



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ปีพุทธศักราช ๒๕๖๗

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

โรงเรียนบ้านวังบวบ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา
โรงเรียนบ้านวังบวบ พุทธศักราช ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาของโรงเรียนบ้านวังบวบ พุทธศักราช ๒๕๕๑ จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนการสอน พัฒนาเด็กและเยาวชนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีคุณภาพด้านความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิต และในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ขอขอบคุณผู้มีส่วนร่วมจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓ คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนบ้านวังบวบ บุคลากรโรงเรียนบ้านวังบวบ ประชาชน ตลอดจน พ่อแม่ ผู้ปกครอง และนักเรียนที่ช่วยให้การจัดทำหลักสูตรเล่มนี้ มีความสมบูรณ์และเหมาะสมต่อการจัดการศึกษาต่อไป

โรงเรียนบ้านวังบวบ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ส่วนหน้า	
- วิทยาลัย	๑
- สมรรถนะของผู้เรียน	๑
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๒
- สาระมาตรฐานการเรียนรู้	๒
- คุณภาพผู้เรียน	๓
ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง	๕
- สรุปตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง	๖
- ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามสาระและ	๗
มาตรฐานการเรียนรู้และระดับชั้น	
คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชา	๒๓
- คำอธิบายรายวิชา	๒๔
- โครงสร้างรายวิชา	๔๓
ส่วนท้าย	
- การวัดและประเมินผล	๖๙
- สื่อการเรียนรู้และแหล่งเรียนรู้	๗๐
- อภิธานศัพท์	๗๑
ภาคผนวก	
- คำสั่งคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตร	

ส่วนนำ

วิสัยทัศน์

มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาในด้านสุขภาพ สมรรถภาพและศักยภาพด้านกีฬา รักการออกกำลังกาย มีเจตคติที่ดี ปลอดภัยจากยาเสพติด

พันธกิจ

๑. จัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
๒. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกีฬา
๓. ปลุกฝังให้ผู้เรียนมีจิตสำนึก รู้จักหลีกเลี่ยงยาเสพติดและสิ่งมอมเมา
๔. เพิ่มศักยภาพครูให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมุ่งจัดกิจกรรมที่หลากหลายอย่างมีประสิทธิภาพ
๕. สนับสนุนและส่งเสริมให้ครูและผู้เรียนร่วมกิจกรรมและการแข่งขันทางด้านกีฬาตามความถนัดและความสนใจทั้งภายในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน

เป้าประสงค์

๑. ผู้เรียนสุขภาพที่สมบูรณ์ปลอดภัยจากยาเสพติด และมีสมรรถภาพทางกายเป็นไปตามมาตรฐาน
 ๒. ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพของตนเองด้านกีฬาตามความถนัดและความสนใจ
 ๓. บุคลากรมีความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย พัฒนาผู้เรียนในด้านสุขภาพและกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมใน การใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรอง เพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้าง องค์ความรู้ หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการ

การป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การมีเหตุผล กตัญญู กตเวทิต์ การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การรักและภูมิใจในความเป็นไทยและรักษาท้องถิ่น

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

๑. มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๒. มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย

๓. ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่อลวงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

๔. ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

๕. มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

๖. ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ

๗. ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

๘. ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๑. เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ

๒. เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่อเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม

๓. เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข

๔. ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

๕. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่อลวงละเมิดทางเพศ

๖. มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

๗. รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง

๘. วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
๙. จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
๑๐. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสมเลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยมีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจแสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีสำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเองปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง

สรุปตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้น	ตัวชี้วัดทั้งหมด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง	หมายเหตุ
ป.๑	๑๕	๑๐	๕	
ป.๒	๒๑	๑๕	๖	
ป.๓	๑๘	๑๑	๗	
ป.๔	๑๙	๑๓	๖	
ป.๕	๒๕	๑๕	๑๐	
ป.๖	๒๒	๑๓	๙	
ม.๑	๒๓	๑๕	๘	
ม.๒	๒๕	๑๘	๗	
ม.๓	๒๔	๑๕	๙	
รวม	๑๙๒	๑๒๕	๖๗	

ตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๑/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๑/๑ ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	พ ๒.๑ ป.๑/๒ บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง
	พ ๒.๑ ป.๑/๓ บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๑ ป.๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ
	พ ๓.๒ ป.๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	
	พ ๓.๒ ป.๑/๒ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อยกขังในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๔	พ ๔.๑ ป.๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	พ ๔.๑ ป.๑/๓ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ
	พ ๔.๑ ป.๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๕	พ ๕.๑ ป.๑/๑ ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	พ ๕.๑ ป.๑/๓ แสดงคำพูด หรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน
	พ ๕.๑ ป.๑/๒ บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	

รวม ๑๕ ตัวชี้วัด ๑๐ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๕ ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๒/๑ อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	พ ๑.๑ ป.๒/๒ อธิบายวิธีดูแลสุขภาพอวัยวะภายใน
	พ ๑.๑ ป.๒/๓ อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๒/๑ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๔ อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย
	พ ๒.๑ ป.๒/๒ บอกความสำคัญของเพื่อน	
	พ ๒.๑ ป.๒/๓ ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน
	พ ๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	

พ ๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
--

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๔	พ ๔.๑ ป.๒/๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	พ ๔.๑ ป.๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
	พ ๔.๑ ป.๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	
	พ ๔.๑ ป.๒/๓ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	
	พ ๔.๑ ป.๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	
	พ ๕.๑ ป.๒/๒ บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๕	พ ๕.๑ ป.๒/๓ ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	พ ๕.๑ ป.๒/๑ ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก พ ๕.๑ ป.๒/๕ อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ
	พ ๕.๑ ป.๒/๔ ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	

รวม ๒๑ ตัวชี้วัด ๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๖ ตัวชี้วัดปลายทาง
--

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๓/๑ อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๓/๒ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
	พ ๑.๑ ป.๓/๓ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		

๒	พ ๒.๑ ป.๓/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	พ ๒.๑ ป.๓/๒ อธิบายวิธสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	พ ๒.๑ ป.๓/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๓/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	พ ๓.๒ ป.๓/๑ เลือกร่างกายออกกำลังกาย เล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง
	พ ๓.๑ ป.๓/๒ เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบดเทลล์	
	พ ๓.๒ ป.๓/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๔	-	พ ๔.๑ ป.๓/๑ อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
๕	พ ๔.๑ ป.๓/๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	พ ๔.๑ ป.๓/๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
	พ ๔.๑ ป.๓/๔ แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	
๖	-	พ ๔.๑ ป.๓/๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๗	พ ๕.๑ ป.๓/๒ แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	พ ๕.๑ ป.๓/๑ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง
	พ ๕.๑ ป.๓/๓ แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	

รวม ๑๘ ตัวชี้วัด ๑๑ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๗ ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	พ ๑.๑ ป.๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
	พ ๑.๑ ป.๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความ เป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	พ ๒.๑ ป.๔/๓ ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๔/๑ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ ๓.๒ ป.๔/๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมี ความสามารถในการวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและ แบบปฏิบัติของผู้อื่น
	พ ๓.๑ ป.๔/๒ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบ จังหวะ	
	พ ๓.๑ ป.๔/๓ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรม แบบผลัด	
	พ ๓.๑ ป.๔/๔ เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด	
	พ ๓.๒ ป.๔/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		

๔	-	พ ๔.๑ ป.๔/๔ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย
---	---	---

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๕	พ ๕.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้อย่างถูกวิธี	พ ๕.๑ ป.๔/๒ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และ การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	พ ๔.๑ ป.๔/๓ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	
๖	พ ๔.๑ ป.๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ ๕.๑ ป.๔/๓ วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน
	พ ๔.๑ ป.๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	

รวม ๑๙ ตัวชี้วัด ๑๓ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๖ ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๕/๒ อธิบายวิถีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๕/๒ อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	พ ๒.๑ ป.๕/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม
	พ ๒.๑ ป.๕/๓ ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ป.๕/๑ จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	พ ๓.๑ ป.๕/๕ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด
	พ ๓.๑ ป.๕/๒ เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	
	พ ๓.๑ ป.๕/๓ ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	
	พ ๓.๑ ป.๕/๔ แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	
	พ ๓.๑ ป.๕/๖ อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	
กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา		
๔	พ ๓.๒ ป.๕/๑ ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	พ ๓.๒ ป.๕/๒ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ อย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือก ในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	พ ๓.๒ ป.๕/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	
	พ ๓.๒ ป.๕/๔ ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่าง บุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๕	พ ๔.๑ ป.๕/๔ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อย ในชีวิตประจำวัน	พ ๔.๑ ป.๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็น ความสำคัญของการปฏิบัติตนตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ
๖	พ ๔.๑ ป.๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริม สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล
๗	-	พ ๔.๑ ป.๕/๕ ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๘	พ ๕.๑ ป.๕/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
	พ ๕.๑ ป.๕/๒ วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	พ ๕.๑ ป.๕/๓ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด พ ๕.๑ ป.๕/๔ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
๙	-	พ ๕.๑ ป.๕/๕ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

รวม ๒๕ ตัวชี้วัด ๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๑๐ ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๖

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	พ ๑.๑ ป.๖/๒ อธิบายวิธีการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		

๓	พ ๓.๑ ป.๖/๑ แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	พ ๓.๑ ป.๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด
	พ ๓.๑ ป.๖/๒ จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และ นำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	
	พ ๓.๑ ป.๖/๔ ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	
๔	-	พ ๓.๑ ป.๖/๕ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๕	พ ๓.๒ ป.๖/๑ อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	พ ๓.๒ ป.๖/๖ เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา
	พ ๓.๒ ป.๖/๒ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	
	พ ๓.๒ ป.๖/๓ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ	
	พ ๓.๒ ป.๖/๔ ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	
	พ ๓.๒ ป.๖/๕ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๖	พ ๔.๑ ป.๖/๑ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของ ส่วนรวม

๗	พ ๕.๑ ป.๖/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	พ ๕.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย
---	--	---

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๘	พ ๕.๑ ป.๖/๑ วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	พ ๕.๑ ป.๖/๒ ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ
๙	-	พ ๕.๑ ป.๖/๓ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

รวม ๒๒ ตัวชี้วัด ๑๓ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๙ ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
	พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธิตดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	
	พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		

๓	พ ๓.๑ ม.๑/๑ เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ม.๑/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด
๔	-	พ ๓.๑ ม.๑/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๕	พ ๓.๒ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	พ ๓.๒ ม.๑/๕ ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
	พ ๓.๒ ม.๑/๒ ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	
	พ ๓.๒ ม.๑/๓ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	
	พ ๓.๒ ม.๑/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	
	พ ๓.๒ ม.๑/๖ วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๖	พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
	พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	
	พ ๔.๑ ม.๑/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การค้า ยา สารเสพติด และความรุนแรง		

๗	-	พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
---	---	---

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
๘	พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อ เสพติดและการป้องกันการติดเชื้อ	พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ
	พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	

