ ลักษณะความแตกต่าง ระหว่างเพศชายและ เพศหญิง ทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ และ ลักษณะนิสัย จะช่วยให้ประพฤติปฏิบัติตน อยู่ในสังคมได้อย่างมี ความสุข	๒	๖	เขียนแผนผัง จำแนกสมาชิก ในครอบครัวตาม เพศ

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๖	สุขภาพของเรา	พ ๔.๑ ป.๑/๑	• การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	๒	๖	เขียนแผนผังวิธีการดูแลรักษาความสะอาด
๗	อาการเจ็บป่วยที่ควรรู้	พ ๔.๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	• การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	การบอกอาการเจ็บป่วยของตนเอง ได้ถูกต้อง และปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย มีผลต่อการดูแลสุขภาพของตนเองในเบื้องต้น	๒	๖	จับคู่อาการเจ็บป่วยให้สัมพันธ์กับวิธีดูแลรักษา

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๘	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ ๕.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๓	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	อุบัติเหตุเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นได้ทั้งในบ้านและในโรงเรียน จึงควรศึกษาสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	๔	๖	เขียนแผนผังวิธีการป้องกันอุบัติเหตุ
๙	อันตรายจากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๑/๒	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธี ป้องกันอันตรายจากการเล่นทำให้เรา รู้จักเล่นอย่างระมัดระวัง	๒	๕	เขียนแผนผังสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเล่น

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑๐	การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่	พ ๓.๑ ป.๑/๑	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม เหยียด เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยนเตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี	๔	๕	ปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ได้ถูกต้อง
๑๑	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	พ ๓.๑ ป.๑/๑	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม เหยียด เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยนเตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี	๔	๕	ปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑๒	การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์	พ ๓.๑ ป.๑/๑	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม เงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ เป็นการฝึกปฏิบัติ ที่ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว และมีทักษะความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ สามารถควบคุมร่างกายได้ดี	๔	๕	ปฏิบัติการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้ถูกต้อง
๑๓	การเล่นบทบาทสมมติ	พ ๓.๑ ป.๑/๒	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม เงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	การเล่นบทบาทสมมติ เป็นกิจกรรม ทางกาย ที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	๒	๕	ปฏิบัติบทบาทสมมติได้ถูกต้อง

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑๔	การเล่นเกม หรรษา	พ ๓.๑ ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑ ป.๑/๒	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด	การออกกำลังกายในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น	๒	๕	เล่นเกมได้อย่างสนุกสนาน
๑๕	กิจกรรมพา เพลิน	พ ๓.๑ ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑ ป.๑/๒	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด	การละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติในการเล่นจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ กฎ กติกา และข้อตกลง	๒	๕	เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน

			•การออกกำลังกาย และ การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการ เล่นเกม เบ็ดเตล็ด				
รวม					๔๐	๘๐	
คะแนนรวม	การทดสอบปลายปี/ ภาค					๑๐	
	ภาระงาน/การปฏิบัติ					๑๐	
			รวมทั้งรายวิชา			๑๐๐	

ตารางโครงสร้างรายวิชาและวางแผนการประเมิน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

สัดส่วนคะแนนระหว่างเรียน : ปลายภาค = ๘๐ : ๒๐

เวลา ๔๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์ สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑	อวัยวะภายใน	พ ๑.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	อวัยวะภายในมีความสำคัญต่อระบบการทำงานของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างถูกวิธี เพื่อให้อวัยวะทำงานได้อย่างเป็นปกติ และมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย	๒	๔	ผังมโนทัศน์อวัยวะภายในร่างกาย
๒	ธรรมชาติของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๒/๓	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ดังนั้นในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ควรดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง และรู้จักดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	๒	๔	เขียนแผนผังแสดงธรรมชาติของมนุษย์
๓	ครอบครัวอบอุ่น	พ ๒.๑ ป.๒/๑	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว - สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) - ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศ หญิง	ครอบครัวจะเกิดความอบอุ่น หากสมาชิกในครอบครัวเข้าใจ บทบาทหน้าที่ และปฏิบัติตนตามหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม	๒	๔	เขียนแผนผังหน้าที่ของตนเองในครอบครัว

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์ สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			-ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย				
๔	หนึ่งมิตรชิดใกล้	พ ๒.๑ ป.๒/๒	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว • สิ่งที่ชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศ หญิง -ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา การให้ความสำคัญและปฏิบัติตนต่อเพื่อนที่ดีจะทำให้ได้อยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างมีความสุข	๒	๔	อ่านสถานแล้วตอบคำถาม
๕	เข้าใจตนเอง	พ ๒.๑ ป.๒/๓ ป.๒/๔	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว • สิ่งที่ชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศ หญิง -ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นแต่ละเพศจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศ และมีความภูมิใจในเพศของตนเอง	๒	๔	บอกความภูมิใจในเพศของตนเอง
๖	สุขภาพของเรา	พ ๔.๑ ป.๒/๑	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก	การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ร่าเริงแจ่มใส และมีความปลอดภัยในชีวิตจะส่งผลให้เราเป็นคนที่มีสุขภาพดี	๒	๔	บอกลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพที่ดี

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์ สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			- ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนัง ศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ •วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับตนเอง				
๗	อาหารดีมี ประโยชน์	พ ๔.๑ ป.๒/๒	•การปฏิบัติตนตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ •ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวด ศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนัง ศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ •วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับตนเอง	อาหารมีความสำคัญ ต่อร่างกาย การเลือก รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์จะส่งผลให้ ร่างกายแข็งแรงและ สมบูรณ์	๓	๕	เขียนแผนผัง แสดงผลเสีย ของการกิน อาหารที่ไม่มี ประโยชน์
๘	ของใช้และของ เล่น	พ ๔.๑ ป.๒/๓	•การปฏิบัติตนตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ •ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวด ศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนัง ศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ •วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับตนเอง	ของใช้และของเล่น ภายในบ้านบางชนิด อาจทำให้เกิดอันตราย และส่ ง ผล เส่ ย ต่ อ สุขภาพได้ ผู้ใช้จึงควร เลือกใช้และเพิ่มความ ระ ะ ม ั ด ร ะ ว ัง ในการเล่นเพื่อให้เกิด ความปลอดภัยมาก ที่สุด	๒	๔	สำรวจสิ่งของ ภายในบ้านว่ามี ของใช้และของ เล่นที่เป็น อันตราย อะไรบ้าง

ที่	หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์ สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๙	การ บาดเจ็บ และ เจ็บป่วย	พ ๔.๑ ป.๒/๔ ป.๒/๕	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผื่นหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บต่างๆ เกิดขึ้น ควรปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี จะช่วยลดความรุนแรงของอาการป่วยของโรคและการบาดเจ็บได้	๓	๕	บอกวิธีการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคต่างๆ
๑๐	อุบัติเหตุ และการ ป้องกัน	พ ๕.๑ ป.๒/๑	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	อุบัติเหตุทางน้ำและทางบกเกิดจากสาเหตุหลายอย่าง จึงต้องมีวิธีการป้องกันอย่างถูกต้อง	๒	๔	หาข่าวอุบัติเหตุแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

ที่	หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์ สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑๑	สัญลักษณ์และ ป้าย เตือน	พ.๕.๑ ป.๒/๔	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	สัญลักษณ์ และป้ายเตือน มีไว้สำหรับแจ้งให้ทราบถึงอันตรายและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ทุกคนพึงปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อความปลอดภัยในชีวิต	๒	๔	บอก ความหมาย ของป้ายเตือน ได้
๑๒	อัคคีภัย	พ.๕.๑ ป.๒/๕	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	อัคคีภัยเป็นภัยที่เกิดจากไฟ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการป้องกันและการหนีไฟที่ถูกต้อง	๒	๔	เขียนแผนผัง บอกสาเหตุของ อัคคีภัยได้

ที่	หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์ สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑๓	ยานำรู้	พ.๕.๑ ป.๒/๒	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	ย า ท ี่ ไ ช้ ใน ชีวิตประจำวันมีหลายประเภท ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักใช้อย่างถูกวิธี และลักษณะอาการของโรค จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยและรักษาโรคได้	๒	๕	ดูภาพยาแล้วบอกว่าเป็นยาอะไรบ้างมีสรรพคุณอย่างไร
๑๔	ภัยร้ายทำลายชีวิต	พ.๕.๑ ป.๒/๓	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ	สารเสพติดและสารเคมีบางชนิดเป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงควรหลีกเลี่ยงสารเสพติด และรู้จักวิธีใช้สารเคมีให้ถูกต้อง	๒	๔	บอกวิธีการปฏิเสธสารเสพติดได้

ที่	หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์ สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑๕	เตรียม ความ พร้อม	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๑	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกม เบ็ดเตล็ด	การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดความพร้อมและมีความปลอดภัย	๒	๔	รู้จักการอบอุ่นร่างกาย
๑๖	ขยับ ร่างกาย	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๑	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด • การออกกำลังกาย และ	การเคลื่อนไหวอยู่กับที่เป็นทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี	๒	๔	ปฏิบัติการการเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง

ที่	หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์ สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการ เล่นเกม เบ็ดเตล็ด				
๑๗	เคลื่อนไหวที่ ร่างกาย	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๑	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนไหวที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จัป โยนเตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกม เบ็ดเตล็ด	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนไหวที่เป็นทักษะพื้นฐานของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอื่นๆ ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี	๒	๕	ปฏิบัติการการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง
๑๘	สนุกกับ อุปกรณ์	พ.๓.๑ ป.๒/๑ พ.๓.๒ ป.๒/๑	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนไหวที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จัป โยนเตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตาม	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบต้องอาศัยการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะในร่างกาย	๒	๔	ปฏิบัติการการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้ถูกต้อง

ที่	หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์ สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			ธรรมชาติ – การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด • การออกกำลังกาย และ การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการ เล่นเกม เบ็ดเตล็ด				
๑๙	เกมแสน สนุก	พ.๓.๑ป. ๒/๒ พ.๓.๒ป. ๒/๑ ป. ๒/๒	• ธรรมชาติของการ เคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับ ที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบ เคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้ อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ใน การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ – การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด • การออกกำลังกาย และ การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการ เล่นเกม เบ็ดเตล็ด	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความ สนุกสนานและความ สามัคคีในหมู่คณะ ซึ่ง การเล่นจะต้องปฏิบัติ ตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่น	๒	๔	เล่นเกมอย่าง สนุกสนาน
รวม					๔๐	๘๐	
คะแนน รวม	การทดสอบปลายปี/ ภาค					๑๐	
	ภาระงาน/การปฏิบัติ					๑๐	
			รวมทั้งรายวิชา			๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี = ๘๐:๒๐ (ประถมศึกษา)

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ชิ้นงาน
๑	การเจริญเติบโต ของเรา	พ ๑.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	การเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตัวเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	๑๐	๑๐	-แบบฝึกการเจริญเติบโตของฉันทัน -แผนผังความคิดเรื่องการเจริญเติบโต
๒	ปัจจัยการเจริญเติบโต	พ ๑.๑ ป.๓/๓	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	อาหารการออกกำลังกายการพักผ่อนเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย	๔	๕	-ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
๓	ครอบครัวและเพื่อนของฉันทัน	พ ๒.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว - สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) - ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศ หญิง-	ความแตกต่างกันของแต่ละครอบครัวย่อมมีผลต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว การสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อน ทำให้เข้าใจตนเองและ	๑๐	๑๐	-แผนผังความคิดเรื่องความสำคัญของครอบครัว -วิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ชิ้นงาน
			ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	ผู้อื่น และ สามารถอยู่ ร่วมกันอย่างมี ความสุข			
๔	การล่องละเมียด ทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๓	• สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของ สมาชิกใน ครอบครัว • สิ่งที่ชื่นชอบและความ ภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) • ลักษณะความแตกต่างของ เพศชาย เพศ หญิง-ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย	การถูกล่องละเมียด ทางเพศเป็นความ รุนแรงทางเพศที่ สามารถหลีกเลี่ยง ได้ หากมี พฤติกรรมการ ป้องกันที่ถูกต้อง และเหมาะสม	๘	๗	-กรณีตัวอย่างการถูกล่องละเมียดทางเพศ -การป้องกันและการ หาแนวทางแก้ไข
๕	โรคควรรู้	พ ๔.๑ ป.๓/๑	• การปฏิบัติตนตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวด ศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนัง ศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับ ตนเอง	การติดต่อและการ แพร่กระจายของ โรค สามารถ ป้องกันได้หาก ปฏิบัติด้วยวิธีที่ ถูกต้องและ เหมาะสม	๘	๘	-ชิ้นงานโรคที่ สามารถติดต่อและ โรคที่ไม่ติดต่อ -แผนผังการป้องกัน ตนเองจากการติด โรค

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ชิ้นงาน
๖	กิจกรรม เคลื่อนไหว	พ ๓.๑ ป.๓/๑	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหว ข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	๑๐	๑๐	การเคลื่อนไหวในสถานการณ์ที่กำหนด
๗	เกมเบ็ดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๑ ป.๓/๒	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหว ข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด • การออกกำลังกาย และเล่นเกม เบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกม เบ็ดเตล็ด	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด การฝึกบังคับ ควบคุมร่างกาย กฎ กติกา การเล่น ข้อตกลง	๑๐	๑๐	ทักษะการเล่นเกม การเคารพกติกา ข้อตกลง เจตคติ

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	สัดส่วน คะแนน	ภาระงาน/ชิ้นงาน
๘	การเล่น พื้นบ้าน	พ ๓.๒ ป.๓/๑ ป.๓/๒	•การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกม เบ็ดเตล็ด	การเล่นพื้นบ้านปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ข้อตกลง และการเล่นเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	๑๐	๑๐	ทักษะการเล่น การเคารพกติกา ข้อตกลง เจตคติ
๙	สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๓/๕	•การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ •ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ •วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับตนเอง	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยการออกกำลังกาย พักผ่อน และเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ	๑๐	๑๐	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การพัฒนาตนเอง
รวม					๘๐	๘๐	
คะแนนรวม		การทดสอบปลายปี/ภาค		-ทฤษฎี		๒๐	
			ภาระงาน/การปฏิบัติ			๘๐	
		ข้อสอบกลาง				-	
			รวมทั้งรายวิชา			๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี = ๘๐:๒๐ (ประถมศึกษา)

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเรา	พ ๑.๑ป. ๔/๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง ของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม	๓	๕	-แบบสำรวจ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ -ทำแผนผังความคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของร่างกาย
๒	กล้ามเนื้อและกระดูก	พ ๑.๑ป. ๔/๒ ป.๔/๓	- ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ - วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ มีความสำคัญในการช่วยพยุงร่างกายให้คงรูปและเคลื่อนไหวได้ และส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ เราจึงควรดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ถูกวิธีเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๕	๕	-ทำแผนผังความคิด กล้ามเนื้อกระดูกและข้อ -ทำรายงานเรื่อง ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ

๓	คนดีที่ทุกคนรัก	พ ๒.๑ป. ๔/๑	คุณลักษณะของความ เป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดี ของครอบครัว	การปฏิบัติตนเป็น เพื่อนและสมาชิก ในครอบครัวที่ดี จะทำให้เป็นที่รัก ของทุกคนและอยู่ ร่วมกันอย่างมีความสุข	๓	๕	-ทำแผนผัง ความคิด เกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนเป็น เพื่อนและ สมาชิกใน ครอบครัว
๔	พฤติกรรมทางเพศ	พ ๒.๑ป. ๔/๒ ป.๔/๓	- พฤติกรรมที่เหมาะสม กับเพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย - วิธีการปฏิเสธการ กระทำที่เป็นอันตรายและ ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	วัฒนธรรมไทยนั้น เน้นให้ชายและ หญิงปฏิบัติตนต่อกันอย่าง เหมาะสม และ รู้จักวิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็น อันตรายทางเพศ	๓	๕	-การทำแบบ บันทึกรูป พฤติกรรมทาง เพศ
๕	สิ่งแวดล้อมรอบตัว	พ ๔.๑ ป.๔/๑	- ความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่ ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อ สุขภาพ	สิ่งแวดล้อมมี ความสัมพันธ์กับ สุขภาพ การ จัดการ สิ่งแวดล้อมที่ถูก สุขลักษณะจะทำให้ มีสุขภาพที่ดี	๓	๕	-ทำแผนผังสรุป ความคิด สิ่งแวดล้อม รอบตัว -ใบความรู้ เรื่อง สิ่งแวดล้อม รอบตัวเรา
๖	อารมณ์กับสุขภาพ	พ ๔.๑ป. ๔/๒	- สภาวะอารมณ์และ ความรู้สึก 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	สภาวะทาง อารมณ์และ ความรู้สึกที่ เกิดขึ้นจะส่งผล ต่อสุขภาพ จึง ควรเสริม สภาวะ ทางอารมณ์ด้าน บวก เพื่อให้มี สุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตที่ ดี	๓	๕	-แบบบันทึก สรุปสภาวะทาง อารมณ์และ ความรู้สึกที่ เกิดขึ้นจะส่งผล ต่อสุขภาพ

			ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ				
๗	อาหารและ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๓	การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพสามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตัดสินใจเลือกบริโภค เพื่อการมีสุขภาพที่ดี	๕	๕	-ทำแผนผังความคิด เรื่องอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ -จัดบอร์ดเรื่องอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพและนำเสนอในชั้นเรียนเป็นกลุ่ม
๘	การใช้ยา	พ ๕.๑ ป.๔/๑	- ความสำคัญของการใช้ยา - หลักการใช้ยา	การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วยและรักษาโรคได้	๕	๕	-ทำรายงานเรื่อง การใช้ยา -นำเสนอการใช้ยาที่ถูกวิธีเป็นกลุ่มในชั้นเรียน
๙	การปฐมพยาบาล	พ ๕.๑ป. ๔/๒	- วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	การปฐมพยาบาลผู้เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้นเพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อน	๕	๕	-ทำรายงานเรื่อง การปฐมพยาบาล -จัดทำบอร์ดเรื่อง การปฐมพยาบาล

				นำส่ง สถานพยาบาล			
๑๐	โทษของบุหรี และสุรา	พ ๕.๑ป. ๔/๓	ผลเสียของการสูบบุหรี การดื่มสุรา และการ ป้องกัน	การสูบบุหรีและ การดื่มสุรา มี ผลเสีย ต่อ สุขภาพ เราจึง ควรรู้จักวิธีการ ป้องกันที่ถูกต้อง	๕	๕	-ทำแบบบันทึก สรุปโทษของ บุหรีและสุรา -ใบความรู้เรื่อง โทษของบุหรี และสุรา
๑๑	เคลื่อนไหวให้ สัมพันธ์	พ ๓.๑ ป.๔/๑	การเคลื่อนไหว ร่างกายแบบผสมผสานทั้ง แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด หมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควมบ้า และแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก	การปฏิบัติ กิจกรรม เคลื่อนไหว ร่างกายใน ลักษณะ ผสมผสานทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ เป็น ทักษะพื้นฐาน สำคัญที่ทำให้ ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้เกิด ประสิทธิภาพ ในการทำงาน	๕	๕	-ทดสอบทักษะ การปฏิบัติ กิจกรรม เคลื่อนไหว ร่างกายใน ลักษณะ ผสมผสาน
๑๒	จังหวะเพลินใจ	พ ๓.๑ ป.๔/๒	การบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ	การปฏิบัติ กิจกรรมกาย บริหารประกอบ จังหวะเพลง จะต้องปฏิบัติให้ ถูกต้องตาม หลักการ เคลื่อนไหว และ ตรงตามจังหวะ เพลง	๕	๕	-ทำกิจกรรม การบริหาร ประกอบ จังหวะเพลงใน ชั้นเรียนเป็น กลุ่ม

๑๓	เกมหมากรุก	พ ๓.๑ป. ๔/๓ พ ๓.๒ป. ๔/๑	• เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด • กีฬาพื้นฐาน เช่น แคร่บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	การเล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัดจะต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นเกมตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	๑๐	๑๐	-แบ่งกลุ่มในห้องเรียนและให้แต่ละกลุ่มคิดเกมและเกมของกลุ่มตนเองมานำเสนอ
๑๔	แฮนด์บอล	พ ๓.๑ป. ๔/๔ พ ๓.๒ป. ๔/๑ ป.๔/๒	• การออกกำลังกายเล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ	การเล่นแฮนด์บอล ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมีทักษะต่างๆในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแฮนด์บอลตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	๕	๕	-รายงานประวัติกีฬาแฮนด์บอล -ทดสอบทักษะต่างๆของกีฬาแฮนด์บอล
๑๕	แชร์บอล	พ ๓.๑ป. ๔/๔ พ ๓.๒ป. ๔/๑ ป.๔/๒	• กีฬาพื้นฐาน เช่น แคร่บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย - การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	การเล่นแชร์บอล ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมีทักษะในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผล	๕	๕	-รายงานประวัติกีฬาแชร์บอล -ทดสอบทักษะต่างๆของกีฬาแชร์บอล

				พัฒนาการของ ตนเองในการออก กำลังกายและเล่น กีฬาแชร์บอล ตาม ตัวอย่างและแบบ ปฏิบัติของผู้อื่นได้ อย่างเหมาะสม			
๑๖	ห่วงข้ามตาข่าย	พ ๓.๑ ป.๔/๔ พ ๓.๒ ป.๔/๑ ป.๔/๒	- กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย - การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ	การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการเล่นกีฬาพื้นฐานที่ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่น มีน้ำใจ นักกีฬา และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่ายตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	๕	๕	-ทดสอบทักษะการโยนห่วงข้ามตาข่าย
๑๗	สมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๔/๔	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง	๕	๕	-ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
รวม					๘๐	๘๐	
คะแนนรวม		การทดสอบปลายปี/ภาค		-ทฤษฎี -ปฏิบัติ		๑๐ ๑๐	
รวมทั้งรายวิชา						๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี = ๘๐:๒๐ (ประถมศึกษา)