รวม ๒๓ ตัวชี้วัด ๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๘ ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๒/๒ ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ม.๒/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ม.๒/๓ อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
	พ ๒.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	
	พ ๒.๑ ม.๒/๔ อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๓	พ ๓.๑ ม.๒/๑ นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	พ ๓.๑ ม.๒/๒ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ ๑ ชนิด

	พ ๓.๑ ม.๒/๓ เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	
กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
	พ ๓.๒ ม.๒/๑ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	
	พ ๓.๒ ม.๒/๒ เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	
	พ ๓.๒ ม.๒/๓ มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	
	พ ๓.๒ ม.๒/๔ วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	
	พ ๓.๒ ม.๒/๕ นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	
๔	-	พ ๓.๑ ม.๒/๔ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๕	พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ม.๒/๑ เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล
	พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	
๖	พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
	พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต	
	พ ๔.๑ ม.๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
----------	---------------------	------------------

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๗	พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย
	พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	

รวม ๒๕ ตัวชี้วัด ๑๘ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๗ ตัวชี้วัดปลายทาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
๑	พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น
	พ ๑.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
๒	พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม	พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครภ์
๓	-	พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้ง ในครอบครัว

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา		
๔	พ ๓.๑ ม.๓/๒ นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการ เล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	พ ๓.๑ ม.๓/๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

	พ ๓.๒ ม.๓/๑ มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	
กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
	พ ๓.๒ ม.๓/๒ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	
	พ ๓.๒ ม.๓/๓ ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม	
	พ ๓.๒ ม.๓/๔ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	
	พ ๓.๒ ม.๓/๕ เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	
๕	-	พ ๓.๑ ม.๓/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
๖	พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
	พ ๔.๑ ม.๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	
๗	พ ๔.๑ ม.๓/๔ วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ม.๓/๕ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระที่ ๕ ความปลอดภัย

กลุ่มที่	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง		
๘	พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ค้ วามรุนแรง

	พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง	และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการ ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
	พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิด อุบัติเหตุ	
๙	-	พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ อย่างถูกวิธี

รวม ๒๔ ตัวชี้วัด ๑๕ ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๙ ตัวชี้วัดปลายทาง

คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชา

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

รู้เข้าใจธรรมชาติการเจริญเติบโต การพัฒนาการของมนุษย์ อธิบายหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ดูแลรักษา เห็นคุณค่าความรักความผูกพัน ชื่นชอบภูมิในตนเอง ทั้งสมาชิกในครอบครัว รู้เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศ หญิง-ชาย มีทักษะในการดำเนินชีวิต การเคลื่อนไหวทางกายสอดคล้องกับอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม การเล่นเกมกีฬา มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ จิตวิญญาณ เสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ มีความสามารถปฏิบัติ ตามสุขบัญญัติ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ การเจ็บป่วยของตนเอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมปัจจัยเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด ความรุนแรง การพูด ทำทาง ขอความช่วยเหลือ การเกิดเหตุร้ายที่จะเกิดขึ้นทั้งที่ บ้านที่โรงเรียน รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทาง เพศ สังคมและวัฒนธรรม รู้เข้าใจเห็นคุณค่าของการเล่นเกมกิจกรรมกีฬาที่บ้าน นันทนาการ การท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน ปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเจ็บป่วยและโรคร้ายในชีวิตประจำวัน

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยม ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่า ของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็น ประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมใน สุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ป ๑/๑	ป ๑/๒
พ ๒.๑	ป ๑/๑,ป ๑/๓	ป ๑/๒
พ ๓.๑	ป ๑/๑	ป ๑/๒
พ ๓.๒	ป ๑/๑,ป๑/๒	
พ ๔.๑	ป ๑/๒ ,ป๑/๓	ป ๑/๑
พ ๕.๑	ป ๑/๑ ,ป ๑/๒	ป ๑/๓
รวม	๑๐ ตัวชี้วัด	๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

เข้าใจธรรมชาติการเจริญเติบโต เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยสากล มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ การสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค หลีกเลี่ยงสารเสพติด การใช้จ่าย การเกิดอุบัติเหตุ ความรุนแรง มีความปลอดภัยในชีวิต ดูแลรักษาอวัยวะภายใน รู้หน้าที่บทบาทของตนเอง สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เข้าใจความแตกต่างเพศหญิงเพศชาย มีความภูมิใจในเพศตนทั้งหญิงชาย การเล่นเกม กีฬา การเคลื่อนไหวร่างกายอาศัยอุปกรณ์ได้ด้วยตนเอง กลุ่มอย่างสนุกสนาน ตามกฎ กติกา มีวินัยในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ การมีสุขภาพดี การดูแลการเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ การใช้จ่าย เลี่ยงสารเสพติด ความรุนแรง ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ พฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างปลอดภัย รู้เข้าใจหน้าที่ การดูแล เสริมคุณค่าตนเอง สังคม ครอบครัว เพื่อน การมีพฤติกรรมก่อให้เกิดความมีสุขภาพกาย การอยู่ร่วมกัน การเสริมสร้างสุขภาพดี การดูแล เกิดการเจ็บป่วย อุบัติเหตุเบื้องต้น มีค่านิยมมีคุณธรรม ในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับธรรมชาติ ช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิต รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม รู้เข้าใจเห็นคุณค่าของการเล่นเกมกิจกรรมกีฬาพื้นบ้าน นันทนาการ มีกฎระเบียบกติกา มีความรู้ ความเข้าใจการท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน ปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเจ็บป่วยโรคในหมู่บ้าน รู้จักชื่อและอาการของโรค

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติสร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยม ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักษาการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำวันอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ป ๒/๑ ,ป ๒/๓	ป ๒/๒
พ ๒.๑	ป ๒/๑ ,ป ๒/๒,ป ๒/๓	ป ๒/๔
พ ๓.๑	ป ๒/๑ ,ป ๒/๒	
พ ๓.๒	ป ๒/๒	ป ๒/๑
พ ๔.๑	ป ๒/๑ ,ป ๒/๒,ป ๒/๓,ป ๒/๔	ป ๒/๕
พ ๕.๑	ป ๒/๒,ป ๒/๓,ป ๒/๔	ป ๒/๑, ป ๒/๕
รวม	๑๕ ตัวชี้วัด	๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

เข้าใจลักษณะการเจริญเติบโต ความแตกต่าง สัมพันธ์ ภาพในครอบครัว กลุ่มเพื่อน สร้างสัมพันธภาพ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมนำไปสู่ การล่องละเมิดทางเพศ มีการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำอยู่กับที่ และรอบทิศทาง การใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้เข้าใจการละเล่นกีฬาพื้นเมือง อธิบายการป้องกันการแพร่กระจายของโรค การเลือกอาหารตามสัดส่วนวิธีป้องกันโรค เข้าใจวิธีการแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง มีความปลอดภัยในชีวิต ทั้งการขอความช่วยเหลือจากบุคคล เมื่อเกิดเหตุร้าย อุบัติเหตุ ทั้งการใช้ยา เว้นสารเสพติด ลดความรุนแรง ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม ปฏิบัติตนในการรู้เข้าใจอธิบาย การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ ความแตกต่างทั้งร่างกาย อารมณ์ให้เหมาะสมกับวัย การตัดสินใจ แก้ปัญหาง่าย ๆ จากใกล้ตัว บ้าน โรงเรียน มีเจตคติที่ดี มีคุณธรรม จิตสำนึก ความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น รู้เข้าใจวิธีการกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นบ้าน นันทนาการ การท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน รู้วิธีการรักษาการเจ็บป่วยของโรคในตำบล ปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาของการเล่นเกม นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยม ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ป ๓/๑ , ป ๓/๓	ป ๓/๒
พ ๒.๑	ป ๓/๑ , ป ๓/๓	ป ๓/๒
พ ๓.๑	ป ๓/๑ , ป ๓/๒	
พ ๓.๒	ป ๓/๒	ป ๓/๑
พ ๔.๑	ป ๓/๒, ป ๓/๔	ป ๓/๑ , ป ๓/๓, ป ๓/๕
พ ๕.๑	ป ๓/๒, ป ๓/๓	ป ๓/๑
รวม	๑๑ ตัวชี้วัด	๗ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

รู้เข้าใจหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เห็นความสำคัญของการทำงานของอวัยวะ สามารถป้องกันดูแลอวัยวะ การเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา รู้วิธีการแก้ไขปัญหาและการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าในบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว เห็นคุณค่าและความสำคัญของเพศชาย เพศหญิง สามารถควบคุมตนเองและขณะปฏิบัติการณ์เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การกีฬา เล่นเกม มีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬากับชุมชน ปฏิบัติตามกฎหมาย รู้และเข้าใจการมีสุขภาพที่ดี การป้องกันโรค การเลือกบริโภคอาหาร อารมณ์และความเครียด รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้และเข้าใจในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การป้องกันหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากอุบัติเหตุ สิ่งเสพติด การปฐมพยาบาล จัดหมวดหมู่ อวัยวะของร่างกาย ปฏิบัติกิจกรรมการเล่นเกมกีฬาที่บ้าน ฝึกทดสอบกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติภัย รู้เข้าใจ ด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม รู้ปฏิบัติตนในการเล่นกีฬาที่บ้าน การทำอาหารที่บ้าน รู้วิธีการรักษาและปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยตามคำแนะนำ เลือกแหล่งบริการสุขภาพและบริโภคอาหารที่เหมาะสม

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยม ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่น เกม กีฬา ปฏิบัติเป็น ประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ป ๔/๑ , ป ๔/๒	ป ๔/๓
พ ๒.๑	ป ๔/๑ , ป ๔/๓	ป ๔/๒
พ ๓.๑	ป ๔/๑ , ป ๔/๒, ป ๔/๓, ป ๔/๔	
พ ๓.๒	ป ๔/๒	ป ๔/๑
พ ๔.๑	ป ๔/๑ , ป ๔/๒, ป ๔/๓	ป ๔/๕
พ ๕.๑	ป ๔/๑	ป ๔/๒, ป ๔/๓
รวม	๑๓ ตัวชี้วัด	๖ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

เข้าใจในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ สุขอนามัยทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา รู้และเข้าใจเห็นคุณค่าของชีวิตครอบครัว มีทักษะในการดำเนินชีวิต หลักการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกมกีฬาไทยและกีฬาสากล รู้และเข้าใจกลวิธีการรุกและการป้องกันการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยจากปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพต่าง ๆ ศึกษาค้นคว้าการทำงานของระบบอวัยวะสุขภาพทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา หลักของการเคลื่อนไหว การกีฬา การมีสุขภาพดี การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ การปฏิบัติควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหว การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม ออกกำลังกาย การเคารพกฎ กติกา ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การอภิปรายและการรายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมวัดประเมินผลโดยการสังเกตพฤติกรรมทดสอบความรู้ ทดสอบการเล่นกีฬา รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม เข้าใจกฎ กติกา กีฬาพื้นบ้าน เห็นประโยชน์ของการเล่นเกม รู้อนุรักษ์การทำอาหารพื้นบ้านป้องกัน การเจ็บป่วย เลือกลงแหล่งบริการสุขภาพ เลือกกิจกรรมทัศนศึกษาการพักผ่อน

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยม ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็น ประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ป ๕/๑	ป ๕/๒
พ ๒.๑	ป ๕/๒ , ป ๕/๓	ป ๕/๑
พ ๓.๑	ป ๕/๑ , ป ๕/๒, ป ๕/๓, ป ๕/๔, ป ๕/๖	ป ๕/๕
พ ๓.๒	ป ๕/๑, ป ๕/๓, ป ๕/๔	ป ๕/๒
พ ๔.๑	ป ๕/๒ , ป ๕/๔	ป ๕/๑, ป ๕/๓, ป ๕/๕
พ ๕.๑	ป ๕/๑, ป ๕/๒	ป ๕/๓, ป ๕/๔, ป ๕/๕
รวม	๑๕ ตัวชี้วัด	๑๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

รู้เข้าใจในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย สุขอนามัยทางเพศ การพัฒนาการ ของวัยแรกเริ่ม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และจิตวิญญาณในวัยแรกเริ่ม ชีวิตครอบครัว หลักการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกมกีฬาไทย กีฬาสากล กลวิธีการรุก การป้องกัน และเสริมสร้างสุขภาพที่ดี สมรรถภาพ การป้องกันการเกิดโรค การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุศึกษาค้นคว้าการทำงานของระบบอวัยวะ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา จิตวิญญาณในวัยแรกเริ่มหลักของการเคลื่อนไหว ความมีสุขภาพดี ปฏิบัติการเคลื่อนไหว ความมีสุขภาพดี การปฏิบัติการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เคลื่อนที่ การบังคับสิ่งของ การเข้าร่วมเล่นกิจกรรมทางกาย เกมกีฬา การเคารพกฎกติกา ทำยืดหยุ่นพื้นฐาน ปฏิบัติท่าทดสอบสมรรถภาพทางกาย อภิปรายรายงานผล การฝึกปฏิบัติกิจกรรมสังเกตพฤติกรรมและความสนใจในการฝึก ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการทำงานของอวัยวะ การพัฒนาการของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมวัยรุ่น ชีวิตครอบครัว สังเกตการเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม เข้าใจการเล่นเกมกีฬาพื้นฐาน กฎกติกา รู้ประโยชน์ของการเล่น ปฏิบัติตนในการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้าน วิธีการทำ ปฏิบัติตนป้องกันการเจ็บป่วย การรักษา การแนะนำ การป้องกันโรค เลือกแหล่งบริการสุขภาพในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม เลือกปฏิบัติกิจกรรมในการบริโภคอาหาร

โดยใช้การเรียนรู้เชิงรุกผ่านทักษะ/กระบวนการสืบเสาะ การสำรวจตรวจสอบ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ การเผชิญสถานการณ์ การคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมทั้งมีการฝึกทักษะ ปฏิบัติสร้างองค์ความรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว และเชื่อมโยงความรู้ ทักษะ เจตคติและค่านิยม ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่

เพื่อให้มีความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตนเองและครอบครัว เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา และการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถนำความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ป ๖/๑	ป ๖/๒
พ ๒.๑	ป ๖/๑	ป ๖/๒
พ ๓.๑	ป ๖/๑ , ป ๖/๒ , ป ๖/๔	ป ๖/๓, ป ๖/๕
พ ๓.๒	ป ๖/๑, ป ๖/๒, ป ๖/๓, ป ๖/๔, ป ๖/๕	ป ๖/๖
พ ๔.๑	ป ๖/๑ , ป ๖/๔	ป ๖/๒, ป ๖/๓
พ ๕.๑	ป ๖/๑	ป ๖/๒, ป ๖/๓
รวม	๑๓ ตัวชี้วัด	๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของร่างกาย ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะต่าง ๆ และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวทางการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ ตลอดจนแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติดและการป้องกัน รวมทั้งแสดงความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด เลิกสารเสพติดด้วยกระบวนการและทักษะต่าง ๆ อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ และนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ภายใต้กรอบแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปฏิบัติ การวางแผน การประเมินตนเองและผู้อื่น การปรับปรุงและการนำไปใช้อย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การเลือกการบริโภคและอุปโภค การควบคุมน้ำหนักตนเอง และการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพ รักษาการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ม. ๑/๑, ม. ๑/๒, ม. ๑/๓	ม. ๑/๔
พ ๒.๑	ม. ๑/๑	ม. ๑/๒
พ ๓.๑		
พ ๓.๒		
พ ๔.๑	ม. ๑/๑, ม. ๑/๒, ม. ๑/๔	ม. ๑/๓
พ ๕.๑	ม. ๑/๒, ม. ๑/๓	ม. ๑/๑, ม. ๑/๔
รวม	๔ ตัวชี้วัด	๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของร่างกาย ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการพัฒนาทางเพศอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะต่าง ๆ และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวความคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ ตลอดจนแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสียดและการป้องกัน รวมทั้งแสดงความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด เลิกสารเสพติดด้วยกระบวนการและทักษะต่าง ๆ อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมเน้นหนักอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ และนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ภายใต้กรอบแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปฏิบัติ การวางแผน การประเมินตนเองและผู้อื่น การปรับปรุงและการนำไปใช้อย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การเลือกการบริโภคและอุปโภค การควบคุมน้ำหนักตนเอง และการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓	ม.๑/๔
พ ๒.๑	ม.๑/๑	ม.๑/๒
รวม ๒ ตัวชี้วัด	๔ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๒ สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของร่างกาย ของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตตามวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะต่าง ๆ และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวความคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ ตลอดจนแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสียดและการป้องกัน รวมทั้งแสดงความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด เลิกสารเสพติดด้วยกระบวนการและทักษะต่าง ๆ อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ และนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ภายใต้กรอบแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปฏิบัติ การวางแผน การประเมินตนเองและผู้อื่น การปรับปรุงและการนำไปใช้อย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การเลือกการบริโภคและอุปโภค การควบคุมน้ำหนักตนเอง และการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬากลายเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๔.๑	ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๔	ม.๑/๓
พ ๕.๑	ม.๑/๒ , ม.๑/๓	ม.๑/๑ , ม.๑/๔
รวม ๘ ตัวชี้วัด	๕ ตัวชี้วัด	๓ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น โดยระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในทุกด้าน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อธิบายวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวสามารถเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล โดยสามารถวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ รวมถึงวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวความคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งให้การช่วยเหลือ พันฟูผู้ติดสารเสพติด อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง สามารถใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ และนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ภายใต้กรอบแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปฏิบัติ การวางแผน การประเมินตนเองและผู้อื่น การปรับปรุงและการนำไปใช้อย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การป้องกันตนเอง การวางตัวและการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ และการพัฒนาการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ม.๒/๑	ม.๒/๒
พ ๒.๑	ม.๒/๑ , ม.๒/๒ , ม.๒/๔	ม ๒/๓
รวม ๒ ตัวชี้วัด	๔ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๒ สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น โดยระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในทุกด้าน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น อธิบายวิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวสามารถเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล โดยสามารถวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ รวมถึงวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวความคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต วิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งให้การช่วยเหลือ พันพผู้ติดสารเสพติด อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง สามารถใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ และนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ภายใต้กรอบแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปฏิบัติ การวางแผน การประเมินตนเองและผู้อื่น การปรับปรุงและการนำไปใช้อย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การป้องกันตนเอง การวางตัวและการเลือกใช้บริการทางสุขภาพ และการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๔.๑	ม.๒/๒ , ม. ๒/๓ , ม.๒/๔ , ม.๒/๕ , ม.๒/๗	ม.๒/๑ , ม.๒/๖
พ ๕.๑	ม.๒/๑ , ม. ๒/๒	ม.๒/๓
รวม ๑๐ ตัวชี้วัด	๗ ตัวชี้วัด	๓ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิเคราะห์ผลของสื่อที่มีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ รวมถึงการวิเคราะห์สาเหตุ การเสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว สามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเอง มีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวทางการคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง วิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ รวมทั้งสามารถปฏิบัติและแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๑.๑	ม.๓/๑ , ม. ๓/๒	ม.๓/๓
พ ๒.๑	ม.๓/๑	ม.๓/๒ , ม. ๓/๓
รวม ๒ ตัวชี้วัด	๓ ตัวชี้วัด	๓ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๒ สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิเคราะห์ผลของสื่อที่มีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ รวมถึงการวิเคราะห์สาเหตุ การเสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว สามารถกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเอง มีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลและนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตตามหลักแนวความคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง วิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ รวมทั้งสามารถปฏิบัติและแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา การอธิบาย การวิเคราะห์ การแสวงหา การแสดง การเพิ่มพูนความสามารถ การเล่น การร่วมกิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น การออกกำลังกายและการเลือกเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่น การประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติ การวางแผน การนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ การร่วมมือ การเปรียบเทียบ และการยอมรับ การกำหนดและการเลือกการบริโภคและอุปโภค การป้องกันตนเองจากสาเหตุการเจ็บป่วย การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายและการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ

เพื่อให้เห็นคุณค่าในการดูแลรักษาสุขภาพ รักการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีทักษะกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา เกิดความคิด การแก้ไขป้องกันปัญหา เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีวินัย มีจิตสาธารณะ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีทักษะในการดำรงชีวิต และนำความรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้วิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและเหมาะสม

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๔.๑	ม.๓/๑ , ม.๓/๓ , ม.๓/๔	ม.๓/๒ , ม.๓/๕
พ ๕.๑	ม.๓/๑ , ม.๓/๓ , ม.๓/๔	ม.๓/๒ , ม.๓/๕
รวม ๑๐ ตัวชี้วัด	๖ ตัวชี้วัด	๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๓ พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและวิวัฒนาการของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส อุปกรณ์ สนาม สถานที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์ วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส มารยาท กฎ กติกา และมีทักษะพื้นฐานในการเล่น เช่น การจับไม้ การตีลูกหน้ามือ หลังมือ การเสิร์ฟ การตบ การตีลูกตัด การตีลูกหมุน ลูกหยอด รูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬา และมีความสามารถในการเคลื่อนไหว ทักษะกลไกในการออกกำลังกายโดย การร่วมเล่นกีฬา รู้คุณค่าของการออกกำลังกาย กลยุทธ์ในการเล่นกีฬาสากล ความมีน้ำใจ และประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม การแข่งขัน ความสำคัญของการมีสุขภาพดี หลักและวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบ อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการสอนกีฬาเทเบิลเทนนิสสมัยใหม่มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๓.๑	ม. ๑/๑	ม. ๑/๒ , ม. ๑/๓
รวม ๓ ตัวชี้วัด	๑ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๑๑๐๔ พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและวิวัฒนาการของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส อุปกรณ์ สนาม สถานที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์ วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส มารยาท กฎ กติกา และมีทักษะพื้นฐานในการเล่น เช่น การจับไม้ การตีลูกหน้ามือ หลังมือ การเสิร์ฟ การตบ การตีลูกตัด การตีลูกหมุน ลูกหยอด รูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬา และมีความสามารถในการเคลื่อนไหว ทักษะกลไกในการออกกำลังกายโดย การร่วมเล่นกีฬา รู้คุณค่าของการออกกำลังกาย กลยุทธ์ในการเล่นกีฬาสากล ความมีน้ำใจ และประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม การแข่งขัน ความสำคัญของการมีสุขภาพดี หลักและวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบ อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการสอนกีฬาเทเบิลเทนนิสสมัยใหม่มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๓.๒	ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๑/๓ , ม.๑/๔ , ม.๑/๖	ม.๑/๕
รวม ๖ ตัวชี้วัด	๕ ตัวชี้วัด	๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๓ พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกรีฑาที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑา ปฏิบัติทักษะกรีฑาประเภทลู่ ทักษะการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะท่าทางการตั้งต้นออกวิ่ง หลักวิธีการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะการวิ่งระยะสั้น ทักษะการวิ่งระยะกลาง ทักษะการวิ่งระยะไกล การวิ่งผลัด การเข้าสู่เส้นชัย ทักษะกรีฑาประเภทลาน กฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา และความปลอดภัยในการเล่นกรีฑา นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนกรีฑามาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกรีฑา เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกรีฑา รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกรีฑา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกรีฑา มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างมีความสุข