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑	ระบบในร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ • วิธีดูแลรักษา ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย จึงควรดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย	๕	๑๐	-การทำงานของระบบย่อยอาหารของเรา -แผนผังความคิด การดูแลระบบย่อยอาหาร
๒	เพศศึกษา	พ ๒.๑ ป.๕/๑	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	การเจริญเติบโตทางร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเองและวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	๕	๑๐	-การเจริญเติบโตของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลง -ชิ้นงานการดูแลตนเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง -แผ่นพับเรื่องเพศ
๓	ครอบครัวและเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ) • พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทยเป็นครอบครัวที่อบอุ่น การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะช่วยให้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	๕	๑๐	-บรรยาย ครอบครัวของฉัน -แผนผังพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว -การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

๔	สุขบัญญัติ แห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๕/๑	• ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์	๕	๑๐	-การดูแลร่างกายและรักษาของใช้ของตนเอง -แผนผังความคิดประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
๕	การเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา	พ ๓.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๓	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหารยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	การเคลื่อนไหวร่างกายทำทางต่างๆ มือเปล่า มีอุปกรณ์การสร้างสมดุลร่างกาย	๕	๑๐	-การเคลื่อนไหวร่างกายสถานการณ์ต่างๆ
๖	เกมนำไปสู่กีฬาแบบพลัด	พ ๓.๑ ป.๕/๒ พ ๓.๒ ป.๕/๑ ป.๕/๓ ป.๕/๔	• เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง • หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย กำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง	เกมการเคลื่อนไหวร่างกาย เกมพื้นฐานทางด้านกีฬา	๑๐	๑๐	-การออกแบบเกมสร้างสรรค์ -พฤติกรรมส่วนร่วม

			• กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น • สิทธิของตนเอง และผู้อื่นในการเล่น เกมและกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา				
๗	กีฬา	พ ๓.๑ ป.๕/๔ ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๒ ป.๕/๓ ป.๕/๔	• ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา • การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วึ่ง ชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ เบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิล เทนนิส ว่ายน้ำ	กรีฑาประเภทลู่ ฟุตบอล มวยไทย ตะกร้อวง	๒๐	๑๐	-ประวัติฟุตบอล มวยไทย ตะกร้อวง -กติกาฟุตบอล มวยไทย ตะกร้อวง -นักกีฬาฟุตบอล มวยไทย ตะกร้อวง
๘	กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๕/๖	• หลักการและกิจกรรม นันทนาการ	การปฏิบัติกิจกรรม เพื่อผ่อนคลาย และเพื่อนันทนาการ	๕	๑๐	-พฤติกรรมการณ์มีส่วนร่วม
รวม					๘๐	๘๐	
คะแนนรวม		การทดสอบปลายปี/ภาค		-ทฤษฎี		๒๐	
		การทดสอบปลายปี/ภาค		-ทฤษฎี		๘๐	
		ข้อสอบกลาง.				-	
		รวมทั้งรายวิชา				๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี = ๘๐:๒๐(ประถมศึกษา)

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน /ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโนทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	คะแนน	ภาระงาน/ชิ้นงาน /สื่อการสอน
๑	ระบบอวัยวะในร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ • วิธีดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ มีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษา ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานได้ตามปกติ	๖	๕	ภาระงาน/ชิ้นงาน -ทำรายงานเรื่องระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ -ทำแผนผังความคิดเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย -นำเสนอเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย และการดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ สื่อการสอน - วีดีทัศน์ระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย - ใบความรู้ - ชุดการสอนเรื่องระบบอวัยวะในร่างกาย - หุ่นจำลองอวัยวะภายในร่างกาย

ที่	หน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ/มโน ทัศน์สำคัญ	เวลา (ชม.)	คะแนน	ภาระงาน/ชิ้นงาน /สื่อการสอน
๒	สัมพันธภาพกับ ผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๑	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก ในครอบครัวและเพื่อน จะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	๔	๕	ภาระงาน/ชิ้นงาน -ทำแผนผังความคิด ในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก ในครอบครัวและเพื่อน สื่อการสอน - ใบความรู้ - หนังสือเรียนสุขศึกษา
๓	พฤติกรรม เสี่ยงทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๖/๒	• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ล้วนแต่มีสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เราจึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อจะได้ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมดังกล่าว	๔	๕	ภาระงาน/ชิ้นงาน -ทำใบงานเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เป็นกลุ่ม และออกมานำเสนอในชั้นเรียน สื่อการสอน - PowerPoint - สมุดภาพโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๔	สิ่งแวดล้อมรอบตัว	พ ๔.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๓	• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวมสามารถทำได้โดยการเสนอแนะพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	๔	๕	ภาระงาน/ชิ้นงาน -การทำแบบบันทึกสรุปความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง -ทำแผนผังสรุปความคิดเกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ สื่อการสอน - วีดิทัศน์เกี่ยวกับมลพิษสิ่งแวดล้อม - ใบความรู้ - แบบบันทึกความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง
๕	โรคติดต่อ	พ ๔.๑ ป.๖/๒ ป.๖/๓	• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม • พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	การแสดงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมสามารถทำได้โดยการวิเคราะห์ผลกระทบ และเสนอแนะทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	๔	๕	ภาระงาน/ชิ้นงาน -ทำแผนผังสรุปความคิดเรื่องโรคติดต่อ -ทำแผนผังเรื่องโรคติดต่อผลกระทบและแนวทางการป้องกันโรคติดต่อ -จัดทำบอร์ดเรื่องโรคติดต่อผลกระทบและแนวทางการป้องกันโรคติดต่อและนำเสนอในชั้นเรียน สื่อการสอน - หนังสือเรียน

							- ตัวอย่างแผ่นพับ
๖	ภัยธรรมชาติ	พ ๕.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	- ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจาก ความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	ความรุนแรงของภัยธรรมชาติมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	๔	๕	ภาระงาน/ชิ้นงาน -แบบบันทึกสรุปสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ -Mind Mapping เรื่องความรุนแรงของภัยธรรมชาติมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม สื่อการสอน - หนังสือเรียน - ใบความรู้
๗	สารเสพติด	พ ๕.๑ ป.๖/๓	- สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	สารเสพติดเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เราจึงหลีกเลี่ยงและชักชวน ให้ผู้อื่นห่างไกลจากสารเสพติด	๔	๕	ภาระงาน/ชิ้นงาน -ทำรายงานเรื่องสารเสพติด -ทำแผนผังความคิด เรื่องสารเสพติด สื่อการสอน - ปริามิดสารเสพติด - บัตรคำ
๘	ปัญหาสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒ ป.๖/๓	• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหา	การมีสุขภาพดีจะส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการทำงานและทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	๑๐	๕	ภาระงาน/ชิ้นงาน - โครงการสุขภาพกลุ่มละ ๑ เรื่อง สื่อการสอน - ตัวอย่างรูปเล่มโครงการสุขภาพ

			สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค • พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม				- ตัวอย่างการทำบอร์ดนำเสนอโครงการ
๙	การเคลื่อนไหวร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๖/๒ พ ๓.๒ ป.๖/๑	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา • ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการสามารถนำหลักการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้แรง การรับแรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายมาปรับปรุง เพื่อเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	๔	๕	-ทดสอบทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสาน
๑๐	กายบริหารประกอบเพลง	พ ๓.๑ ป.๖/๑	• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัดกายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำ	กายบริหารประกอบเพลงเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับผู้อื่นแบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ โดยใช้จังหวะเพลงประกอบ	๔	๒	-แบ่งกลุ่มคิดทำกายบริหารประกอบเพลงและมานำเสนอในชั้นเรียน