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๓.๑	ม.๒/๑ , ม.๒/๓	ม.๒/๒ , ม.๒/๔
รวม ๔ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๒๑๐๔ พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ชมกรีฑาที่ดี การดูแลรักษาอุปกรณ์กรีฑา ปฏิบัติทักษะกรีฑาประเภทลู่ ทักษะการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะท่าทางการตั้งต้นออกวิ่ง หลักวิธีการตั้งต้นออกวิ่ง ทักษะการวิ่งระยะสั้น ทักษะการวิ่งระยะกลาง ทักษะการวิ่งระยะไกล การวิ่งผลัด การเข้าสู่เส้นชัย ทักษะกรีฑาประเภทลาน กฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา และความปลอดภัยในการเล่นกรีฑา นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวและนำข้อมูลมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถเปรียบเทียบประสิทธิภาพและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อธิบายหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา กีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เลือกและการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

โดยนำเทคนิคการเรียนการสอนกรีฑามาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกรีฑา เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกรีฑา รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกรีฑา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกรีฑา มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างมีความสุข

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๓.๒	ม.๒/๑ , ม.๒/๒ , ม.๒/๓ , ม.๒/๔ , ม.๒/๕	
รวม ๕ ตัวชี้วัด	๕ ตัวชี้วัด	๐ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๓ พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและวิวัฒนาการของกีฬาฟุตบอล ประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตบอล สนามที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์ วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาฟุตบอล ทักษะการเคลื่อนที่และการทรงตัว ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล ทักษะการหยุดและบังคับลูก ทักษะการส่งและการสนับสนุนการเล่นฟุตบอล ทักษะการโหม่งลูกฟุตบอล ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล ทักษะการยิงประตูและทักษะการเป็นผู้รักษาประตู (ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละบุคคล)

โดยนำเทคนิคการสอนกีฬาฟุตบอลสมัยใหม่มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาฟุตบอล เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอล รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาฟุตบอล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอล มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๓.๑	ม.๓/๒	ม.๓/๑ , ม.๓/๓
รวม ๓ ตัวชี้วัด	๑ ตัวชี้วัด	๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๒๓๑๐๔ พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาประวัติ ความเป็นมาและวิวัฒนาการของกีฬาฟุตซอล ประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตซอล สนามที่ใช้ในการแข่งขันและการดูแลรักษาอุปกรณ์ วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาฟุตซอล ทักษะการเคลื่อนที่และการทรงตัว ทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตซอล ทักษะการหยุดและบังคับลูก ทักษะการส่งและการสนับสนุนการเล่นฟุตซอล ทักษะการโหม่งลูกฟุตซอล ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตซอล ทักษะการยิงประตูและทักษะการเป็นผู้รักษาประตู (ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละบุคคล)

โดยนำเทคนิคการสอนกีฬาฟุตซอลสมัยใหม่มาสอนและใช้ในการฝึกปฏิบัติ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ การฝึกทักษะโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาฟุตซอล เป็นเครื่องมือและแนวทางในการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาฟุตซอล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การสร้างเจตคติที่ดี และสามารถนำไปปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งตระหนักและเห็นคุณค่าและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และห่างไกลจากยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชน และสังคมส่วนรวมอย่างเป็นสุข

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
พ ๓.๒	ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓ , ม.๓/๔ , ม.๓/๕	-
รวม ๕ ตัวชี้วัด	๕ ตัวชี้วัด	๐ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษา

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	อวัยวะ ภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๑	พ ๑.๑ ป๑/๒	ร่างกายของเราประกอบด้วยอวัยวะ ภายนอกที่สามารถเห็นและจับต้องได้ การใช้อวัยวะอย่างถูกหน้าที่และรู้จักดูแล รักษาอวัยวะภายนอกให้สะอาดอยู่เสมอ จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง	๕	๑๒
๒	ความรักและ ความผูกพัน ในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๑/๑		ครอบครัวที่ดี สมาชิกในครอบครัวจะต้อง มีความรักใคร่ผูกพันและสามัคคีกัน ความรักความผูกพันของสมาชิกจะทำให้ ครอบครัวมีความสุข	๒	๕
๓	ความ ภาคภูมิใจใน ตนเองฯ	พ ๒.๑ ป.๑/๓	พ ๒.๑ ป.๑/๒	ทุกคนมีความสำคัญตามบทบาทและ หน้าที่ของตนเองตามที่ได้รับมอบหมาย จึงควรสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและ ทุกคนมีจุดเด่นจุดด้อยแตกต่างกันไป การทำสิ่งที่ตนเป็นจุดเด่นได้ดีอาจเพราะเป็น สิ่งที่ตนเองชื่นชอบจึงฝึกฝนและพยายาม ทำจนพัฒนาเป็นจุดเด่น เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน ในหลาย ๆ ด้าน	๔	๑๐
๔	การ เคลื่อนไหว ร่างกายขั้น พื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๑	พ ๓.๑ ป.๑/๒	การเคลื่อนไหวร่างกายง่าย ๆ ตาม ธรรมชาติอย่างถูกต้อง จะทำให้ปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๘	๑๓
๕	สนุกกับเกม เบ็ดเตล็ด		พ ๔.๑ ป.๑/๑	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติจนเป็นกิจนิสัย จะทำให้มี ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพกาย และจิตใจที่ดี	๑๐	๑๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๖	สนุกกับเกม เบ็ดเตล็ด	พ ๓.๒ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๒	พ ๓.๑ ป.๑/๒	การเล่นเกมตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด จะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และปลอดภัยในการเล่น รวมทั้งช่วย สร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ	๓	๗
๗	การปฏิบัติตน ตามหลักสุข บัญญัติ แห่งชาติ		พ ๔.๑ ป.๑/๑	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติจนเป็นกิจนิสัย จะทำให้มี ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพกาย และจิตใจที่ดี	๓	๘
๘	การป้องกัน อันตรายที่ บ้านและ โรงเรียน	พ ๕.๑ ป.๑/๑ พ ๕.๑ ป.๑/๒	พ ๕.๑ ป.๑/๓	เมื่อเกิดอันตรายที่บ้านโรงเรียน หรือ อันตรายจากการเล่น ควรขอความ ช่วยเหลืออย่างถูกต้อง เพื่อจะได้รับการ ช่วยเหลือที่รวดเร็ว และถูกวิธี	๔	๑๐
ทดสอบปลายปี					๓๙	๘๐
รวม					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	อวัยวะ ภายใน ร่างกายที่ สำคัญ	พ ๑.๑ ป.๒/๑	พ ๑.๑ ป.๒/๒	อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายล้วนมีความสำคัญทุกอวัยวะ เพราะแต่ละอวัยวะทำหน้าที่เฉพาะแตกต่างกัน การดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างถูกวิธี จะทำให้อวัยวะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๒	๕
๒	ธรรมชาติของ ชีวิตมนุษย์	พ ๒.๑ ป.๒/๓		มนุษย์จะมีการเจริญเติบโตไปตามช่วงวัยต่าง ๆ ซึ่งทุกคนจะมีวงจรชีวิตเหมือนกัน คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย	๑	๓
๓	บทบาท หน้าที่ของ สมาชิกใน ครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๑		ครอบครัวประกอบไปด้วยสมาชิกที่มีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกันแต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น และทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	๒	๕
๔	พฤติกรรม ทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๒/๒ พ ๒.๑ ป.๒/๓ พ ๒.๑ ป.๒/๔		การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามบทบาททางเพศ มารยาทสังคม และกาลเทศะ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ทุกคนจำเป็นต้องมีเพื่อนที่ไว้คอยทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันและไว้คอยพูดคุยคลายเหงา	๓	๗
๕	การ เคลื่อนไหว ร่างกาย เบื้องต้นและ กิจกรรมทาง กาย	พ ๓.๑ ป.๒/๑ พ ๓.๑ ป.๒/๒		การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกต้อง จะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามต้องการแต่หากปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้	๕	๑๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๖	การออก กำลังกาย และกิจกรรม ประกอบ จังหวะ		พ ๓.๒ ป.๒/๑	การออกกำลังกายและกิจกรรมประกอบ จังหวะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ ปฏิบัติมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและ จิตใจและยังช่วยสร้างความสามัคคีในหมู่ คณะอีกด้วย	๗	๘
๗	สนุกกับการ เล่นเกม เบ็ดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๑ พ ๓.๒ ป.๒/๒		เกมเบ็ดเตล็ดเป็นเกมที่มีกฎ กติกา การ เล่นง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน การเล่นอย่าง ถูกต้อง ตามกฎ กติกา ทำให้สนุกสนาน และปลอดภัย	๘	๑๐
๘	การสร้าง เสริมสุขภาพ ที่ดี	พ ๔.๑ ป.๒/๑ พ ๔.๑ ป.๒/๒ พ ๔.๑ ป.๒/๓		ที่มีสุขภาพดีจะมีร่างกายที่แข็งแรงและ จิตใจดี สามารถดำรงชีวิตในสังคมร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การรับประทานอาหาร อาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยง อาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจะส่งผล ให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง การเลือกใช้ของใช้และของเล่นที่ถูกวิธีจะ ทำให้ปลอดภัยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อ สุขภาพ	๓	๗
๙	การดูแล ตนเอง เบื้องต้นเมื่อ เจ็บป่วยและ บาดเจ็บ	พ ๔.๑ ป.๒/๔	พ ๔.๑ ป.๒/๕	การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วยและ บาดเจ็บจะช่วยให้อาการดีขึ้น หรือหาย จากการเจ็บป่วย	๒	๕
๑๐	ยาสามัญ ประจำบ้าน	พ ๕.๑ ป.๒/๒		ยาสามัญประจำบ้านเป็นยารักษาอาการ เจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ควรปฏิบัติตาม คำแนะนำในการใช้อย่างเคร่งครัด เพื่อให้ ใช้ยาได้อย่างปลอดภัยและหายจาก อาการเจ็บป่วยเร็วขึ้น	๒	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑๑	สารเสพติด และสาร อันตรายใกล้ ตัว	พ ๕.๑ ป.๒/๓		สารเสพติดและสารอันตราย ทำให้เกิด โทษต่อร่างกายและจิตใจจึงควรหลีกเลี่ยง ให้ห่างไกล	๒	๕
๑๒	การป้องกัน อุบัติเหตุและ อัคคีภัย	พ ๕.๑ ป.๒/๔	พ ๕.๑ ป.๒/๑ พ ๕.๑ ป.๒/๕	การเดินทางให้ปลอดภัยต้องปฏิบัติตน ด้วยความระมัดระวังและไม่ประมาท ความประมาท และขาดความระมัดระวัง ทำให้เกิดอัคคีภัยซึ่งทำให้เกิดความ เสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน การเข้าใจ สัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตรายช่วยให้ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ	๒	๘
ทดสอบปลายปี					๓๙	๘๐
รวม					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการ ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๓/๑ พ ๑.๑ ป.๓/๓	พ ๑.๑ ป.๓/๒	เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปตามเพศ ทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเราสามารถตรวจสอบการเจริญเติบโตของร่างกายได้จากการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต โดยการจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับที่ได้รับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม	๓	๘
๒	คุณค่าของ ครอบครัว และเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๓/๑	พ ๒.๑ ป.๓/๒	ครอบครัวมีความสำคัญกับทุกคน ความแตกต่างของแต่ละครอบครัวทำให้คนในสังคมมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน การสร้างสัมพันธภาพต่อครอบครัว และเพื่อนอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข	๒	๕
๓	การถูกล่วง ละเมิดทาง เพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๓		การปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสมกับเพศและวัย จะทำให้ปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๒	๕
๔	การ เคลื่อนไหว ร่างกายขั้น พื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๓/๑		การควบคุมร่างกายขณะเคลื่อนไหวอย่างถูกต้องในทุกท่าทาง จะทำให้ปฏิบัติกิจกรรมได้ดีและมีความปลอดภัย	๓	๗

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๕	เล่นเกมสนุก สร้างสุขทาง ใจ	พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๒	พ ๓.๒ ป.๓/๑	การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมืองเป็น กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ซึ่ง การเล่นเกมและการละเล่นพื้นเมืองให้ สนุกสนาน และปลอดภัยผู้เล่นควร ปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัด และ รู้แพ้ รู้ชนะรู้ถอย	๖	๒๐๕
๖	การออก กำลังกาย	พ ๓.๒ ป.๓/๒	พ ๓.๒ ป.๓/๑	การออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้ หลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติตามกฎ กติกาอย่างเคร่งครัดจะทำให้เกิดความ สนุกสนานและปลอดภัย	๔	๑๐
๗	การสร้าง เสริมและ ทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ป.๓/๕		การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกาย แข็งแรง และปฏิบัติกิจกรรมใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ สามารถปฏิบัติได้หลายวิธี โดยปฏิบัติใน เวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	๗	๗
๘	การป้องกัน โรคติดต่อ		พ ๔.๑ ป.๓/๑	การป้องกันการติดต่อและแพร่กระจาย ของโรคจะทำให้เชื้อโรคไม่ระบาดไปสู่ ผู้อื่นส่งผลให้บุคคลในสังคมมีสุขภาพดี	๒	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๙	อาหารหลัก 5 หมู่ และธง โภชนาการ	พ ๔.๑ ป.๓/๒	พ ๔.๑ ป.๓/๓	อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของ มนุษย์ การรับประทานอาหารควรให้ครบ ทั้ง 5 หมู่ และสัดส่วนของอาหารควร เป็นไปตามหลักของธงโภชนาการ เพื่อ เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายให้ สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย	๓	๘
๑๐	ทันตสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๓/๔		ฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย การ ดูแลรักษาฟันอย่างถูกวิธีเป็นสิ่งจำเป็นที่ จะทำให้ฟันมีสุขภาพดีและมีอายุการใช้ งานได้นาน	๒	๕
๑๑	ความ ปลอดภัยจาก อุบัติเหตุใน บ้าน โรงเรียน และ การเดินทาง	พ ๕.๑ ป.๓/๒	พ ๕.๑ ป.๓/๑	อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาใน ทุกสถานที่ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และการ เดินทางซึ่งเมื่อเกิดแล้วควรรีบขอความ ช่วยเหลืออย่างรวดเร็ว เพื่อให้ได้รับการ ช่วยเหลืออย่างทันท่วงที	๓	๗
๑๒	การปฐม พยาบาลเมื่อ บาดเจ็บจาก การเล่น	พ ๕.๑ ป.๓/๓		เมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่นควรรีบทำ การปฐมพยาบาลเพื่อบรรเทาความ เจ็บปวด และลดความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ	๒	๘
ทดสอบปลายปี					๓๙	๘๐
รวม					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการที่ เหมาะสม ตามวัย	พ ๑.๑ ป.๔/๑		เมื่อเจริญเติบโตทุกคนจะมีพัฒนาการ ทางด้านต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามเพศ และวัย การปรับตัวและปฏิบัติตนได้ เหมาะสมกับเพศและวัยจะทำให้ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข	๖	๕
๒	ระบบอวัยวะ ที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต	พ ๑.๑ ป.๔/๒	พ ๑.๑ ป.๔/๓	ระบบกล้ามเนื้อและระบบกระดูกและข้อ ต่อมีความสำคัญต่อการดำรง ชีวิตประจำวัน การดูแลรักษาอย่างถูกวิธีจะทำให้ร่างกาย แข็งแรง เคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวันได้ดี	๔	๘
๓	คุณค่าของ ครอบครัว และเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๔/๑		ครอบครัวและเพื่อนมีความสำคัญต่อการ ดำรงชีวิต การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดี ของครอบครัวและเป็นเพื่อนที่ดีจะทำให้ ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข	๔	๔
๔	พฤติกรรม ทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๔/๓	พ ๒.๑ ป.๔/๒	การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย จะช่วยให้ปลอดภัย จากสถานการณ์เสี่ยงทางเพศและอยู่ ร่วมกับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข	๔	๘
๕	การ เคลื่อนไหว ร่างกายใน ชีวิตประจำ วัน	พ ๓.๑ ป.๔/๑		การเคลื่อนไหวที่ถูกวิธีจะทำให้ปฏิบัติ กิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและ ปลอดภัย	๘	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๖	การบริหาร ประกอบ จังหวะ	พ ๓.๑ ป.๔/๒		การบริหารประกอบจังหวะ เป็นการ เคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลง ที่ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	๙	๕
๗	การเล่นเกม และกิจกรรม ทางกาย	พ ๓.๑ ป.๔/๓	พ ๓.๒ ป.๔/๑	การเล่นเกมที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย อย่างถูกวิธีและถูกต้องตามกฎหมาย กติกา จะ ทำให้ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีอารมณ์ที่ สดชื่นแจ่มใส	๕	๕
๘	การเล่นกีฬา พื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๔/๔ พ ๓.๒ ป.๔/๒	พ ๓.๒ ป.๔/๑	การเล่นกีฬาพื้นฐานเป็นกิจกรรมการ ออกกำลังกาย ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีอารมณ์ที่ร่าเริงแจ่มใส และช่วยสร้าง ความสามัคคีในหมู่คณะ	๙	๑๐
๙	การสร้าง เสริมและ ทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย		พ ๔.๑ ป.๔/๔	การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ ทางกายจะทำให้ทราบภาวะความ สมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเพื่อจะได้ สร้างเสริมในด้านบกพร่องและพัฒนาให้ ดีขึ้นเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง	๘	๕
๑๐	ความสัมพันธ์ ระหว่าง สิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๑		สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อมนุษย์ในการ ดำรงชีวิต การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดังนั้นจึง ควรดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้ ถูกสุขลักษณะเพื่อการมีสุขภาพที่ดี	๕	๔

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑๑	สภาวะทาง อารมณ์ที่ ส่งผลต่อ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๒		อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอาจจะแสดงออกมาตาม ความรู้สึก อารมณ์ แต่ละอารมณ์จะ แสดงออกไม่เหมือนกัน การรู้จักจัดการ กับอารมณ์อย่างเหมาะสม จะทำให้มี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีจิตใจ แจ่มใส และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข	๒	๔
๑๒	ฉลากอาหาร และ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๓		การอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ ควรทำความเข้าใจเครื่องหมาย บนฉลากก่อนซื้อเพื่อจะได้สินค้าที่มี คุณภาพ	๔	๔
๑๓	ยาและสาร เสพติดให้ โทษ	พ ๕.๑ ป.๔/๑	พ ๕.๑ ป.๔/๓	ยาเป็นสิ่งที่ใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย จากโรคต่าง ๆ ซึ่งต้องใช้ใช้อย่างถูกวิธีเพื่อให้ หายจากโรคโดยเร็ว สารเสพติด เป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อ ร่างกาย จิตใจของผู้เสพและยังสร้าง ปัญหาให้กับสังคมและประเทศชาติจึง ควรหลีกเลี่ยงไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว	๕	๘
๑๔	การปฐม พยาบาล		พ ๕.๑ ป.๔/๒	การปฐมพยาบาลเป็นการให้ความ ช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บ เพื่อบรรเทาและป้องกันไม่ให้อาการ รุนแรงมากขึ้น	๖	๕
ทดสอบปลายปี					๗๙	๘๐
รวม					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	ระบบย่อย อาหารและ ระบบขับถ่าย	พ ๑.๑ ป.๕/๑	พ ๑.๑ ป.๕/๒	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นจึงต้องทราบวิธีการดูแลรักษาอย่างถูกต้องเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๔	๖
๒	ครอบครัวที่ อบอุ่นตาม วัฒนธรรม ไทย	พ ๒.๑ ป.๕/๒		ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยเป็นพื้นฐานให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	๒	๓
๓	การ เปลี่ยนแปลง ทางเพศและ สุขอนามัย ทางเพศ		พ ๒.๑ ป.๕/๑	เมื่อมนุษย์มีการเจริญเติบโตตามช่วงวัย จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงนั้นเพื่อให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ อย่างเหมาะสมจะทำให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี การรู้จักวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย ทำให้ไม่เกิดอันตรายทางเพศและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	๔	๓
๔	การแก้ไข ปัญหาความ ขัดแย้งใน ครอบครัว และกลุ่ม	พ ๒.๑ ป.๕/๓		มนุษย์ต้องอาศัยอยู่ร่วมกันและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน การสื่อสารที่สร้างสรรค์ และการพูดจากันด้วยเหตุผล จะช่วยแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น และทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข	๒	๓