			ต่อเนื่อง และการต่อ ตัวท่าง่าย ๆ				
๑๑	ยืดหยุ่นขึ้น พื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสานในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัดกายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา	การยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐานเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผลัดในลักษณะผสมผสานที่ต้องใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัว และความสมดุล ซึ่งผู้ปฏิบัติควรศึกษาหลักการฝึกยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐานให้เข้าใจเพื่อจะได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย แล้วนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนเองและผู้อื่น	๔	๓	-แบบบันทึกความยืดหยุ่นของร่างกาย -ทดสอบการยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐาน
๑๒	ผลัดกันเล่น ให้สนุก	พ ๓.๑ ป.๖/๑ พ ๓.๒ ป.๖/๒	• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสานในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัดกายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ • การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน • การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการ	กิจกรรมแบบผลัดและเกมนำไปสู่กีฬาเป็นการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่นต้องใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการ	๗	๕	-ทดสอบทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะแบบผลัดและลักษณะผสมผสาน -นำเสนอกิจกรรมแบบผลัดและเกมที่นำไปสู่กีฬาในชั้นเรียนเป็นกลุ่ม

			เคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	กายได้อย่างถูกต้องและเป็นระบบ			
๑๓	กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๖/๕	• การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้	การเข้าร่วมหรือปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ผู้ปฏิบัติสามารถนำความรู้และหลักการที่ได้ไปเป็นพื้นฐานในการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ ได้	๒	๕	-ทำกิจกรรมนันทนาการในชั้นเรียน
๑๔	กรีฑา	พ ๓.๑ ป.๖/๓ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๖	• การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง • การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา • การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน • กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • การสร้างความสามัคคีและความมี	ในการเล่นกรีฑา ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ และใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่น	๔	๕	-รายงานประวัติและกติกาของกรีฑา

			น้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา				
๑๕	วอลเลย์บอล	พ ๓.๑ ป.๖/๓ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๕ ป.๖/๖	• การเล่นเกมกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคลและประเภท ทีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่ และลาน เปตอง วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อ • การใช้ข้อมูล ด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นเกมกีฬา • การเล่นเกมกีฬา ประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน • กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา • กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	การเล่นวอลเลย์บอล เป็นการเล่นเกมกีฬาสากลประเภททีมที่มีอุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่นจะต้องใช้ทักษะวางแผนและเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบและถูกวิธี นำกลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นและมีน้ำใจนักกีฬา	๔	๕	-รายงานประวัติ กีฬาวอลเลย์บอล -ทดสอบทักษะต่างๆของกีฬา วอลเลย์บอล
๑๖	ตะกร้อ	พ ๓.๑ ป.๖/๓ ป.๖/๔ พ ๓.๒	• การเล่นเกมกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคลและประเภท ทีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่ และลาน	ตะกร้อเป็นกีฬาไทยที่ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น รู้จักนำกลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และ	๔	๕	-รายงานประวัติ กีฬาตะกร้อ -ทดสอบทักษะต่างๆของกีฬา ตะกร้อ

		ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๕ ป.๖/๖	เปตอง ว่ายน้ำ เท เบิ้ลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง • การใช้ข้อมูล ด้านทักษะกลไกเพื่อ ปรับปรุงและเพิ่มพูน ความสามารถในการ ปฏิบัติกิจกรรมทาง กาย และเล่นกีฬา • การเล่นกีฬา ประเภทบุคคลและ ประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมิน ทักษะการเล่นกีฬา ของตน • กลวิธีการรุก การป้องกันในการ เล่นกีฬา • กฎ กติกาใน การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เล่น	ในขณะที่เล่นควร ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่น มีน้ำใจ นักกีฬา และ คำนึงถึงความ ปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่น			
๑๗	สมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ป.๖/๔	• วิธีทดสอบ สมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริม และปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	การสร้างเสริมและ ปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายอย่าง ต่อเนื่องจะทำให้ สุขภาพแข็งแรง	๓	๕	-ทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย
รวม					๘๐	๘๐	
คะแนนรวม		การทดสอบปลายปี/ปลายภาค		-ทฤษฎี -ปฏิบัติ		๑๐ ๑๐	
		รวมทั้งรายวิชา				๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐานและวางแผนการประเมิน

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = ๘๐ : ๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ชิ้นงานรวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๑	ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ	พ ๑.๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒	- ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น - วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ	ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ มีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นจึงต้องดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่ออย่างถูกวิธี เพื่อให้สามารถทำงานได้ตามปกติและมีประสิทธิภาพ	Mind mapping ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อและวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ	๓	๑๐
๒	สำรวจการเจริญเติบโตของร่างกาย	พ ๑.๑ ม. ๑/๓	การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	วัยรุ่นแต่ละคนจะมีภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ พันธุกรรม อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย และความเจ็บป่วย เป็นต้น จึงควรสำรวจภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง แล้วนำมาวิเคราะห์และเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต เพื่อให้ทราบภาวะการเจริญเติบโตของตนเองว่าอยู่ในระดับปกติ หรือควรพัฒนา ปรับปรุงอย่างไรต่อไป	วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	๓	๑๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ชิ้นงานรวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๓	ทำอย่างไรให้เติบโตตามเกณฑ์	พ ๑๑ ม. ๑/๔	• แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	วัยรุ่นแต่ละคนจะมีภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายที่แตกต่างกันจึงต้องมีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยและมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในอนาคต	นำเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย	๒	๕
๔	โรคกับโภชนาการ	พ ๔๑ ม.๑/๒	• ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน - โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการในชุมชน	โรคกับโภชนาการอาหารมีทั้งคุณและโทษแก่มนุษย์ การขาดอาหารทำให้เป็นโรคได้ และการกินอาหารมากเกินไป หรือไม่เหมาะสมก็ทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน ภาวะนี้เรียกว่า ภาวะทุพโภชนาการ	โปสเตอร์ความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการในชุมชน	๓	๑๐
๕	กินอย่างไรให้เหมาะสมกับวัย	พ ๔๑ ม. ๑/๑ ม. ๑/๒	• หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย - อาหารในท้องถิ่น	ปัญหาภาวะโภชนาการจะเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จึงควรวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองเพื่อเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมกับวัย	วิเคราะห์หลักการเลือกอาหารจากเมนูอาหารในท้องถิ่นที่เลือกรับประทาน	๓	๑๐
๖	หุ่นดีสุขภาพดี	พ ๔๑ ม. ๑/๓	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย • วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้	รายงานผลการดำเนินการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๓	๑๐.