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๕	การพัฒนา ทักษะการ เคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๕/๑ พ ๓.๑ ป.๕/๓ พ ๓.๑ ป.๕/๔		การบริหารร่างกายเป็นการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้แข็งแรง และ ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐานเป็นการใช้อวัยวะต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กันทำ ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การรู้และ เข้าใจในหลักการเคลื่อนไหวทำให้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้และปฏิบัติ กิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี	๖	๕
๖	การออก กำลังกาย การเล่นเกม และกิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ป.๕/๒ พ ๓.๑ป.๕/๖ พ ๓.๒ ป.๕/๑ พ ๓.๒ ป.๕/๓ พ ๓.๒ ป.๕/๔		การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหว ร่างกายด้วยท่าทางต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกาย แข็งแรง การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี การเล่นเกมนเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความ สนุกสนาน ร่าเริง ช่วยผ่อนคลาย ความเครียด และทำให้ร่างกายแข็งแรง สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ กิจกรรม นันทนาการเป็นการปฏิบัติกิจกรรมตาม ความชอบ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ แล้วส่งผลดีต่อร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม	๘	๑๐
๗	การเล่นกีฬา เพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ	พ ๓.๑ ป.๕/๔ พ ๓.๒ ป.๕/๓ พ ๓.๒ ป.๕/๔ พ ๕.๑ ป.๕/๕	พ ๓.๑ ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๒	การเล่นกีฬาเป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้ สมบูรณ์ แข็งแรง และมีบุคลิกภาพที่ดี และเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่ คณะ ถ้าหากปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกฎหมาย กติกาในการเล่นกีฬานั้น ๆ จะทำ ให้เกิดความปลอดภัยและเกิดประโยชน์ ต่อตัวผู้เล่น	๑๔	๑๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๘	การทดสอบ และปรับปรุง สมรรถภาพ ทางกาย		พ ๔.๑ ป.๕/๕	การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นกิจกรรมที่ทำให้ทราบระดับความสามารถของร่างกายตนเองในการปฏิบัติกิจกรรม และรู้จักวิธีการปรับปรุงสมรรถภาพให้ดีขึ้น เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี	๑๒	๑๐
๙	การปฏิบัติตน ตามหลักสุข บัญญัติ แห่งชาติ		พ ๔.๑ ป.๕/๑	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติจะทำให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี รวมทั้งช่วยสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุข	๓	๔
๑๐	ข้อมูล ข่าวสารเพื่อ การสร้าง เสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๒		แหล่งข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ เป็นแหล่งความรู้สำคัญที่จะทำให้ทราบเกี่ยวกับข้อมูลด้านสุขภาพที่ทันสมัย เพื่อนำมาปรับใช้ในการดำรงชีวิต	๒	๓
๑๑	การเลือกซื้อ อาหารและ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ		พ ๔.๑ ป.๕/๓	การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ไม่ควรเชื่อคำโฆษณา ควรศึกษาวิธีการเลือกซื้อให้ถูกต้อง เพื่อให้บริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างปลอดภัย	๗	๕
๑๒	การปฏิบัติตน เพื่อป้องกัน โรค	พ ๔.๑ ป.๕/๔		การรู้จักดูแลตนเอง และปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสมในการป้องกันโรคจะช่วยให้มีสุขภาพกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข	๗	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			

๑๓	ยาและสาร เสพติดให้ โทษ	พ ๕.๑ ป.๕/๑ พ ๕.๑ ป.๕/๒	พ ๕.๑ ป.๕/๓	สารเสพติด เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา รวมทั้งสังคม จึงควรหลีกเลี่ยง ไม่เข้าไป ยุ่งเกี่ยวกับโดยเด็ดขาด ยามีสรรพคุณ และวิธีใช้แตกต่างกัน จึงควรศึกษาวิธีใช้ อย่างละเอียด และใช้ยาอย่างถูกวิธีเพื่อ ไม่ให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย	๖	๕
๑๔	อิทธิพลของ สื่อที่มีต่อ พฤติกรรม สุขภาพ		พ ๕.๑ ป.๕/๔	สื่อต่าง ๆ มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของ ผู้บริโภคจึงควรเลือกรับสื่อที่มีความ เหมาะสมกับวัย และให้ประโยชน์หรือ ความรู้ เพื่อป้องกันอันตรายและการมี พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม	๒	๓
ทดสอบปลายปี					๗๙	๘๐
รวม					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	ความสำคัญ ของระบบ ภายใน ร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๖/๑	พ ๑.๑ ป.๖/๒	ร่างกายของเรามีระบบอวัยวะต่าง ๆ หลายระบบด้วยกัน อวัยวะต่าง ๆ มี หน้าที่การทำงานของตนเองและทำงาน สัมพันธ์กับระบบอื่นเพื่อให้ร่างกาย เจริญเติบโตและทำงานได้ปกติ การรู้จัก หน้าที่ และวิธีการดูแลรักษาระบบ อวัยวะต่าง ๆ อย่างถูกวิธีจะทำให้ ร่างกายเจริญเติบโต สมบูรณ์แข็งแรง	๖	๑๐
๒	การสร้างและ รักษา สัมพันธภาพ กับผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๑		มนุษย์ต้องดำรงชีวิตอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่น เริ่มต้นที่บ้านของตนเอง โรงเรียน ที่ ทำงาน ดังนั้นทุกคนจึงควรมีน้ำใจและ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน การสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะ ทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	๘	๒
๓	เพศศึกษา		พ ๒.๑ ป.๖/๒	วัยรุ่นปัจจุบันมีแนวโน้มของการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียนมากขึ้น ทำให้เกิด ปัญหาต่าง ๆ ตามมาหลายประการ การ มีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์เพื่อ นำไปสู่การมีชีวิตและอนาคตที่ดีต่อไป	๖	๕
๔	หลักการ เคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๖/๒		การเข้าใจหลักการเคลื่อนไหวร่างกาย จะ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวทำกิจกรรม ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	๒	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๕	กิจกรรมทาง กาย และการ เคลื่อนไหว ประกอบ เพลง	พ ๓.๑ ป.๖/๑ พ ๓.๒ ป.๖/๑		การฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการ เคลื่อนไหวประกอบเพลงเป็นประจำจะ ทำให้เคลื่อนไหวทำกิจกรรมหรือทำงาน ในชีวิตประจำวันได้ดี นำไปสู่การมี สุขภาพกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี	๑๒	๑๐
๖	กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๒ ป.๖/๒ พ ๓.๒ ป.๖/๖	พ ๓.๑ ป.๖/๕	กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ใช้ เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ตามความสนใจ หรือความต้องการด้วยความสมัครใจ เมื่อ ทำแล้วเกิดความสนุกสนาน เกิดผลดีต่อ ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม	๖	๑๐
๗	การออก กำลังกายโดย การเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๕	พ ๓.๑ ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๖	การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายอย่าง หนึ่งที่มีกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง เกิดความสนุกสนาน สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ปลุกฝังให้ มีน้ำใจนักกีฬา	๑๐	๑๐
๘	การสร้าง เสริมและ ทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ป.๖/๔		การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะทำให้ ร่างกายสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพการ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายควรฝึก ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเพื่อตรวจสอบความพร้อมของ ร่างกายที่จะปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ และเพื่อนำสมรรถภาพที่ บกพร่องมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น	๑๐	๑๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๙	สิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๑	พ ๔.๑ ป.๖/๓	สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อสุขภาพของ มนุษย์ เพราะสิ่งแวดล้อมที่ดีช่วยให้มี สุขภาพร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ แข็งแรง ดังนั้นจึงควรช่วยกันดูแลรักษา สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว และร่วมมือกัน ป้องกันแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ ทุกคนมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี	๔	๕
๑๐	โรคติดต่อที่ สำคัญใน ประเทศไทย		พ ๔.๑ ป.๖/๒	โรคติดต่อเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคหรือ พิษของเชื้อโรค เมื่อเกิดกับสัตว์หรือ บุคคลใดแล้ว สามารถถ่ายทอดไปสู่ผู้อื่น ได้ การระบาดของโรคติดต่อทำให้เกิด ปัญหาต่อประเทศชาติจึงควรรู้จักวิธี ป้องกันอย่างถูกต้อง	๕	๕
๑๑	ภัยธรรมชาติ	พ ๕.๑ ป.๖/๑	พ ๕.๑ ป.๖/๒	ภัยธรรมชาติเป็นภัยที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้ง ตัว จากการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ หรือเกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์ ซึ่ง มีความร้ายแรงและส่งผลกระทบต่อ ร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างมาก การปฏิบัติอย่างถูกวิธีขณะเกิดภัย ธรรมชาติจะทำให้ปลอดภัย	๕	๔
๑๒	สารเสพติดให้ โทษ		พ ๕.๑ ป.๖/๓	สารเสพติด ก่อให้เกิดโทษและผลเสีย ร้ายแรงทั้งตัวผู้เสพ ครอบครัว ชุมชน และสังคมรวมทั้งประเทศชาติ การมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับโทษและพิษ ภัยของสารเสพติด จะช่วยให้ไม่ติดสาร เสพติด	๕	๔
ทดสอบปลายปี					๗๙	๘๐
รวม					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๒๑๑๐๒ สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษา ม.๑

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด			สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน	
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง		ตัวชี้วัดปลายทาง				
๑	ความสำคัญ ของระบบ ประสาท และระบบ ต่อมไร้ท่อต่อ วัยรุ่น	พ ๑.๑	ม.๑/๑	ม.๑/๒		ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อมีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญ-เติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น จึงต้องดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่ออย่างถูกวิธี เพื่อให้สามารถทำงานได้ตามปกติและมีประสิทธิภาพ	๖	๒๐
๒	วัยรุ่นกับการ เจริญเติบโต ตามเกณฑ์ มาตรฐาน	พ ๑.๑ พ ๔.๑	ม.๑/๓ ม.๑/๓	ม.๑/๔	พ ๑.๑ ม.๑/๔	วัยรุ่นแต่ละคนจะมีภาวะการเจริญ-เติบโตของร่างกายที่แตกต่างกัน จึงต้องมีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยและมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในอนาคต	๕	๒๐
๓	วัยรุ่นและ พัฒนาการ ทางเพศ	พ ๒.๑	ม.๑/๑			วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว จึงต้องรู้จักวิธีการปรับตัวอย่างเหมาะสม	๓	๒๐
๔	การป้องกัน การถูก ล่วงละเมิด ทางเพศ				พ ๒.๑ ม.๑/๒	การใช้ทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์ที่สอดคล้องและเหมาะสม จะสามารถป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๒	๑๐
๕	วัยรุ่นกับ โภชนาการ เพื่อสร้าง เสริมสุขภาพ	พ ๔.๑	ม.๑/๑	ม.๑/๒		ปัญหาภาวะโภชนาการจะเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จึงควรวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองเพื่อเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมกับวัย	๒	๑๐
ทดสอบปลายปี							๑๙	๘๐
รวม							๑	๒๐
รวมทั้งหมด							๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๒๑๑๐๒ พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษา ม.๑

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	สมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ม.๑/๔		การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ควรพิจารณาถึงผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย อย่างถูกวิธีของแต่ละบุคคล เพื่อเป็น ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	๔	๒๐
๒	การปฐม พยาบาลและ การ เคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย		พ ๕.๑ ม.๑/๑	การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เบื้องต้นอย่างถูกวิธี จะทำให้ผู้ป่วยมี ความปลอดภัยก่อนส่งต่อบุคลากรทาง การแพทย์	๕	๒๐
๓	มหันตภัย จาก สารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓		สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพและ สร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น การมีความรู้และอธิบายถึง ลักษณะและอาการของ ผู้ติดสารเสพติด ตลอดจนความ สัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรคและอุบัติเหตุ จะทำให้เกิด ความเข้าใจและสามารถป้องกันตนเอง จากสารเสพติด	๕	๒๐
๔	การป้องกัน ภัยจาก สารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๑/๒	พ ๕.๑ ม.๑/๔	สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพ และ สร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น จึงควรวางแนวทางในการ ป้องกันการติดสารเสพติด และชักชวนให้ ผู้อื่นลด ละ เลิกสารเสพติด	๔	๒๐
ทดสอบปลายปี					๑๙	๘๐
รวม					๑	๒๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๒๒๑๐๒ สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษา ม.๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการ ของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๒/๑	พ ๑.๑ ม.๒/๒	พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรม เลี้ยงดู เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการ เจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น	๗	๓๐
๒	เพศกับวัยรุ่น	พ ๒.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒	พ ๒.๑ ม.๒/๓	การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้ สามารถป้องกันตนเองเรื่องเพศได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม	๘	๒๐
๓	ความเสมอ ภาค ทางเพศ	พ ๒.๑ ม.๒/๔		ความเสมอภาคทางเพศ มีความสำคัญ ต่อการดำรงชีวิตในสังคม ช่วยให้สามารถ วางตัวได้อย่างเหมาะสมกับเพศตรงข้าม และสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมไทย ตลอดจนช่วยหาแนวทางในการแก้ไข ปัญหาทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคม	๔	๒๐
ทดสอบปลายปี					๑	๒๐
รวม					๒๐	๑๐๐
รวมทั้งหมด						

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๒๒๑๐๒ พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษา ม.๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	สุขภาพกาย และ สุขภาพจิต	พ ๔.๑ ม.๒/๔		สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน จึงต้องสร้างความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีได้	๒	๑๐
๒	การพัฒนา สมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ม.๒/๗		การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับร่างกาย	๓	๑๐
๓	อารมณ์และ ความเครียด	พ ๔.๑ ม.๒/๕	พ ๔.๑ ม.๒/๖	การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด ตลอดจนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสม ย่อมทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตสดชื่นแจ่มใส	๓	๑๐
๔	การเลือกใช้ บริการ สุขภาพใน ชีวิตประจำวัน		พ ๔.๑ ม.๒/๑	สถานบริการสุขภาพมีขีดความสามารถในการให้บริการแตกต่างกัน จึงควรประเมินปัญหาสุขภาพของตนเองก่อนพิจารณาเลือกสถานบริการสุขภาพที่เหมาะสมและมีคุณภาพ เพื่อให้ได้รับบริการสุขภาพที่ดีและเหมาะสม	๒	๑๐
๕	เทคโนโลยี ทางสุขภาพ และความ เจริญก้าวหน้า ทางการ แพทย์	พ ๔.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓		ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านดีและด้านเสีย การรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาดจะช่วยให้ปลอดภัยและใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และจะต้องรู้จักวิเคราะห์และเลือกรูปแบบการให้บริการทางการแพทย์และสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง	๓	๑๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๖	การช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสาร เสพติด	พ ๕.๑ ม.๒/๑		การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดนั้น มี วิธีการหลายรูปแบบ ซึ่งจะต้องอาศัย ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมให้การ บำบัดฟื้นฟูประสบความสำเร็จ	๓	๑๐
๗	การหลีกเลี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงและ สถานการณ์ เสี่ยงต่อ อันตราย	พ ๕.๑ ม.๒/๒	พ ๕.๑ ม.๒/๓	พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและ ทรัพย์สิน จึงควรหลีกเลี่ยงและใช้ทักษะ ในการป้องกันตนเองที่เหมาะสมกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น	๓	๒๐
ทดสอบปลายปี					๑	๒๐
รวม					๒๐	๑๐๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๒๓๑๐๒ สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษา ม.๓

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๑

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	วัยและการ เปลี่ยนแปลง	พ ๑.๑ ม.๓/๑		การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต จะทำให้เราเข้าใจพัฒนาการของแต่ละ ด้านในแต่ละช่วงวัยของชีวิต	๔	๒๐
๒	อิทธิพลของ สังคมต่อ พัฒนาการ ของวัยรุ่น	พ ๑.๑ ม.๓/๒	พ ๑.๑ ม.๓/๓	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม และสื่อโฆษณาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น	๕	๒๐
๓	อนามัยเจริญ พันธุ์และการ ตั้งครรภ์	พ ๒.๑ ม.๓/๑	พ ๒.๑ ม.๓/๒	คุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่อบอุ่น โดยมีพื้นฐานมาจากความเข้าใจเรื่อง อนามัยแม่และเด็ก การวางแผน ครอบครัว และการปฏิบัติตน ที่ เหมาะสม นอกจากนี้การศึกษาวิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ยังช่วยให้เรา เข้าใจ และรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และการเลี้ยง ดูทารกได้	๕	๒๐
๔	การสร้าง สัมพันธภาพ ในครอบครัว		พ ๒.๑ ม.๓/๓	การสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัว จะต้องวิเคราะห์สาเหตุความขัดแย้งที่ เกิดขึ้นในครอบครัว และร่วมกันหาแนว ทางการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัวอย่างเหมาะสม	๕	๒๐
ทดสอบปลายปี					๑	๒๐
รวม					๒๐	๑๐๐
รวมทั้งหมด						

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา พ ๒๓๑๐๒ พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษา ม.๓

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียนที่ ๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด		สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง			
๑	อาหารที่ เหมาะสม กับวัย	พ ๔.๑ ม.๓/๑		การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสม กับวัย ควรคำนึงถึงความปลอดภัยและ คุณค่าทางโภชนาการ	๔	๑๐
๒	โรคและการ ป้องกัน		พ ๔.๑ ม.๓/๒	การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย มี สาเหตุมาจากการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ จึงต้องมีการป้องกันโรค อย่างถูกต้อง	๓	๒๑๐
๓	การสร้าง เสริมสุขภาพ ในชุมชน	พ ๔.๑ ม.๓/๓		ชุมชนแต่ละชุมชนล้วนมีปัญหาสุขภาพที่ แตกต่างกัน การมีส่วนร่วมในการดูแล รักษาสุขภาพจึงนับเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วย ให้การแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมาก ยิ่งขึ้น	๓	๑๐
๔	พฤติกรรม เสี่ยงต่อ สุขภาพและ ความรุนแรง	พ ๕.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๓ ม.๓/๔	พ ๕.๑ ม.๓/๒	หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงต่อ สุขภาพหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัวและ ชุมชน การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จัก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความ รุนแรงต่าง ๆ จะทำให้สามารถดำเนิน ชีวิตไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย	๔	๒๐
๕	การช่วยฟื้น คืนชีพ		พ ๕.๑ ม.๓/๕	การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี จะสามารถ ช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนได้รับการ รักษาจากบุคลากรทางการแพทย์	๕	๒๐
ทดสอบปลายปี					๑	๒๐
รวม					๒๐	๑๐๐
รวมทั้งหมด					๒๐	๑๐๐

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการคือ การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน และเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้ประสบผลสำเร็จนั้นผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัด เพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกระดับไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนโดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิด การพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ ได้แก่ ระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ มีรายละเอียด ดังนี้

๑. การประเมินระดับชั้นเรียน เป็นการวัดและประเมินผลที่อยู่ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนดำเนินการเป็นปกติและสม่ำเสมอ ในการจัดการเรียนการสอน ใช้เทคนิคการประเมินอย่างหลากหลาย เช่น การซักถาม การสังเกต การตรวจการบ้าน การประเมินโครงงาน การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน แฟ้มสะสมงาน การใช้แบบทดสอบ ฯลฯ โดยผู้สอนเป็นผู้ประเมินเองหรือเปิดโอกาส ให้ผู้เรียนประเมินตนเอง เพื่อนประเมินเพื่อน ผู้ปกครองร่วมประเมิน ในกรณีที่ไม่มีผ่านตัวชี้วัดให้มี การสอนซ่อมเสริม

การประเมินระดับชั้นเรียนเป็นการตรวจสอบว่า ผู้เรียนมีพัฒนาการความก้าวหน้าในการเรียนรู้ อันเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด มีสิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงและส่งเสริมในด้านใด นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลให้ผู้สอนใช้ปรับปรุงการเรียนการสอนของตนด้วย ทั้งนี้โดยสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

๒. การประเมินระดับสถานศึกษา เป็นการประเมินที่สถานศึกษาดำเนินการเพื่อตัดสินผล การเรียนของผู้เรียนเป็นรายปี/รายภาค ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน นอกจากนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของสถานศึกษา ว่าส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนตามเป้าหมายหรือไม่ ผู้เรียนมีจุดพัฒนาในด้านใด รวมทั้งสามารถนำผลการเรียนของผู้เรียนในสถานศึกษาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับชาติ ผลการประเมินระดับสถานศึกษาจะเป็นข้อมูลและสารสนเทศเพื่อการปรับปรุงนโยบาย หลักสูตร โครงการ หรือวิธีการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนเพื่อการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษา ตามแนวทางการประกันคุณภาพการศึกษา และการรายงานผลการจัดการศึกษาต่อคณะกรรมการสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองและชุมชน

๓. การประเมินระดับเขตพื้นที่การศึกษา เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับเขตพื้นที่ การศึกษาตามมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษา ตามภาระความรับผิดชอบ สามารถดำเนินการโดยประเมินคุณภาพผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนด้วยข้อสอบมาตรฐานที่จัดทำและดำเนินการโดยเขตพื้นที่การศึกษา หรือด้วยความร่วมมือกับหน่วยงานต้นสังกัด ในการดำเนินการจัดสอบ นอกจากนี้ยังได้จากการตรวจสอบ ทบทวนข้อมูลจากการประเมินระดับสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา

๔. การประเมินระดับชาติ เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับชาติตามมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนทุกคนที่เรียน ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้ารับการประเมิน ผลจากการประเมินใช้เป็นข้อมูลในการเทียบเคียงคุณภาพการศึกษาในระดับต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลสนับสนุนการตัดสินใจในระดับนโยบายของประเทศ

ข้อมูลการประเมินในระดับต่าง ๆ ข้างต้น เป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาในการตรวจสอบทบทวนพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ถือเป็นภาระความรับผิดชอบของสถานศึกษาที่จะต้องจัดระบบดูแลช่วยเหลือ ปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมสนับสนุนเพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพบนพื้นฐาน ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่จำแนกตามสภาพปัญหาและความต้องการ ได้แก่ กลุ่มผู้เรียนทั่วไป กลุ่มผู้เรียนที่มีความสามารถพิเศษ กลุ่มผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาด้านวินัยและพฤติกรรม กลุ่มผู้เรียนที่ปฏิเสธโรงเรียน กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มพิการทางร่างกายและสติปัญญา เป็นต้น ข้อมูลจากการประเมินจึงเป็นหัวใจของสถานศึกษาในการดำเนินการช่วยเหลือผู้เรียนได้ทันทั่วถึง ปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาและประสบความสำเร็จในการเรียน