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ ชิ้นงาน รวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๗	การ ทดสอบ สมรรถ ภาพทาง กาย	พ ๔๑ ม. ๑/๔	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ควรพิจารณาถึงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกวิธีของแต่ละบุคคล เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	- บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๒	๕
รวม						๑๙	๖๐
คะแนน แบบทดสอบ	การทดสอบ กลางภาค					๓๐ นาที	๒๐
	การทดสอบ ปลายภาค					๓๐ นาที	๒๐
รวมทั้งรายวิชา							๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง
สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = ๘๐ : ๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ชิ้นงานรวบยอด	เวลา(ชม.)	คะแนน
๑	วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ	พ ๒๑ ม. ๑/๑	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การป้องกันตนเองทางเพศ	วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว จึงต้องรู้จักวิธีการปรับตัวอย่างเหมาะสม	Mind mapping การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	๓	๑๐
๒	การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	พ ๒๑ ม.๑/๒	ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	การใช้ทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์ที่สอดคล้องและเหมาะสมจะสามารถป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับการปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๓	๑๐
๓	การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	พ ๕๑ ม. ๑/๑	- การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระดูกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในท้องถิ่น	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้นอย่างถูกวิธี จะทำให้ผู้ป่วยมีความปลอดภัยก่อนส่งต่อถึงบุคลากรทางการแพทย์	สถานการณ์จำลองเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๕	๑๕

[illegible]

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง
สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = ๘๐ : ๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ชิ้นงานรวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒	- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมในการ อบรมเลี้ยงดูเด็กในชุมชน	พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดู เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผล ต่อการเจริญเติบโต และ พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	งานกลุ่ม นำเสนอการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	๔	๑๐
๒	เพศกับวัยรุ่น	พ ๒.๑ม.๒/๑ ม.๒/๒	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ - การอบรมสั่งสอน ด้านเจตคติทางเพศของคนในชุมชน - ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในชุมชน	การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกันตนเองเรื่องเพศได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	- Mind Mappingเจตคติทางเพศ	๔	๑๐

ที่	ชื่อ หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ ชิ้นงาน รวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๓	โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์และ โรคเอดส์	พ ๒.๑ ม. ๒/๓	• โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ • โรคเอดส์ • การตั้งครรรภ์โดยไม่พึงประสงค์	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลองอยากรู้ โดยเฉพาะเรื่องเพศซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาการตั้งครรรภ์ไม่พึงประสงค์หรือติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ จึงควรได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในการป้องกันตนเอง	นำเสนอโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	๕	๒๐
๔	ความ เสมอภาค ทางเพศ	พ ๒.๑ ม. ๒/๔	• ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ • การวางตัวต่อเพศตรงข้าม • ปัญหาทางเพศ • แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	ความเสมอภาคทางเพศมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคม ช่วยให้สามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมกับเพศตรงข้าม และสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมไทยตลอดจนช่วยหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคม	Mind mapping ความเสมอภาคทางเพศ	๓	๑๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ชิ้นงานรวบยอด	เวลา(ชม.)	คะแนน
๕	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	พ ๔๑ ม. ๒/๗	- เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย - การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับร่างกาย	- บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๓	๑๐
รวม						๑๙	๖๐
คะแนนแบบทดสอบ		การทดสอบกลางภาค				๓๐ นาที	๒๐
		การทดสอบปลายภาค				๓๐ นาที	๒๐
รวมทั้งรายวิชา							๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง
สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = ๘๐ : ๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ชิ้นงานรวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๑	การเลือกใช้บริการสุขภาพในชีวิตประจำวัน	พ ๔.๑ ม.๒/๑	- การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ - สถานที่ให้บริการทางสุขภาพในท้องถิ่น	สถานบริการสุขภาพมีขีดความสามารถในการให้บริการแตกต่างกัน จึงควรประเมินปัญหาสุขภาพของตนเองก่อนพิจารณาเลือกสถานบริการสุขภาพที่เหมาะสมและมีคุณภาพเพื่อให้ได้รับบริการสุขภาพที่ดีและเหมาะสม	บันทึกการเลือกใช้บริการทางสุขภาพในท้องถิ่น	๓	๑๐
๒	เทคโนโลยีทางสุขภาพและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์	พ ๔.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓	- ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ - ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านดีและด้านเสีย การรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาดจะช่วยให้ปลอดภัยและใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และจะต้องรู้จักวิเคราะห์และเลือกรูปแบบการให้บริการทางการแพทย์และสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง	- วิเคราะห์ผลกระทบของเทคโนโลยีต่อสุขภาพ - งานกลุ่มนำเสนอเทคโนโลยีทางสุขภาพและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ต่อสุขภาพ	๔	๑๕

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ ชิ้นงาน รวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๓	สุขภาพ กายและ สุขภาพจิต	พ ๔๑ ม.๒/๔	• ความสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต	สุขภาพกายและ สุขภาพจิตมี ความสัมพันธ์กัน จึงต้อง สร้างความสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต เพื่อให้ สามารถปฏิบัติตนในการ สร้างเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ที่ดีที่สุด	วิเคราะห์ผลจาก การประเมิน ความสุขโดยใช้ แบบประเมิน ความสุขของ ตนเอง	๒	๕
๔	อารมณ์ และความ เครียด	พ ๔๑ ม.๒/๕ ม.๒/๖	• อาการเบื้องต้นของผู้มี ปัญหาสุขภาพจิต • วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	การมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับอารมณ์และ ความเครียด ตลอดจน มีวิธีการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด อย่างเหมาะสม ย่อมทำ ให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตสด ชื่นแจ่มใส	Mind mapping อาการของผู้มี ปัญหา สุขภาพจิตและ การปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด	๓	๑๐
๕	การ ช่วยเหลือ ฟื้นฟู ผู้ติดสาร เสพติด	พ ๕๑ ม.๒/๑	• วิธีการ ปักจี้และ แหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด - สิ่งที่เป็นอันตรายต่อ ตนเองในท้องถิ่นและ แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติดในท้องถิ่น	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติดนั้น มีวิธีการ หลายรูปแบบ ซึ่งจะต้อง อาศัย ปักจี้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมให้ การบำบัดฟื้นฟูประสบ ความสำเร็จ	นำเสนองาน กลุ่มเกี่ยวกับ การบำบัดฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด	๓	๑๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๕ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง
สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = ๘๐ : ๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ชิ้นงานรวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๑	วัยและการเปลี่ยนแปลง	พ ๑.๑ ม.๗/๑	การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ	การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต จะทำให้เราเข้าใจพัฒนาการของแต่ละด้านในแต่ละช่วงวัยของชีวิต	ตารางเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของทุกช่วงวัย	๓	๕
๒	อิทธิพลของสังคมต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๗/๒ ม.๗/๓	• อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น • สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรศัพท์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต (ความสามารถในการพัฒนาท้องถิ่น และแก้ปัญหา)	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม และสื่อโฆษณาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	- Mind mapping อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น - วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	๔	๑๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ ชิ้นงาน รวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๓	อนามัย เจริญพันธุ์ และการ ตั้งครรภ์	พ ๒๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒	- องค์ประกอบของ อนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการ ตั้งครรภ์	คุณภาพชีวิตที่ดีมาจาก ครอบครัวที่อบอุ่น โดยมี พื้นฐานมาจากความ เข้าใจเรื่องอนามัยแม่ และเด็ก การวางแผน ครอบครัว และการ ปฏิบัติตน ที่เหมาะสม นอกจากนี้ การศึกษา วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อ การตั้งครรภ์ยังช่วยให้ เราเข้าใจ และรู้จัก หลีกเลี่ยงปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อ การ ตั้งครรภ์ และการเลี้ยงดู ทารกได้	- หนังสือเล่ม เล็กเกี่ยวกับการ คุมกำเนิด - Mind mapping ปัจจัยที่ส่งผลต่อ การตั้งครรภ์	๕	๒๐
๔	การสร้าง สัมพันธ์ ภาพใน ครอบครัว	พ ๒๑ ม. ๓/๓	- สาเหตุความขัดแย้ง ในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัว -การป้องกัน แก้ไขความ ขัดแย้งในท้องถิ่น (ความสามารถในการมี ส่วนร่วมและการบริหาร จัดการท้องถิ่น)	การสร้างสัมพันธ์ภาพกับ ครอบครัว จะต้อง วิเคราะห์สาเหตุความ ขัดแย้งที่เกิดขึ้นใน ครอบครัว และร่วมกัน หาแนวทางการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัวอย่าง เหมาะสม	งานนำเสนอ เกี่ยวกับความ ขัดแย้งใน ครอบครัวและ ท้องถิ่น	๓	๑๐

[illegible]

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน
รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ชื่อรายวิชา สุขศึกษา ๖ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๒๐ ชั่วโมง
สัดส่วนคะแนน ระหว่างภาค : ปลายภาค = ๘๐ : ๒๐

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ชิ้นงานรวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๑	อาหารตามวัยในชุมชน	พ ๔๑ ม. ๓/๑	- การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ - วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการอาหารในท้องถิ่นตามวัย (ความสามารถในการเข้าใจและดำรงไว้ซึ่งเป็นท้องถิ่นที่ดีงาม)	การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย ควรคำนึงถึงความประหยัด คุณค่าทางโภชนาการ และการใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น	- คลิปวิดีโอ นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย	๒	๕
๒	โรคในชุมชน	พ ๔๑ ม. ๓/๒	โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น - โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น - โรคหัวใจ - โรคความดันโลหิตสูง - เบาหวาน ฯลฯ โรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยของคนในชุมชน (ความสามารถในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชน)	การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย มีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ ซึ่งในแต่ละชุมชนอาจเกิดโรคได้แตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายปัจจัย จึงต้องมีการสำรวจโรคที่เกิดขึ้นในชุมชน แล้วหาสาเหตุอาการและป้องกันโรคอย่างถูกต้อง	โปสเตอร์ความรู้ แนะนำโรคและการป้องกันโรคในชุมชน	๒	๕

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	ภาระงาน/ ชิ้นงาน รวบยอด	เวลา (ชม.)	คะแนน
๓	ปัญหา สุขภาพใน ชุมชน	พ ๔๑ ม.๓/๓	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน - ปัญหาสุขภาพและแนวทางแก้ปัญหามุมชนในอำเภอพาน (ความสามารถในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชน)	ปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนส่งผลต่อการดำรงชีวิต หากได้รับการแก้ไขด้วยวิธีการหรือแนวทางที่ถูกต้องจะทำให้คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น	นำเสนอปัญหาสุขภาพในชุมชนโดยใช้สื่อเทคโนโลยี	๔	๑๕
๔	พฤติกรรม เสี่ยงต่อ สุขภาพและ ความ รุนแรง	พ ๕๑ ม. ๓/๑ ม.๓/๒	- ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ - ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง - แนวทางการป้องกันปัจจัยเสี่ยงในท้องถิ่น (ความสามารถในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชน) - การแก้ไขปัญหาคความรุนแรงในท้องถิ่นโรงเรียน (ความสามารถในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในชุมชน)	หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ หรือ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัว และชุมชน การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรงต่าง ๆ จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย	แผนภาพความคิดสรุปการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	๓	๑๐

[illegible]

โครงสร้างรายวิชา

พ ๒๑๑๐๒ พลศึกษา ๑ (ตะกร้อ)

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑	ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ เซปัก ตะกร้อ	พ.๓.๑ ม.๑/๑ ม .๑/๒	- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูวี่น้ำ ตะกร้อ	- ประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ	๒	๒๐	รายงานเรื่องประวัติความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ
๒	ทักษะ พื้นฐานใน การ เล่น ตะกร้อ	พ.๓.๑ ม.๑/๑ ม .๑/๒ ม. ๑/๓	หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	-การเล่นตะกร้อวง ๓-๕ คน และ ๗ คน - ทักษะการเคลื่อนที่ - ทักษะการเล่นลูกต่างๆ -การเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย ๒-๓ คนได้	๑๐	๔๐	- ปฏิบัติการเล่นตะกร้อวง -ปฏิบัติการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย
หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	สื่อ วัสดุ อุปกรณ์
			การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก	-การใช้ ทักษะพื้นฐานมาใช้น			

			เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูวี่น้ำ ตะกร้อ • การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	การเล่นเซปักตะกร้อ			
๓	ทักษะการเล่นทีมและครอบครองลูก	พ.๓.๒ ม.๑/๑,ม.๑/๒,ม.๑/๓,ม.๑/๔,	• ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี • การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม • การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น • การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	การแข่งขันกีฬาระดับสากล - การจัดการแข่งขันตะกร้อ - การแข่งขันกีฬาระดับสากล	๘	๔๐	ปฏิบัติการแข่งขันตะกร้อประเภททีม

โครงสร้างรายวิชา

พ ๒๑๑๐๔ พลศึกษา ๒ (กระป๋อง)

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑	ประวัติความเป็นมาของ กระป๋อง	พ.๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒	หลักการเพิ่มพูน ความสามารถในการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะ กลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนา ทักษะการเล่นกีฬา การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน บาสเกตบอล กระป๋อง เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์ ตะกร้อ	ความรู้พื้นฐาน กีฬากระป๋อง	๒	๒๐	รายงาน ความรู้ พื้นฐาน เกี่ยวกับกีฬา กระป๋อง
๒	ไหว้ครู และไม้ รำ	พ.๓.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓	- หลักการเพิ่มพูน ความสามารถในการ เคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะ กลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนา ทักษะการเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน บาสเกตบอล กระป๋อง เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์ ตะกร้อ	ทักษะการเล่น กีฬากระป๋อง	๑๕	๖๐	- ปฏิบัติการ ไหว้ครู - ปฏิบัติทำ ไม้รำ

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น				
๓	การต่อสู้	พ.๓.๒ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔,	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม - การประเมิณการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น - การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	ก า ร ฝึ ก ปฏิบัติการต่อสู้ ด ้วย ก ระ บี่ กระบอกเป็น การฝึกทักษะ การเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกาย แข็งแรงและฝึก ค ว า ม แคล่วคล่อง ว่องไวไปด้วย	๓	๒๐	ปฏิบัติการ ต่อสู้ด้วยท่า กระบี่ กระบอง

โครงสร้างรายวิชา

พ ๒๒๑๐๒ พลศึกษา ๓ (ฟุตบอล)

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อ หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระ การเรียนรู้ ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑	ประวัติ กีฬาฟุต ซอล	พ.๓.๑ ม.๒/๑	การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา	ความรู้พื้นฐานกีฬาฟุตซอล - ประวัติกีฬาฟุตซอล - กฎ กติกากีฬาฟุตซอล	๒	๒๐	รายงานประวัติกีฬาฟุตซอล
๒	ทักษะ ด้านกีฬา ฟุตซอล	พ.๓.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔	- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑา ประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วាយน้ำ เทควันโด วอลเลย์บอล - ประสิทธิภาพของรูปแบบการ	ทักษะการเล่นกีฬาฟุตซอล พื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกายในกีฬาฟุตซอล ทักษะการเล่นฟุตซอลด้วยเท้า และส่วนต่างๆการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นฟุตซอล	๑๕	๔๐	ปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตซอล

			เคลื่อนไหวที่ส่งผล ต่อการเล่นกีฬา				
หน่วย ที่	ชื่อ หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระ การเรียนรู้ ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			และกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน • การนำ ประสบการณ์จาก การร่วมกิจกรรม นันทนาการไป ปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน				
๓	การเล่น เป็นทีม	พ.๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จาก การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ - การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย	การแข่งขันกีฬาฟุตบอล การจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล การแข่งขันกีฬาฟุตบอล	๓	๔๐	การจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล

			กีฬาสากลทั้ง ประเภทบุคคล และประเภททีม				
หน่วย ที่	ชื่อ หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระ การเรียนรู้ ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			• การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา • วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎกติกาและข้อตกลง • รูปแบบกลวิธีการรุกรการป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม • ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม • หลักการให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬา				

			และการทำงาน เป็นทีม • การพัฒนา วิธีเล่นกีฬาที่				
หน่วย ที่	ชื่อ หน่วย การ เรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระ การเรียนรู้ ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			เหมาะสมกับ ตนเอง - การเลือกวิธี เล่น - การแก้ไข ข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ • การสร้าง แรงจูงใจและการ สร้างความมุ่งมั่น ในการเล่นและ แข่งขันกีฬา				

โครงสร้างรายวิชา

พ ๒๒๑๐๔ พลศึกษา ๔ (วอลเลย์บอล)

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑	ประวัติกีฬา วอลเลย์บอล	พ.๓.๑ ม.๒/๑	การนำผลการปฏิบัติ ตนเกี่ยวกับทักษะกลไก และทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจาก แหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสม ในบริบทของตนเองในการ เล่นกีฬา	ความรู้พื้นฐาน กีฬา วอลเลย์บอล -ประวัติกีฬา วอลเลย์บอล -กฎ กติกา กีฬา วอลเลย์บอล	๒	๒๐	รายงาน ประวัติความ เป็นมาของ กีฬา วอลเลย์บอล
๒	ทักษะ พื้นฐาน	พ.๓.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔	- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่ เลือก เช่น กรีฑาประเภท ลู่และลาน บาสเกตบอล กระโดด เทนนิส ตระกร้อ ลอดบ่วง ฟุตซอล วอลเลย์บอล วูตวูต เทควันโด วอลเลย์บอล - ประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน - การนำประสบการณ์ จากการร่วมกิจกรรม นันทนาการไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน	ทักษะการเล่น กีฬา วอลเลย์บอล พื้นฐาน -การเคลื่อนไหว ร่างกายในกีฬา วอลเลย์บอล -ทักษะการเล่น วอลเลย์บอล การ อันเดอร์ การเสร ริฟ การเซต การตี -การป้องกันการ บาดเจ็บจากการ เล่นวอลเลย์บอล	๑๕	๔๐	ปฏิบัติทักษะ พื้นฐานการ เล่นกีฬา วอลเลย์บอล

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๓	การเล่นเป็น ทีม	พ.๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔	- สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต - การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ - การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภท บุคคลและประเภททีม - การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการ พัฒนาการร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา - วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตาม กฎ กติกาและข้อตกลง - รูปแบบ กลวิธีการ รุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม - ประโยชน์ของการ เล่นและการทำงาน เป็น ทีม	การแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล -การจัดการ แข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล -การแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล	๓	๔๐	การจัดการ แข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล เป็นทีม

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			• หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม • การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง - การเลือกวิธีเล่น - การแก้ไขข้อบกพร่อง - การเพิ่มทักษะ • การสร้างแรงจูงใจ และการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา				

โครงสร้างรายวิชา

พ ๒๓๑๐๒ พลศึกษา ๕ (บาสเกตบอล)

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน / ชิ้นงาน
๑	ประวัติ กีฬา บาสเกต บอล	พ.๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม๓/๓	- เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประเพณีทุ้มและลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล - การนำหลักการความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง - การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น	ความรู้พื้นฐานกีฬาบาสเกตบอล -ประวัติกีฬาบาสเกตบอล -กฎ กติกากีฬาบาสเกตบอล	๒	๒๐	รายงาน ประวัติกีฬา บาสเกตบอล
๒	ทักษะการ เล่น	พ.๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม๓/๓	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑา ประเพณีทุ้มและลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล	ทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอล พื้นฐาน -การเคลื่อนไหวร่างกายในกีฬาบาสเกตบอล -ทักษะการเล่นบาสเกตบอลการรับส่ง เลี้ยง ยิง	๑๕	๖๐	ปฏิบัติทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน / ชิ้นงาน
			• การนำหลักการความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง • การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น	-การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นบาสเกตบอล			
๓	การเล่นเป็นทีม	พ ๓.๒ ม. ๓/๑,ม.๓/๒,ม.๓/๓, ม.๓/๔,ม. ๓/๕,	• มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา • การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต • กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่น กีฬาที่เลือกเล่น • การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น กีฬาไปใช้พัฒนา	การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล -การจัดการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล -การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล	๓	๒๐	การจัดการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน / ชิ้นงาน
			คุณภาพชีวิตของตนในสังคม • วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น • การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ				

โครงสร้างรายวิชา

พ ๒๓๑๐๔ พลศึกษา ๖ (แบดมินตัน)

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
๑	ประวัติกีฬา แบดมินตัน	พ.๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม๓/๓	- เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อ ขำมตาข่าย ฟุตบอล - การนำหลักการความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง - การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น	ความรู้พื้นฐานกีฬาแบดมินตัน - ประวัติกีฬาแบดมินตัน - กฎ กติกา กีฬาแบดมินตัน	๒	๒๐	รายงานประวัติความเป็นมาของกีฬาแบดมินตัน
๒	ทักษะพื้นฐาน	พ.๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม๓/๓	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสอง	ทักษะการเล่นกีฬา บาสเกตบอลพื้นฐาน - การเคลื่อนไหวร่างกายในกีฬาแบดมินตัน - ทักษะการเล่นแบดมินตัน	๑๕	๖๐	ปฏิบัติทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาแบดมินตัน

หน่วย ยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			มือ เทนิส ตะกร้อ ข้ามตาข่าย ฟุตบอล • การนำหลักการความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง • การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น	- การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นแบดมินตัน			
๓	การแข่งขัน	พ ๓.๒ ม.๓/๑,ม. ๓/๒,ม.๓/ ๓,ม.๓/๔, ม.๓/๕,	• มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจ นักกีฬา • การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม • การนำประสบการณ์แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต • กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น	การแข่งขันกีฬาแบดมินตัน - การจัดการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน การแข่งขันกีฬาแบดมินตัน	๓	๒๐	การจัดการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน

			• การประยุกต์ ประสบการณ์การ				
หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง/สาระการ เรียนรู้ท้องถิ่น	สาระสำคัญ	จำนวน ชั่วโมง	คะแนน	ภาระงาน/ ชิ้นงาน
			ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงใน การเล่นกีฬาไปใช้ พัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม • วิธีการ ประยุกต์ใช้กลวิธีการ รุกและการป้องกัน ในการเล่นกีฬาได้ ตามสถานการณ์ของ การเล่น • การพัฒนา สุขภาพตนเองที่เกิด จากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นประจำ				

คณะผู้จัดทำ

- | | | |
|-----------------|------------|---------------------|
| ๑. นายพรเทพ | ศรีจักร์ | ประธานคณะทำงาน |
| ๒. นางสาวปวิษฐา | ใจมาตุ่น | รองประธานคณะทำงาน |
| ๓. นายพิศาล | ฟองน้ำ | กรรมการ |
| ๔. นายเอกรัตน์ | บุญยะรัตน์ | กรรมการ |
| ๕. นายนพวัฒน์ | ดาวารี | กรรมการ |
| ๖. นางพรทิพย์ | วงศ์ตะวัน | กรรมการและเลขานุการ |