สถานศึกษาในฐานะผู้รับผิดชอบจัดการศึกษา จะต้องจัดทำระเบียบว่าด้วยการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของสถานศึกษาให้สอดคล้องและเป็นไปตามหลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติที่เป็นข้อกำหนดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายถือปฏิบัติร่วมกัน

เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน

๑. การตัดสิน การให้ระดับและการรายงานผลการเรียน

๑.๑ การตัดสินผลการเรียน

ในการตัดสินผลการเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ การอ่าน คติวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องคำนึงถึงการพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนเป็นหลัก และต้องเก็บข้อมูลของผู้เรียนทุกด้านอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในแต่ละภาคเรียน รวมทั้งสอนซ่อมเสริมผู้เรียนให้พัฒนาจนเต็มตามศักยภาพ

ระดับประถมศึกษา

- (๑) ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด
- (๒) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัด และผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
- (๓) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา
- (๔) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมิน และมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด ในการอ่าน คติวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

การพิจารณาเลื่อนชั้น ถ้าผู้เรียนมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย และสถานศึกษาพิจารณาเห็นว่าสามารถพัฒนาและสอนซ่อมเสริมได้ให้อยู่ในดุลพินิจของสถานศึกษาที่จะผ่อนผันให้เลื่อนชั้นได้ แต่หากผู้เรียนไม่ผ่านรายวิชาจำนวนมาก และมีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหาต่อการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น สถานศึกษาอาจตั้งคณะกรรมการพิจารณาให้เรียนซ้ำชั้นได้ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงภาวะและความรู้ความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ

๑.๒ การให้ระดับผลการเรียน

ระดับประถมศึกษา ในการตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนรายวิชา สถานศึกษาสามารถให้ระดับผลการเรียนหรือระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียน เป็นระบบตัวเลข ระบบตัวอักษร ระบบร้อยละ และระบบที่ใช้คำสำคัญสะท้อนมาตรฐาน

การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์นั้นให้ระดับผลการประเมินเป็น ดีเยี่ยม ดี และผ่าน

การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จะต้องพิจารณาทั้งเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรมและผลงานของผู้เรียน ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด และให้ผลการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นผ่าน และไม่ผ่าน

๑.๓ การรายงานผลการเรียน

การรายงานผลการเรียนเป็นการสื่อสารให้ผู้ปกครองและผู้เรียนทราบความก้าวหน้า ในการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งสถานศึกษาต้องสรุปผลการประเมินและจัดทำเอกสารรายงานให้ผู้ปกครองทราบเป็นระยะ ๆ หรืออย่างน้อยภาคเรียนละ ๑ ครั้ง

การรายงานผลการเรียนสามารถรายงานเป็นระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียนที่สะท้อนมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้

๒. เกณฑ์การจบการศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดเกณฑ์กลางสำหรับการจบการศึกษาเป็น ๓ระดับ คือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

๒.๑ เกณฑ์การจบระดับประถมศึกษา

(๑) ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐาน และรายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติมตามโครงสร้างเวลาเรียน ที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด

(๒) ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินรายวิชาพื้นฐาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

(๓) ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียนในระดับผ่านเกณฑ์ การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

(๔) ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

(๕) ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

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

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โยนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

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

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

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

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

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังใจแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น รำเปี้ยว ชักเย่อ ชีม้่าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร รำกระสอบ สะบ้า กระป๋องบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า – เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

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

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปลความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งทีบุคคลยึดถือในการตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่างๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์

ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชินจนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ได้มารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมาน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

- กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
- กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
- จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชักนำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

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

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งจิตใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

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

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนั้นหนาหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็น สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์

กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลา ยาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

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

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

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

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

สุนทรีย์ภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้ระยะเวลานาน

ภาคผนวก
คำสั่งคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตร



คำสั่งโรงเรียนบ้านวังบวบ
ที่ ๓๙ / ๒๕๖๗

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา ตามกรอบหลักสูตรระดับท้องถิ่น ปีการศึกษา ๒๕๖๗
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐)

ตามที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๓ ได้กำหนดให้โรงเรียนดำเนินการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา “กรอบหลักสูตรระดับท้องถิ่น ปีการศึกษา ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) และตามแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางให้แก่สถานศึกษา ในสังกัดใช้ในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา โดยนำไปจัดทำรายละเอียดของเนื้อหาองค์ความรู้เกี่ยวกับท้องถิ่นให้เหมาะสมกับสภาพบริบทของสถานศึกษาต่อไป

อาศัยอำนาจบังคับบัญชาและอำนาจหน้าที่ตามความในมาตรา ๓๕ และ มาตรา ๓๙ แห่งพระราชบัญญัติ ระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๔๖ อำนาจตามมาตรา ๒๗ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๗ เพื่อให้การบริหารสถานศึกษาเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดต่อทางราชการ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา กรอบหลักสูตรระดับท้องถิ่น ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๗ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ดังต่อไปนี้

๑.คณะกรรมการดำเนินงาน มีหน้าที่ ทบทวนหลักสูตร วางแผน ปรับปรุง กำหนดรายละเอียดของหลักสูตรระดับสถานศึกษา หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ ให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) ตามกรอบสาระท้องถิ่น ความต้องการของนักเรียนและชุมชน วิเคราะห์เนื้อหาสาระที่จัดการเรียนรู้เกี่ยวกับท้องถิ่นตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ จัดทำคู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ให้สอดคล้องและเป็นไปตามมาตรฐานหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ พร้อมติดตามการดำเนินการจัดทำหลักสูตรในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อเสนอต่อหัวหน้าฝ่ายบริหารวิชาการ และผู้บริหารสถานศึกษาต่อไปให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ประกอบด้วย

๑.๑ นางสาวเครือวัลย์ จันทสุพรรณ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวังบวบ	ประธานกรรมการ
๑.๒ นางวิไลวรรณ กิตติคุณ	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	รองประธาน
๑.๓ นางพรทิพย์ บัวทอง	หัวหน้ากลุ่มประสบการณ์ปฐมวัย	กรรมการ
๑.๔ นางจินตาวรรณ ไรจชะยะ	หัวหน้ากลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ	กรรมการ
๑.๕ นางสาวนงนุช แดงเย็น	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์	กรรมการ
๑.๖ นางสาวศุภสุตา ชุมนิรัตน์	หัวหน้ากลุ่มสาระภาษาไทย	กรรมการ
๑.๗ นายพงศ์พันธ์ คงสังข์	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา	กรรมการ
๑.๘ นายสุเทพ เหมเม้ง	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ	กรรมการ
๑.๙ นางอุษา ศิริเมฆ	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	กรรมการ
๑.๑๐. น.ส.อัสมาอี สุขสุวรรณ	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์	กรรมการ

๑.๑๑ นางสาวปรีดาวรรณ ยอดสุวรรณ กลุ่มสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม (ป.๑-๓) กรรมการ/เลขานุการ

๒. คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา มีหน้าที่ ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา

ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ กำหนดรายละเอียด โครงสร้างตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่รับผิดชอบให้สอดคล้องกับ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) ตามกรอบสาระ ท้องถิ่น ความต้องการของนักเรียนและชุมชน วิเคราะห์เนื้อหาสาระที่จัดการเรียนรู้เกี่ยวกับท้องถิ่นตามตัวชี้วัด มาตรฐานการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ จัดทำคู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้ การ วัดและประเมินผล ให้สอดคล้องและเป็นไปตามมาตรฐานหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ รวบรวมเอกสารและจัดทำรูปเล่ม เพื่อให้ทันกำหนดการเปิดใช้ในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ประกอบด้วย

๒.๑ นางพรทิพย์ บัวทอง

- กลุ่มประสบการณ์ การศึกษาปฐมวัย

๒.๒ นางวิไลวรรณ กิตติคุณ

- กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ชั้นป.๑ - ๓ / ชั้นป.๔ - ๖
- สาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นป.๑ - ๓

๒.๓ นายสุเทพ เหมมัน

- สาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นม.๑ - ๓
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ชั้น ม.๑ - ๓
- กลุ่มสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม (เศรษฐกิจพอเพียง) ชั้น ม. ๑ - ๓

๒.๔ นางจินดาวรรณ ไรจะยะ

- กลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) / ชั้นป.๔ - ๖ / ชั้นม.๑ - ๓
- สาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นป.๔ - ๖

๒.๕ นางสาวนงนุช แดงเย็น

- กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ชั้นป.๑ - ๓/ชั้นป.๔ - ๖ / ชั้นม.๑ - ๓

๒.๖ นายพงศ์พันธ์ คงสังข์

- กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นป.๔ - ๖ / ชั้นม.๑ - ๓
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ ประวัติศาสตร์ ชั้นม.๑ - ๓

๒.๗ นางสาวศุภสุดา ชุมนิรัตน์

- กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นป.๑ - ๓ / ชั้น ม. ๑ - ๓
- - กลุ่มสาระการเรียนรู้ เพิ่มเติม วิชา ภาษาพาสนุก ชั้นป. ๑ - ๓

๒.๘ นางสาวนาเดีย อาดอสี

- กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นป.๔ - ๖
- กลุ่มสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม (ด้านทุจริต) ชั้นป.๔ - ๖ / ชั้น ม. ๑ - ๓

๒.๙ นางอุษา ศิริเมฆ

- กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นป.๑ - ๓/ชั้นป.๔ - ๖ / ชั้นม.๑ - ๓

๒.๑๐. นางสาวอัสมาอี สุขสุวรรณ

- กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ชั้น ป. ๑ - ๓
- กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ชั้น ป. ๔ - ๖
- กลุ่มสาระการเรียนรู้ ประวัติศาสตร์ ชั้นป.๔ - ๖

๒.๑๑ นางสาวปรีดาวรรณ ยอดสุวรรณ

- กลุ่มสาระการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ ชั้นป. ๑ - ๓
- กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นป.๑ - ๓
- กลุ่มสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม (ด้านทุจริต) ชั้นป. ๑ - ๓

๒.๑๒ นางสาวอานีชัย มหิเล

- กลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) ชั้นป.๑ - ๓
- - กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ (เพิ่มเติม) ชั้นป. ๔ - ๖

๒.๑๓ นางสาวสิริรัตน์ พรหมภักดิ์

- กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ชั้นม.๑ - ๓
- กลุ่มสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม วิชา คอมพิวเตอร์ ชั้นม.๑ - ๓

ทั้งนี้ ให้ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งตามคำสั่งปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่
รับผิดชอบเพื่อให้การดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ทุกประการ

สั่ง ณ วันที่ ๓๐ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๗



(นางสาวเครือวัลย์ จันทสุพรรณ)
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวังบวบ