



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนพระบุบ้านหันราษฎร์ประสาธ พุทธศักราช ๒๕๖๘
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ปีพุทธศักราช ๒๕๖๘

Curriculum



โรงเรียนพระบุบ้านหันราษฎร์ประสาธ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายอนแก่น เขต ๑
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนพระบุบ้านหันราษฎร์ประชาท พ.ศ.๒๕๖๘ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ จัดทำขึ้นสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหนังสือด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๔๐๑๐/ว๑๕๔๓ ลงวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ เรื่องซักซ้อมความเข้าใจเกี่ยวกับตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทาง ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตัวชี้วัดระหว่างทาง ตัวชี้วัดปลายทาง และเกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ลงวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ จึงปรับปรุงขึ้นเพื่อให้โรงเรียนได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลของครูเกิดความยืดหยุ่น คล่องตัว และผู้เรียนได้เข้าถึงองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพด้านความรู้ คุณธรรม และทักษะที่จำเป็นสำหรับการเรียนในรัฐศตวรรษที่ ๒๑

ในการจัดทำเอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาครั้งนี้ โรงเรียนได้ศึกษาสภาพปัญหา บริบท ของการจัดการศึกษาที่ผ่านมาและดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานวางแผนการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา รายกลุ่มสาระการเรียนรู้ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ และระดับมัธยมศึกษา ๑-๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ จนสำเร็จจุลวงด้วยดี โรงเรียนพระบุบ้านหันราษฎร์ประชาท ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมและส่วนเกี่ยวข้องที่ช่วยในการจัดทำเอกสารดังกล่าวให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสมสำหรับการจัดการเรียนการสอนในแต่ละระดับชั้น สามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนพระบุบ้านหันราษฎร์ประชาท

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
ความนำ.....	๑
เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา.....	๑
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้.....	๒
คุณภาพผู้เรียน.....	๒
โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียน.....	๕
คำอธิบายรายวิชา.....	๘
โครงสร้างรายวิชา.....	๒๓
อภิธานศัพท์.....	๖๐
ภาคผนวก	

ความนำ

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

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

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่องละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกมได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

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

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

- เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
- เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
- มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
- แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง

- ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนพระบุบ้านหันราษฎร์ประสาธ พุทธศักราช ๒๕๖๘
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑
โครงสร้างเวลาเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้/รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน : ชั่วโมง/ปี					
	ระดับประถมศึกษา					
	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
● กลุ่มสาระการเรียนรู้/วิชาพื้นฐาน						
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
คณิตศาสตร์	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
ประวัติศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
สุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
ศิลปะ	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
การทำงานอาชีพ	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
ภาษาต่างประเทศ	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๘๐	๘๐	๘๐
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐
● รายวิชาเพิ่มเติม						
ภาษาอังกฤษ	๘๐	๘๐	๘๐	-	-	-
การป้องกันการทุจริตศึกษา	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
การส่งเสริมทักษะอาชีพ	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
รวมเวลาเรียน (รายวิชาเพิ่มเติม)	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๘๐	๘๐	๘๐
● กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน						
◇ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
◇ กิจกรรมนักเรียน						
◇ ลูกเสือ/เนตรนารี	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
◇ ชุมนุม	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐
◇ กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์	(๑๐)	(๑๐)	(๑๐)	(๑๐)	(๑๐)	(๑๐)
รวมเวลา (กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รวมเวลาทั้งหมด	๑,๑๒๐ ชั่วโมง			๑,๐๘๐ ชั่วโมง		

**หมายเหตุ - รายวิชาหน้าที่พลเมือง บูรณาการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรการป้องกันการทุจริตศึกษา สาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนพระบุบ้านหันราษฎร์ประสาธ พุทธศักราช ๒๕๖๘
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑
โครงสร้างเวลาเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้/รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน : ชั่วโมง/ปี		
	ระดับมัธยมศึกษา		
	ม.๑	ม.๒	ม.๓
● กลุ่มสาระการเรียนรู้/วิชาพื้นฐาน			
ภาษาไทย	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
คณิตศาสตร์	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
วิทยาศาสตร์	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
เทคโนโลยี	๔๐	๔๐	๔๐
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
ประวัติศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐
สุขศึกษา	๔๐	๔๐	๔๐
พลศึกษา	๔๐	๔๐	๔๐
ศิลปะ	๘๐	๘๐	๘๐
การงานอาชีพ	๔๐	๔๐	๔๐
ภาษาต่างประเทศ	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	๘๘๐	๘๘๐	๘๘๐
● รายวิชาเพิ่มเติม			
ภาษาอังกฤษ	๔๐	๔๐	๔๐
การป้องกันการทุจริตศึกษา	๔๐	๔๐	๔๐
การส่งเสริมทักษะอาชีพ	๔๐	๔๐	๔๐
คอมพิวเตอร์	๔๐	๔๐	๔๐
ดนตรีพื้นเมือง	๔๐	๔๐	๔๐
รวมเวลาเรียน (รายวิชาเพิ่มเติม)	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐
● กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			
◇ กิจกรรมแนะแนว	๔๐	๔๐	๔๐
◇ กิจกรรมนักเรียน			
- ลูกเสือ/เนตรนารี	๔๐	๔๐	๔๐
- ชุมนุม*	๔๐	๔๐	๔๐
◇ กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	(๑๕)	(๑๕)	(๑๕)
รวมเวลา (กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน)	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รวมเวลาทั้งหมด	๑,๒๐๐ ชั่วโมง		

**หมายเหตุ - รายวิชาหน้าที่พลเมือง บูรณาการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรการป้องกันการทุจริตศึกษา สาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับประถมศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

พด๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน ๔๐ ชั่วโมง
พด๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน ๔๐ ชั่วโมง
พด๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน ๔๐ ชั่วโมง
พด๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง
พด๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง
พด๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา	จำนวน ๘๐ ชั่วโมง

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รายวิชาพื้นฐาน

พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๓ สุขศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๓ สุขศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๓ สุขศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๒ พลศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๑๑๐๔ พลศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๒ พลศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๒๑๐๔ พลศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๒ พลศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต
พ๒๓๑๐๔ พลศึกษา	จำนวน ๒๐ ชั่วโมง	๐.๕	หน่วยกิต

พ๑๑๑๑๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาลักษณะหน้าที่และการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกตาหูคอจมูกมือเท้าเล็บ ผิวหนังอวัยวะภายในช่องปากที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัยสมาชิกและความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวจุดเด่นจุดด้อยของตนเองลักษณะความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิงธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่แบบใช้อุปกรณ์ประกอบและกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติเช่นการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกายการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและการปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติการบอกลักษณะอาการเจ็บป่วยและวิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับตนเองการระบุสิ่งทำให้เกิดอันตรายที่บ้านโรงเรียนและวิธีการป้องกันการบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่นและการป้องกันการแสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์หรืออภิปรายสรุปเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันตลอดจนทำให้มีทักษะในด้านการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพใฝ่เรียนรู้มีความซื่อสัตย์ต่อกฎกติกาต่างๆมีวินัยในตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพตลอดจนรักความเป็นไทยโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทยมีน้ำใจเป็นนักกีฬาอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ป.๑/๑

พ ๒.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๓

พ ๓.๑ ป.๑/๑

พ ๓.๒ ป.๑/๑ ป.๑/๒

พ ๔.๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓

พ ๕.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒

จำนวน ๑๐ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๑.๑ ป.๑/๒

พ ๒.๑ ป.๑/๒

พ ๓.๑ ป.๑/๒

พ ๔.๑ ป.๑/๑

พ ๕.๑ ป.๑/๓

จำนวน ๕ ตัวชี้วัด

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาลักษณะหน้าที่และการดูแลรักษาอวัยวะภายในเช่นสมองหัวใจตับไตปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัยการระบอบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อนการระบอบพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศความภาคภูมิใจในตนเอง (ในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย) การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัย การเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบ อยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบการบอกลักษณะของการมีสุขภาพดีการเลือกกินอาหารที่มี ประโยชน์การระบอบของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพการอธิบายอาการและวิธีป้องกันตลอดจนการ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ สาเหตุและวิธีป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบกชื้อ ยาสามัญประจำบ้านและการใช้ยาตามความจำเป็นและตามลักษณะอาการการระบอบโทษของสารเสพติดและ สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีป้องกัน สัญลักษณ์ป้ายเตือนและความหมายของสัญลักษณ์ป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตราย การระบอบสาเหตุอันตรายและวิธีป้องกันอันตรายจากอัคคีภัย

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์อภิปรายปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิด ความรู้ความ เข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพสภาพใฝ่เรียนรู้มีวินัยในตนเองเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและ กีฬาร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- พ ๑.๑ ป. ๒/๑ ป. ๒/๓
- พ ๒.๑ ป. ๒/๑ ป. ๒/๒ ป. ๒/๓
- พ ๓.๑ ป. ๒/๑ ป. ๒/๒
- พ ๓.๒ ป. ๒/๒
- พ ๔.๑ ป. ๒/๑ ป. ๒/๒ ป. ๒/๓ ป. ๒/๔
- พ ๕.๑ ป. ๒/๒ ป. ๒/๓ ป. ๒/๔
- จำนวน ๑๕ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

- พ ๑.๑ ป. ๒/๒
- พ ๒.๑ ป. ๒/๔
- พ ๓.๒ ป. ๒/๑
- พ ๔.๑ ป. ๒/๕
- พ ๕.๑ ป. ๒/๑ ป. ๒/๕
- จำนวน ๖ ตัวชี้วัด

พ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการเจริญเติบโตของร่างกายความแตกต่างระหว่างบุคคลเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตอาหารการออกกำลังกายการพักผ่อนความสำคัญและความแตกต่าง วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนการป้องกันตนจากการล้วงละเมิดทางเพศการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่เคลื่อนไหวที่ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆอย่างมีทิศทางการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดแนวทางการเลือกออกกำลังกายการเล่นพื้นเมืองการเล่นเกมที่เหมาะสมการใช้ข้อมูลเพิ่มทักษะกลไกระเบียบกฎกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายการเล่นและการเล่นพื้นเมืองการติดต่อและวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรคอาหารหลัก๕หมู่การแปรงฟัน เสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนการเดินทางขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ การบาดเจ็บจากการเล่นและวิธีการปฐมพยาบาล

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์อภิปรายปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษาใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎระเบียบกติกาต่างๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทยมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ป. ๓/๑ ป. ๓/๓

พ ๒.๑ ป. ๓/๑ ป. ๓/๓

พ ๓.๑ ป. ๓/๑ ป. ๓/๒

พ ๓.๒ ป. ๓/๒

พ ๔.๑ ป. ๓/๒ ป. ๓/๔

พ ๕.๑ ป. ๓/๒ ป. ๓/๓

จำนวน ๑๑ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๑.๑ ป.๓/๒

พ ๒.๑ ป.๓/๒

พ ๓.๒ ป.๓/๑

พ ๔.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๓ ป.๓/๕

พ ๕.๑ ป. ๓/๑

จำนวน ๗ ตัวชี้วัด

พ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา อธิบาย แสดง วิเคราะห์ ยกตัวอย่าง ทดสอบ ปรับปรุง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค สมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความสำคัญของการใช้ยาและใช้อย่างถูกวิธี วิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงกัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน

อธิบาย ฟีก เล่น ปฏิบัติตาม ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสาน ได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เกมเลียนแบบ และกิจกรรมแบบผลัด กีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ มีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเอง ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติผู้อื่น กฎ กติกาการเล่น กีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการทางสังคม กระบวนการสืบค้น

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะ ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในการในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน ทักษะการดูแลสุขภาพตัวเอง รักการออกกำลังกาย มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย รักษา กฎ กติกาสังคม

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒

พ ๒.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๓

พ ๓.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓ ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๒

พ ๔.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓

พ ๕.๑ ป.๔/๑

จำนวน ๑๓ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๑.๑ ป.๔/๓

พ ๒.๑ ป.๔/๒

พ ๓.๒ ป.๔/๑

พ ๔.๑ ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓

จำนวน ๖ ตัวชี้วัด

พ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

อธิบาย แสดง ระบุ วิเคราะห์ ค้นหา ทดสอบ ปฏิบัติตน ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ วิจัยและระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มบ้านพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล การป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่ออารมณ์ สังคม และสติปัญญา ความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

อธิบาย ฝึก เล่น ปฏิบัติตาม แสดง รูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด เกมไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัดโดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการทางสังคม กระบวนการสืบค้น

เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะ ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในการในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน ทักษะการดูแลสุขภาพตัวเอง รักการออกกำลังกาย มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย รักษา กฎ กติกาสังคม

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ป.๕/๑

พ ๒.๑ ป. ๕/๒ ป. ๕/๓

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

พ ๓.๒ ป.๕/๑ ป. ๕/๓ ป. ๕/๔

พ ๔.๑ ป. ๕/๒ ป. ๕/๔

พ ๕.๑ ป.๕/๑ ป. ๕/๒

จำนวน ๑๕ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๑.๑ ป. ๕/๒

พ ๒.๑ ป.๕/๑

พ ๓.๑ ป. ๕/๕

พ ๓.๒ ป. ๕/๒

พ ๔.๑ ป.๕/๑ ป. ๕/๓ ป. ๕/๕

พ ๕.๑ ป. ๕/๓ ป. ๕/๔ ป. ๕/๕

จำนวน ๑๐ ตัวชี้วัด

พ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา อธิบาย แสดงทักษะ วิเคราะห์ จำแนก ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ความสำคัญ ของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลงหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่นเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้ ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา ร่วมกิจกรรมนันทนาการ แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ กฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น กลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา พฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย พฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคมสาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการทางสังคม เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะ ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในการในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน ทักษะการดูแลสุขภาพตัวเอง รักการออกกำลังกาย มีน้ำใจนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย รักษา กฎ กติกาสังคม

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ป. ๖/๑

พ ๒.๑ ป. ๖/๑

พ ๓.๑ ป. ๖/๑ ป. ๖/๒ ป.๖/๔

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

พ ๔.๑ ป. ๖/๑ ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป. ๖/๑

จำนวน ๑๓ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๑.๑ ป. ๖/๒

พ ๒.๑ ป. ๖/๒

พ ๓.๑ ป. ๖/๓ ป. ๖/๕

พ ๓.๒ ป. ๖/๖

พ ๔.๑ ป. ๖/๒ ป. ๖/๓

พ ๕.๑ ป. ๖/๒ ป. ๖/๓

จำนวน ๙ ตัวชี้วัด

พ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น วัตถุประสงค์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓

พ ๒.๑ ม.๑/๑

พ ๔.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๒

จำนวน ๖ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๑.๑ ม.๑/๔

พ ๒.๑ ม.๑/๒

พ ๔.๑ ม.๑/๓

จำนวน ๓ ตัวชี้วัด

พ๒๑๑๐๓ สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ทาการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อ เสพติดและการป้องกันการติดเชื้อ เสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่า มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๑/๒ ม.๑/๔

พ ๕.๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓

จำนวน ๔ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๕.๑ ม.๑/๑ ม.๑/๔

จำนวน ๒ ตัวชี้วัด

พ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ม.๒/๑

พ ๒.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๔

จำนวน ๔ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๑.๑ ม.๒/๒

พ ๒.๑ ม.๒/๓

จำนวน ๒ ตัวชี้วัด

พ๒๒๑๐๓ สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา วิเคราะห์เกี่ยวกับโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ อาหารตามวัย และอาหารเฉพาะโรค ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร สุขภาพกายและสุขภาพจิต อารมณ์ ความเครียด การฝึกจิต การวางแผนเพื่อสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยเพื่อเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดี สร้างเสริมความปลอดภัยและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัยตลอดจน

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดมุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาด้านพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพกับชีวิตประจำวันจนเป็นกิจนิสัย อันส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม.๒/๕ ม.๒/๗

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๒

จำนวน ๗ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๔.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๖

พ ๕.๑ ม.๒/๓

จำนวน ๓ ตัวชี้วัด

พ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑
กิต)

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย ได้แก่ วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว และแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว ตลอดจนการแก้ปัญหาชีวิตและสุขภาพ มีคุณธรรม และจริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๒

พ ๒.๑ ม.๓/๑

จำนวน ๓ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๑.๑ ม.๓/๓

พ ๒.๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓

จำนวน ๓ ตัวชี้วัด

พ๒๓๑๐๓ สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเรื่องการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ และโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยกับการตายของคนไทยทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อ ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี และพัฒนาการของการตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตและสุขภาพ มีคุณธรรม และจริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๓ ม.๓/๔

พ ๕.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๓ ม.๓/๔

จำนวน ๖ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๔.๑ ม.๓/๒ ม.๓/๕

พ ๕.๑ ม.๓/๒ ม.๓/๕

จำนวน ๔ ตัวชี้วัด

พ๒๑๑๐๒ พลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และอธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรม เทเบิลเทนนิสในเรื่องการจับไม้ ท่าทางการตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ การเสิร์ฟลูก การรับลูก การส่งลูก การเล่นเกมอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน มีทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะทางกลไก การออกกำลังกาย การเลือกเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส รู้กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา และการแข่งขัน วางแผนกลยุทธ์การรุก และการป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีความรับผิดชอบตามหน้าที่ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลักความปลอดภัย การสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาในการเล่นกีฬา พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อให้รู้หลัก และวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรม พฤติกรรมสุขภาพ เห็นคุณค่าและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๓.๑ ม.๑/๑

พ ๓.๒ ม.๑/๑ ม.๑/๓ ม.๑/๔

จำนวน ๔ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๓.๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓

จำนวน ๒ ตัวชี้วัด

พ๒๑๑๐๔ พลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น และกีฬาแชร์บอล ฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐาน และการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา และกีฬาแชร์บอล มีทักษะในการเล่นกีฬาแชร์บอล ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน มีคุณธรรม เห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาแชร์บอล สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๓.๑ ม.๑/๑

พ ๓.๒ ม.๑/๒

จำนวน ๒ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๓.๑ ม.๑/๒ ม.๑/๓

พ ๓.๒ ม.๑/๕

จำนวน ๓ ตัวชี้วัด

พ๒๒๑๐๒ พลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้เบื้องต้นการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย ทักษะพื้นฐาน การส่งลูก การตีลูกในลักษณะต่าง ๆ เข้าใจกติกา และสามารถเล่นกีฬาแบดมินตันเพื่อการแข่งขันได้ มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย ใฝ่ใจนักกีฬาและมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ให้เหมาะสมกับตนเอง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๓

พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม.๒/๕

จำนวน ๗ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๓.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๔

จำนวน ๒ ตัวชี้วัด

พ๒๒๑๐๔ พลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา และกรีฑา ให้มีส่วนร่วมและปฏิบัติจริงในกิจกรรมฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกรีฑาในเรื่องของประเภทลู่ การวิ่งระยะสั้น การวิ่งระยะกลาง การวิ่งระยะไกล ประเภทลาน การวิ่งกระโดดไกล การวิ่งกระโดดสูง การขว้างจักร การพุ่งแหลน การทุ่มการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา ในเรื่องของกรีฑาประเภทลู่ มีคุณธรรม เห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาด้านกรีฑาประเภทลู่ พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ

เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๓.๑ ม.๒/๑ ม.๒/๓

พ ๓.๒ ม.๒/๑ ม.๒/๒ ม.๒/๓ ม.๒/๔ ม.๒/๕

จำนวน ๗ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๓.๑ ม.๒/๒ ม.๒/๔

จำนวน ๒ ตัวชี้วัด

พ๒๓๑๐๒ พลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมบาสเกตบอลในเรื่องการจับลูกบอล ท่าทางการรับลูก การส่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู การรับลูกกระดอนจากแป้นแบบต่างๆ และ การเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอล มีน้ำใจนักกีฬา มีความรับผิดชอบตามหน้าที่ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลักความปลอดภัย การสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาในการเล่นกีฬา พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรม พฤติกรรมสุขภาพ เห็นคุณค่าและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๓.๑ ม.๓/๒

พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

จำนวน ๕ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๓

จำนวน ๒ ตัวชี้วัด

พ๒๓๑๐๔ พลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

เวลาเรียน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน (จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต)

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมบาสเกตบอลในเรื่องการจับลูกบอล ท่าทางการ การรับลูก การส่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู การรับลูกกระดอนจากแป้นแบบต่างๆ วิธีการเล่นในตำแหน่งต่างๆ ทั้งในขณะเป็นผู้เล่นฝ่ายรับและฝ่ายรุก การเล่นเป็นทีมและอื่นๆอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน มีทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ การเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะทางกลไก การออกกำลังกาย การเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอล รู้ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา และการแข่งขัน กลวิธีการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีความรับผิดชอบตามหน้าที่ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลักความปลอดภัย การสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาในการเล่นกีฬา พร้อมทั้งให้เรียนรู้การป้องกัน การแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพเพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม จริยธรรม พฤติกรรมสุขภาพ เห็นคุณค่าและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๓.๑ ม.๓/๒

พ ๓.๒ ม.๓/๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

จำนวน ๕ ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๓.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๓

จำนวน ๒ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ป.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ป.๑/๒	อวัยวะแต่ละอวัยวะมี ลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน ไป ซึ่งช่วยให้ร่างกายทำงานเป็น ปกติ และช่วยให้เราสามารถ ดำเนินชีวิตประจำวันได้ ปาก ลิ้น ฟัน และเหงือก เป็นอวัยวะสำคัญในช่องปาก มี หน้าที่ช่วยในการพูดและการ รับประทานอาหาร ถ้าไม่ดูแล รักษาจะทำให้ฟันผุ มีกลิ่นปาก อาจมีอาการปวดฟัน และยัง ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของ ร่างกายด้วย	๔	๑๐
๒	ชีวิตและ ครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง ๒.๑ ป.๑/๑ พ ๒.๑ ป.๑/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ป.๑/๒	ครอบครัวมีความสำคัญ ไม่ ว่าจะเป็นครอบครัวลักษณะใดก็ ตาม การแสดงความรักและ ความผูกพัน ต่อกันของสมาชิก ในครอบครัว ส่งผลให้สมาชิก ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข ทุกคนมีสิ่งที่ชื่นชอบและ ภาคภูมิใจในตนเอง หากยอมรับ และเข้าใจในตนเองจะทำให้ ชีวิตเรามีความสุข การยอมรับและเข้าใจ ลักษณะความแตกต่าง ทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ และลักษณะ นิสัย จะช่วยให้ประพฤติปฏิบัติ ตนอยู่ในสังคมได้อย่างมี ความสุข	๓	๑๐

ท.	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๓	สร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๑/๒ พ ๔.๑ ป.๑/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ป.๑/๑	สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ เป็นแนวทางในการ เสริมสร้างและปลูกฝัง พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง การ ปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำ จะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้ง ร่างกาย จิตใจ และอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข อาการเจ็บป่วยเกิดจากการ ที่ร่างกายได้รับเชื้อโรค ร่างกาย ทำงานผิดปกติ รวมถึงการ บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ซึ่ง ร่างกายจะแสดงอาการต่าง ๆ เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง อาเจียน ฟกช้ำ ถ้าเราสามารถ อธิบายลักษณะอาการที่เกิดขึ้น ได้ จะทำให้ได้รับการดูแลรักษา ที่ถูกต้อง ซึ่งอาการเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนี้จะ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อ เกิดอาการเจ็บป่วยเราควรบอก ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดให้รับทราบ และปฏิบัติตนตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยได้อย่าง ถูกต้องและปลอดภัย	๗	๒๐
ทดสอบกลางปี (ภาคเรียนที่ ๑)				๑	๑๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ป.๑/๑ พ ๕.๑ ป.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ป.๑/๓	อุบัติเหตุเป็นอันตรายที่ เกิดขึ้นได้ทั้งในบ้านและใน โรงเรียน จึงควรศึกษาสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการขอความ ช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุ และวิธีการป้องกันอันตรายจาก การเล่นจะทำให้เรารู้จักเล่น อย่างระมัดระวัง	๖	๑๐
๕	กิจกรรม หรรษา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ป.๑/๒	การปฏิบัติกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการฝึกปฏิบัติ การควบคุม ร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรงและ มีประสิทธิภาพในการควบคุม ร่างกายได้ดี การปฏิบัติกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกายแบบ เคลื่อนที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการ ควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริม สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และ มีประสิทธิภาพในการควบคุม ร่างกายได้ดี การปฏิบัติกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกายประกอบ อุปกรณ์ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ทำ ให้เกิดความคล่องแคล่ว และมี ทักษะความสัมพันธ์ของระบบ ประสาทกับกล้ามเนื้อ สามารถ ควบคุมร่างกายได้ดี	๒๐	๓๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			<p>การเล่นบทบาทสมมติเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด</p> <p>การออกกำลังกายในการเล่นเบ็ดเตล็ด ตามคำแนะนำ ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น</p> <p>การเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ในการเล่นจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ กฎ กติกา และข้อตกลง</p>		
ทดสอบปลายภาค (ภาคเรียนที่ ๒)				๑	๑๐
รวมตลอดปีการศึกษา				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ป.๒/๑ พ ๑.๑ ป.๒/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ป.๒/๒	ชีวิตมนุษย์เริ่มต้นตั้งแต่เกิด มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการเป็นไปตามวัย ไม่ว่าจะ เป็นวัยเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือวัยผู้สูงอายุ ใน วัยแรกเกิดอวัยวะต่าง ๆ ใน ร่างกายอาจยังทำงานได้ไม่เต็ม ประสิทธิภาพ แต่เมื่อถึงวัย ผู้สูงอายุร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง ดังนั้น เราจึงควรดูแล อวัยวะให้สามารถทำงานเป็น ปกติ เพื่อให้ร่างกายดำเนินชีวิต ได้อย่างมีคุณภาพ	๓	๑๐
๒	ครอบครัว ตัวฉัน และคนรอบข้าง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ป.๒/๑ พ ๒.๑ ป.๒/๒ พ ๒.๑ ป.๒/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ป.๒/๔	ในฐานะที่เป็นสมาชิกใน ครอบครัว การปฏิบัติตนตาม บทบาทและหน้าที่ของตนเอง จะทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกัน ได้อย่างมีความสุข และใน ฐานะที่เป็นเพื่อน เราควร ปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี เพราะ เพื่อนเป็นคนที่อยู่ใกล้ชิดเรา เมื่ออยู่ที่โรงเรียน เพศชายและเพศหญิง เกิด มามีความแตกต่างกันทางสรีระ หรือร่างกาย แต่ความเป็นชาย หรือความเป็นหญิงนั้นไม่ได้ ขึ้นอยู่กับเพศโดยกำเนิด เราจึง ควรภูมิใจในความเป็นตัวตน ของตนเองและปฏิบัติตนให้ เหมาะสม	๔	๑๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๓	รักสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๒/๑ พ ๔.๑ ป.๒/๒ พ ๔.๑ ป.๒/๓ พ ๔.๑ ป.๒/๔ พ ๕.๑ ป.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ป.๒/๕	<p>การมีร่างกายที่แข็งแรง รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ ออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ จิตใจร่าเริงแจ่มใส มี ความสุข และมีความปลอดภัย ในชีวิต เป็นลักษณะของคนที่มี สุขภาพดี</p> <p>ของใช้และของเล่นบาง ชนิดอาจทำให้เกิดอันตราย และมีผลเสียต่อสุขภาพได้ ถ้า หากใช้และเล่นอย่างไม่ ระมัดระวัง</p> <p>ยาสามัญประจำบ้าน เป็น ยาที่ใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วย เบื้องต้น ยามีทั้งประโยชน์และ โทษ เราจึงต้องรู้จักใช้อย่าง ถูกวิธี เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อ ร่างกาย</p> <p>การป้องกันอาการเจ็บป่วย และการบาดเจ็บทำได้โดยการ ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ๑๐ ประการ แต่ถ้า เกิดอาการเจ็บป่วย การปฏิบัติ ตามคำแนะนำอย่างถูกต้อง จะสามารถช่วยลดความรุนแรง ของโรคและอันตรายจากการ บาดเจ็บได้</p>	๖	๑๐
ทดสอบกลางปี (ภาคเรียนที่ ๑)				๑	๑๐
๔	ชีวิตปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ป.๒/๓ พ ๕.๑ ป.๒/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ป.๒/๑ พ ๕.๑ ป.๒/๕	<p>สารเสพติดไม่ว่าจะเป็น บุหรี่ สุรา ยาบ้า และสาร ระเหย เช่น ทินเนอร์ แอลกอฮอล์ ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกาย เราต้องป้องกันตนเองด้วยการ ไม่นำมาทดลองเสพหรือเข้าไป ยุ่งเกี่ยว เพื่อการดำรงชีวิต อย่างมีสุขภาพดี</p>	๕	๑๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			อุบัติเหตุสามารถป้องกันได้ หากเราไม่ประมาทและมีความ ระมัดระวังในการปฏิบัติตน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ อัคคีภัยเป็นภัยที่เกิดจากไฟ ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบต่อ ร่างกายและสูญเสียทรัพย์สิน ดังนั้นเราจึงควรรู้วิธีป้องกัน การเกิดอัคคีภัยและวิธีการหนี ไฟอย่างปลอดภัย		
๕	กิจกรรมการ เคลื่อนไหว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๒/๑	การเคลื่อนไหวยุ่กับที่และ เคลื่อนที่เป็นทักษะพื้นฐานการ เคลื่อนไหว สามารถนำไปใช้ใน การออกกำลังกายและการเล่น เกมได้เป็นอย่างดี การคืบ ขว้าง ตี โยน และ กลิ้ง ต้องใช้การทำงานที่ สัมพันธ์กันของอวัยวะในการ บังคับอุปกรณ์ให้ไปในทิศทางที่ ต้องการ	๑๐	๒๐
๖	กิจกรรมทรรษา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ ป.๒/๑	การออกกำลังกายทำให้ ร่างกายแข็งแรง ส่งเสริมการ เจริญเติบโตและพัฒนาการ เรา จึงควรออกกำลังกายที่ตนเอง ชื่นชอบอย่างสม่ำเสมอ และ ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออก กำลังกายทุกครั้ง การเล่นเกมนเบ็ดเตล็ดเป็น การออกกำลังกาย เพื่อทำให้เกิด ความสนุกสนาน และเกิดความ สามัคคี	๑๐	๒๐
ทดสอบปลายภาค (ภาคเรียนที่ ๒)				๑	๑๐
รวมตลอดปีการศึกษา				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	การเจริญเติบโตของเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ป.๓/๑ พ ๑.๑ ป.๓/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ป.๓/๒	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่ดีของคนเรา ต้อง อาศัยปัจจัยสำคัญ ต่าง ๆ เช่น อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย จึงจะทำให้เรา มีการเจริญเติบโตที่สมวัย	๓	๑๐
๒	ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ป.๓/๑ พ ๒.๑ ป.๓/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ป.๓/๒	ครอบครัวแต่ละครอบครัว อาจมีลักษณะที่แตกต่างกันไป แต่ ทุกครอบครัวต่างก็มีความ สำคัญ เพราะเป็นศูนย์รวมความรัก ความเอาใจใส่ ความผูกพันของ สมาชิกในครอบครัว ดังนั้น เราจึง ควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ภายในครอบครัว เพื่อนเป็นบุคคลที่มี ความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากอยู่ใกล้ชิดและมีวัย ใกล้เคียงกัน กับเรา เราจึงควร ปฏิบัติตนต่อเพื่อนอย่างเหมาะสม การล่วงละเมิดทางเพศเกิดขึ้น ได้โดยไม่คาดคิด เราจึงควรรู้จัก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๔	๑๐
ทดสอบกลางปี (ภาคเรียนที่ ๑)				๑	๑๐
๓	การสร้างเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๓/๒ พ ๔.๑ ป.๓/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ป.๓/๑	โรคต่าง ๆ เกิดจาก เชื้อโรคและการมีพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสมของเรา ทำให้ร่างกายทรุดโทรมหรือ เสียชีวิต เราจึงควรดูแลตนเอง	๖	๒๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		พ ๔.๑ ป.๓/๓	และป้องกันการเกิดโรควิธี อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และถูกต้องตามหลักโภชนาการจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้บดเคี้ยวอาหาร การแปรงที่ถูกต้องวิธีจะช่วยทำให้ฟันของเราแข็งแรงและมีสุขภาพช่องปากที่ดี		
๔	ความปลอดภัย ในชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ป.๓/๒ พ ๕.๑ ป.๓/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ป.๓/๑	อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา เราจึงควรปฏิบัติตนอยู่ในความไม่ประมาท เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน ในวัยเด็กมักได้รับบาดเจ็บจากการเล่นอยู่เสมอ เราจึงควรเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่น เพื่อช่วยรักษาอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับตนเองเบื้องต้นได้	๖	๑๐
๕	กิจกรรม ออกกำลังกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๓/๑ พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ ป.๓/๑ พ ๔.๑ ป.๓/๕	การเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายมีความแข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี เกมและการละเล่นพื้นเมืองเป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่งที่ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงของร่างกาย และยังช่วยทำให้เกิดความสนุกสนาน และสร้างความสามัคคี	๒๐	๓๐
ทดสอบปลายภาค (ภาคเรียนที่ ๒)				๑	๑๐
รวมตลอดปีการศึกษา				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ป.๔/๑ พ ๑.๑ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ป.๔/๓	<p>ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี ซึ่งเป็นวัยเรียนจะมีการเจริญเติบโตของร่างกายแบบค่อยเป็นค่อยไป มีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วมากขึ้น ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อที่ทำงานสัมพันธ์กัน เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว แต่วัยเรียนตอนปลายอาจจะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น</p> <p>พัฒนาการทางด้านจิตใจมักมีความเชื่อมโยงกับพัฒนาการทางร่างกายที่เติบโตขึ้น บางคนอาจเริ่มให้ความสนใจด้านการเรียน เพศตรงข้าม หรือให้ความสำคัญกับเพื่อน การดูแลรักษา กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและแคลเซียมสูง การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและช่วยสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ และการพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้เรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายที่ดี</p>	๑๐	๑๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๒	ครอบครัว และเพื่อน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ป.๔/๑ พ ๒.๑ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ป.๔/๒	<p>ครอบครัวเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับเรามากที่สุดและคอยให้การสนับสนุนเราในเรื่องต่าง ๆ เพื่อนเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับเราต่อจากครอบครัว โดยเราใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อนที่โรงเรียน ทั้งครอบครัวและเพื่อนจึงมีความสำคัญ</p> <p>เราจึงควรมีคุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและคุณลักษณะความเป็นเพื่อนที่ดี เพื่อยู่ร่วมกับครอบครัวและเพื่อนได้อย่างมีความสุข</p> <p>เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยเด็กตอนปลายเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยในสังคมปัจจุบัน และมีทักษะการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ จะช่วยให้เรามีความปลอดภัยและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม</p>	๑๐	๑๐
๓	ดูแลสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๔/๑ พ ๔.๑ ป.๔/๒ พ ๔.๑ ป.๔/๓	<p>สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพ ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น มีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ไม่มีเชื้อโรค ไม่มีมลภาวะ จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจแจ่มใส แต่ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น มีน้ำเน่าเสีย ส่งกลิ่นเหม็น หรือมีฝุ่นละอองมาก ก็อาจส่งผลทำให้</p>	๑๐	๑๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			<p>เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และขาดความสุขในชีวิตได้</p> <p>อารมณ์และความรู้สึกมีผลต่อสุขภาพ เช่น อารมณ์ทางด้านลบจะทำให้ร่างกายเกิดความเครียด เจ็บป่วยและอ่อนเพลีย อารมณ์ทางด้านบวกจะทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และรู้วิธีผ่อนคลาย อารมณ์ด้านลบจะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข</p> <p>ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ดูแลสุขภาพ เช่น อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้าน ดังนั้น เราจึงควรมีความรู้ความเข้าใจในการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยคำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัยในการเลือกบริโภค</p>		
ทดสอบกลางปี (ภาคเรียนที่ ๑)				๑	๑๐
๔	ชีวิตปลอดภัย	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>พ ๕.๑ ป.๔/๑</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>พ ๕.๑ ป.๔/๒</p> <p>พ ๕.๑ ป.๔/๓</p>	<p>การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้</p> <p>การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อลด</p>	๘	๑๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			อันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ เจ็บป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาล การสูบบุหรี่และการดื่มสุรามี ผลเสียต่อสุขภาพ เราจึงควรรู้จัก วิธีการป้องกันที่ถูกต้อง		
๕	พัฒนาการ เคลื่อนไหว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๔/๑ พ ๓.๑ ป.๔/๒ พ ๓.๑ ป.๔/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ ป.๔/๑	การเคลื่อนไหวร่างกาย พื้นฐานในชีวิตประจำวันและการ เคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กัน เป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา มือ ตา เท้า ลำตัว ซึ่งต้องนำทักษะ พื้นฐานของการเคลื่อนไหวมา ผสมผสานกันทั้งรูปแบบการอยู่ กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบ กิจกรรมกายบริหารท่ามือ เปล่าประกอบจังหวะ เป็น กิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาอวัยวะ ทุกส่วนให้มีความสัมพันธ์กัน ฝึก ความมีวินัย ความกล้าแสดงออก ทำให้เกิดความพร้อมเพรียงกันใน หมู่คณะ เกมเลียนแบบ เป็นเกม ที่จะ ช่วยฝึกทำทางในการเคลื่อนไหว ร่างกายตามสิ่งที่เคยพบเห็น ไม่ ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ โดยนำมาดัดแปลงให้เหมาะสม เพื่อให้การเล่นมีความสนุกสนาน กิจกรรมแบบผลัด เป็น กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ เล่นเป็นกลุ่ม ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวร่างกาย ความ สามัคคี ความรับผิดชอบ และ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	๒๐	๒๐
๖	กีฬาเป็นยา วิเศษ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๔/๔	กีฬาแชร์บอลเป็นกีฬา ประเภททีม มีจุดมุ่งหมายเพื่อ	๒๐	๒๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		พ ๓.๒ ป.๔/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ ป.๔/๑ พ ๔.๑ ป.๔/๔	<p>ออกกำลังกาย เป็นทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวที่นำไปสู่กีฬาประเภทอื่น ๆ เช่น แอธเลติกบอล บาสเกตบอล</p> <p>กีฬาแอธเลติกบอล เป็นกีฬาที่นิยมเล่นในประเทศทางยุโรปและอเมริกา มีการดัดแปลงวิธีการเล่นโดยอาศัยทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาฟุตบอลและกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งต้องใช้ทักษะแบบผสมผสานกัน</p> <p>ห่วงข้ามตาข่ายเป็นกีฬาที่ช่วยพัฒนาทักษะการทำงานของระบบประสาทให้สัมพันธ์กัน ฝึกความแม่นยำ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้</p> <p>สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจัดได้เป็นสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ</p> <p>การเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่นควรปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นของกีฬาชนิดนั้น แสดงความมีน้ำใจ และสามารถวิเคราะห์ผลการเล่นกีฬาของตนเองเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข</p>		
ทดสอบปลายภาค (ภาคเรียนที่ ๒)				๑	๑๐
รวมตลอดปีการศึกษา				๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบในร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ป.๕/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ป.๕/๒	ระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่าย มีความสำคัญ ต่อการดำรงชีวิต การ เจริญเติบโตและพัฒนาการ ของร่างกาย จึงควรดูแลอย่าง ถูกต้อง เพื่อให้การ เจริญเติบโตและพัฒนาการ เป็นไปตามวัย	๖	๑๐
๒	ชีวิตและ ครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ป.๕/๒ พ ๒.๑ ป.๕/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ป.๕/๑	ครอบครัวตามแบบของ วัฒนธรรมไทยเป็นครอบครัว ที่อบอุ่น การมีพฤติกรรมที่ พึงประสงค์จะช่วยแก้ปัญหา ความขัดแย้งในครอบครัว และกลุ่มเพื่อนได้ การเจริญเติบโตทาง ร่างกายทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และ วางตัวอย่างเหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย	๑๒	๑๐
๓	สุขภาพของเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๕/๒ พ ๔.๑ ป.๕/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ป.๕/๑ พ ๔.๑ ป.๕/๓	อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จากโรคส่งผลต่อชีวิต ประจำวัน ดังนั้น เราจึงควรรู้ วิธีป้องกันตนเองจากโรคที่ พบบ่อยในชีวิตประจำวัน จะ สามารถช่วยลดความรุนแรง ของโรค และการแพร่ระบาดของ โรคได้ การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผล ให้มีสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรง สมบูรณ์	๑๐	๑๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			การตัดสินใจเลือกซื้อ อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรมีหลักในการพิจารณา เลือกซื้ออย่างถูกต้อง เหมาะสม และใช้เหตุผลใน การตัดสินใจ จึงจะส่งผลดีต่อ สุขภาพของผู้บริโภค		
ทดสอบกลางปี (ภาคเรียนที่ ๑)				๑	๑๐
๔	ความปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ป.๕/๑ พ ๕.๑ ป.๕/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ป.๕/๓ พ ๕.๑ ป.๕/๔ พ ๕.๑ ป.๕/๕	การใช้ยารักษาโรคอาจ ทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ได้ ดังนั้น จึงต้องใช้ยาอย่างถูก วิธีเพื่อให้เกิดความปลอดภัย สารเสพติดเป็นสาร อันตรายที่มีหลายประเภท และส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ดังนั้น เราจึงต้อง เรียนรู้วิธีการปฏิบัติตน เพื่อ ป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยง การใช้สารเสพติด สื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ ของเรา ดังนั้น เราจึงควร เลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม	๑๐	๑๐
๕	กิจกรรม เคลื่อนไหว ร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๕/๑ พ ๓.๑ ป.๕/๒ พ ๓.๑ ป.๕/๓ พ ๓.๑ ป.๕/๔ พ ๓.๒ ป.๕/๑ พ ๓.๒ ป.๕/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ ป.๕/๔	การเคลื่อนไหวร่างกาย และยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐาน เป็น การฝึกทักษะและควบคุมการ เคลื่อนไหวในการรับแรง การ ใช้แรง และความสมดุล การเคลื่อนไหวร่างกายให้ เข้ากับจังหวะจะทำให้ ผู้ฝึกเกิดความแข็งแรง และ เกิดความเพลิดเพลิน	๒๐	๒๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			<p>การเล่นเกมส์และมีกิจกรรมทางกายจะช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะการคิด และยังทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังนั้น การปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว จะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ของการเล่น เพื่อให้เกิดความปลอดภัย</p>		
๖	สมรรถภาพทางกาย นันทนาการ และกีฬา	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๕/๔ พ ๓.๑ ป.๕/๖ พ ๓.๒ ป.๕/๓ พ ๓.๒ ป.๕/๔</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๖ พ ๔.๑ ป.๕/๕ พ ๕.๑ ป.๕/๕</p>	<p>สมรรถภาพทางกายที่ดีย่อมมีผลต่อการทำงานที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายจะช่วยให้เราสามารถปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้นด้วย</p> <p>กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในยามว่างและทำให้เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน</p> <p>กีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกฎ กติกาในการเล่น ผู้เล่นจึงต้องฝึกให้เกิดทักษะและปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นตามชนิดกีฬาให้ถูกต้อง และมีน้ำใจนักกีฬา</p>	๒๐	๒๐
ทดสอบปลายภาค (ภาคเรียนที่ ๒)				๑	๑๐
รวมตลอดปีการศึกษา				๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ป.๖/๒	ร่างกายประกอบไปด้วยระบบ อวัยวะหลายระบบ แต่ละระบบมี อวัยวะหลายชนิดทำงานร่วมกัน และ ทำงานสัมพันธ์กับระบบอวัยวะอื่น ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ ส่งผลให้เราเจริญเติบโตและมี พัฒนาการตามวัย	๗	๑๐
๒	ชีวิตและ ครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ป.๖/๒	สัมพันธ์ภาพเป็นสิ่งที่ทำให้เรา อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข วัยรุ่นเป็นวัยที่มีภาวะเสี่ยงต่อการ มีเพศสัมพันธ์และก่อให้เกิดปัญหาอื่น ตามมา เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่ พร้อม การติดโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ ดังนั้น เราจึงควรรู้เท่า ทันวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	๑๐	๑๐
ทดสอบกลางปี (ภาคเรียนที่ ๑)				๑	๑๐
๓	สร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ป.๖/๒ พ ๔.๑ ป.๖/๓	สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรามีผลต่อ สุขภาพของเรา การที่เราไม่ช่วยกันดูแล รักษาสิ่งแวดล้อม จะทำให้เกิดปัญหา สิ่งแวดล้อมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้น เราจึงต้องรู้จักป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อม โรคติดต่อเป็นโรคที่ป้องกันได้ ถ้า เรารู้สาเหตุการเกิดโรค การป้องกัน และการรักษา	๑๒	๑๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔	ความ ปลอดภัยใน ชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ป.๖/๒ พ ๕.๑ ป.๖/๓	ภัยธรรมชาติเป็นภัยที่เกิดขึ้นเอง ตามธรรมชาติ ซึ่งส่งผลกระทบต่อ มนุษย์และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น เราจึง ควรรู้จักวิธีการป้องกันและปฏิบัติตน อย่างถูกต้องเพื่อให้เกิดความ ปลอดภัย การรู้จักหลีกเลี่ยงจาก สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การเสพ สารเสพติด จะทำให้เราไม่เข้าไปยุ่ง เกี่ยวกับสารเสพติด และก่อให้เกิด ความปลอดภัย	๙	๑๐
๕	กิจกรรม เคลื่อนไหว ร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๖/๑ พ ๓.๑ ป.๖/๒ พ ๓.๒ ป.๖/๑ พ ๓.๒ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ป.๖/๕	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ ผสมผสาน โดยใช้หลักการเคลื่อนไหว แบบรับแรง ใช้แรง และใช้อุปกรณ์ ประกอบ ทำให้เราพัฒนาการ เคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบริหารประกอบเพลงเป็นการ เคลื่อนไหวแบบผสมผสานโดยใช้ จังหวะเพลงประกอบ ทำให้เกิดความ สนุกสนานมากยิ่งขึ้น ยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐาน เป็นกิจกรรมที่ ต้องใช้หลักการใช้แรง การรับแรง และความสมดุล ทำให้เกิดทักษะการ เคลื่อนไหวแบบผสมผสาน กิจกรรมแบบผลัดเป็นกิจกรรมที่ ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี การเล่นเกม จะทำให้เกิดทักษะการวางแผน และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการ เล่นกีฬาและการดำเนินชีวิตได้ กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรม ที่ทำในยามว่าง เพื่อพัฒนาความคิด สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลายจากการ เรียนหรือการทำงาน	๒๐	๒๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	กีฬาและ สมรรถภาพ ทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๑ พ ๓.๒ ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๕ พ ๔.๑ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๖	กรีฑาเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็ว ความแข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อ การเล่นกรีฑา ให้ดีจึงต้องมีทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะทางกรีฑาที่ถูกต้อง วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีอุปกรณ์ ประกอบ การฝึกความคุ้นเคยกับลูก บอล และฝึกทักษะในการเล่นจะทำให้ ให้เล่นวอลเลย์บอลได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ตะกร้อ เป็นกีฬาไทย ที่ควรค่าแก่ การอนุรักษ์ การเล่นกีฬาตะกร้อจึง เป็นการรักษาเอกลักษณ์ของชาติไทย และยังทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง การที่ร่างกายสามารถทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ ร่างกายที่มีสมรรถภาพที่ดี	๒๐	๒๐
ทดสอบปลายภาค (ภาคเรียนที่ ๒)				๑	๑๐
รวมตลอดปีการศึกษา				๘๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๑๑๐๑ สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ ม.๑/๒ พ ๑.๑ ม.๑/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ม.๑/๔	การเจริญเติบโตของ วัยรุ่นปัจจัยต่อการเจริญ เติบโตระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย วิธีดูแลรักษาระบบ ต่างๆ	๕	๒๐
๒	การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ม.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ม.๑/๒	ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การ ยอมรับทางสังคมการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกันตัว	๖	๒๐
๓	พฤติกรรมทาง เพศ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ม.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ม.๑/๒	ค่านิยมการเบี่ยงเบนทางเพศ การล่วงละเมิดทางเพศ พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อเพศ	๗	๓๐
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๑๑๐๒ พลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	ทักษะพื้นฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๑ พ.๓.๒ ม.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ม.๑/๒ พ ๓.๑ ม.๑/๓	การเคลื่อนไหวทักษะกีฬา พื้นฐานกิจกรรมนันทนาการ	๓	๒๐
๒	การออกกำลังกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๒ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๒ พ ๓.๒ ม.๑/๓ พ ๓.๒ ม.๑/๖ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ ม.๑/๕	ความหมายและความสำคัญ ประเภทการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย ขั้นตอนการออกกำลังกายการ เลือกกิจกรรมในการออก กำลังกาย โทษของการออก กำลังกาย	๓	๒๐
๓	การเล่นกีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๒ ม.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ ม.๑/๕	กีฬาเทเบิลเทนนิส - ประโยชน์ - ลักษณะการเล่น - ทักษะในการเล่น - กลวิธีในการเล่น - กฎ กติกาการเล่น - มารยาทในการเป็นผู้เล่น	๑๒	๓๐
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๑๑๐๓ สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ปัญหาด้าน สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๑/๑ พ ๔.๑ ม.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๑/๓	หลักการเลือกซื้ออาหาร ที่สมวัยปัญหาที่เกิดจาก ภาวะ โภชนาการ เกณฑ์มาตรฐาน การ เจริญเติบโต วิธีควบคุม น้ำหนักของตนเอง วิธี ป้องกันปัญหาสุขภาพ	๘	๑๐
๒	สมรรถภาพ ทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๑/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๑/๓	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย	๒	๗
๓	การปฐม พยาบาล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ม.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ม.๑/๑	การปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย วิธีการและปัจจัยต่างๆ	๓	๘
๔	การหลีกเลี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงและ สถานการณ์ เสี่ยง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ม.๑/๒ พ ๕.๑ ม.๑/๓ ตั้งชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ม.๑/๔	ลักษณะของผู้ติดสาร เสพติดอาการของผู้ติดสาร เสพติด การป้องกันการติด สารเสพติด การเข้าไปใน แหล่ง อบายมุข การมั่วสุม วิธีการหลีกเลี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยงต่างๆ	๖	๑๐
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๑๑๐๔ พลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ทักษะพื้นฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๑ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๑ พ ๓.๒ ม.๑/๒ ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ ๓.๑ ม.๑/๒ พ ๓.๑ ม.๑/๓	การเคลื่อนที่ - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย	๓	๒๐
๒	การเล่นกีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๒ ม.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๒ ม.๑/๕	ทักษะพื้นฐานแบดมินตัน - ทักษะการตีลูก - การเล่นลูกโพร์แฮนด์ - การเล่นลูกแบ็คแฮนด์ - การเล่นเกมรับเกมรุก - การเล่นประเภทเดี่ยว - การเล่นประเภททีม - กติกาการแข่งขัน - การเป็นนักกีฬาที่ดี	๑๓	๒๕
๓	สมรรถภาพ ทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๑/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๑/๓	ความหมายประโยชน์ องค์ประกอบสมรรถภาพ การทดสอบสมรรถภาพ	๒	๒๕
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๒๑๐๑ สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ม.๒/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ม.๒/๒	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต - พัฒนาการด้านต่างๆ - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู	๘	๒๕
๒	เพศศึกษา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ม.๒/๑ พ ๒.๑ ม.๒/๒ พ ๒.๑ ม.๒/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ม.๒/๓	อิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัววัฒนธรรม เพื่อน สื่อ - การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - ความเสมอภาคทางเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม	๔	๒๗
๓	โรคติดต่อ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ม.๒/๓ พ ๒.๑ ม.๒/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ม.๒/๓	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่มี พึงประสงค์	๓	๘
๔	การบริการทางสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๒/๑ พ ๔.๑ ม.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๒/๑	การเลือกใช้บริการโดยการวิเคราะห์การใช้เทคโนโลยี ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	๓	๑๐
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๒๑๐๓ พลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	ทักษะพื้นฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ม.๒/๒	การเคลื่อนไหว - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย	๓	๘
๒	การออกกำลังกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๒ ม.๒/๑ พ ๓.๒ ม.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ม.๒/๒	- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - กีฬาเพื่อสุขภาพ	๓	๙
๓	การเล่นกีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๓ พ ๓.๒ ม.๒/๑ พ ๓.๒ ม.๒/๒ พ ๓.๒ ม.๒/๓ พ ๓.๒ ม.๒/๔ พ ๓.๒ ม.๒/๕ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ม.๒/๒ พ ๓.๑ ม.๒/๔	กรีฑา - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกรีฑา - กรีฑาประเภทลู่ - กรีฑาประเภทลาน	๑๓	๑๘
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๒๑๐๓ สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๒/๓ พ ๔.๑ ม.๒/๔ พ ๔.๑ ม.๒/๕ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๒/๑ พ ๔.๑ ม.๒/๖	การเลือกใช้บริการทาง สุขภาพ ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพ ความสมดุลระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต ลักษณะ เบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และความเครียด	๕	๑๕
๒	เกณฑ์ มาตรฐานการ เจริญเติบโต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๒/๒ พ ๔.๑ ม.๒/๗ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๒/๑	การควบคุมน้ำหนัก วิธีการ ทดสอบสมรรถภาพ การสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพ	๔	๑๕
๓	การปฐม พยาบาล	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๒/๑ พ ๔.๑ ม.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๒/๑	วิธีปฐมพยาบาล วิธีการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย	๔	๒๐
๔	ป้องกันและ หลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ม.๒/๑ พ ๕.๑ ม.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ม.๒/๓	ทักษะการคิดวิเคราะห์การ ปฏิเสธ การตัดสินใจ การ แก้ปัญหาที่อาจ นำไปสู่อันตราย การ หลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์	๕	๒๐
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๒๑๐๔ พลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเคลื่อนไหว	ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๓ พ ๓.๒ ม.๒/๑ พ ๓.๒ ม.๒/๒ พ ๓.๒ ม.๒/๕ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ม.๒/๒	- การเคลื่อนไหว - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย	๓	๒๕
๒	การเล่นกีฬา	ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ ๓.๑ ม.๒/๑ พ ๓.๑ ม.๒/๓ พ ๓.๒ ม.๒/๑ พ ๓.๒ ม.๒/๒ พ ๓.๒ ม.๒/๓ พ ๓.๒ ม.๒/๔ พ ๓.๒ ม.๒/๕	ทักษะพื้นฐานวอลเลย์บอล - ทักษะการอันเดอร์ - ทักษะการตบลูก - ทักษะการเล่นทีม - กติกาการแข่งขัน	๑๓	๓๐
๓	สมรรถภาพทาง กาย	ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ ๔.๑ ม.๒/๒ พ ๔.๑ ม.๒/๗ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๒/๑ พ ๔.๑ ม.๒/๖	ความหมายประโยชน์ องค์ประกอบของ สมรรถภาพ การทดสอบสมรรถภาพ	๒	๑๕
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๓๑๐๑ สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการของ มนุษย์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ม.๓/๓	การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกายในแต่ละวัย วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยทอง วัยสูงอายุ	๔	๘
๒	การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ม.๓/๓	อิทธิพลการเปลี่ยนแปลง ความคาดหวัง สังคม สื่อ โฆษณา	๔	๘
๓	องค์ประกอบของ อนามัยเจริญพันธุ์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ม.๓/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ม.๓/๒	- อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว	๓	๕
๔	ปัจจัยที่มีผลต่อการ ตั้งครรภ์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ม.๓/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ม.๓/๒	- การตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์ - สารเสพติดบุหรี่ สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อโรคที่เกิดจาก - ภาวะการตั้งครรภ์	๓	๖
๕	ปัญหาในครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ม.๓/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ม.๓/๓	ความขัดแย้งใน ครอบครัว - ปัญหาทางสังคม - ปัญหาทางเศรษฐกิจ - ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม - แนวทางป้องกันความ ขัดแย้งในครอบครัว	๔	๘
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๕๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๓๑๐๒ พลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ทักษะพื้นฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ม.๓/๒ พ ๓.๒ ม.๓/๑ พ ๓.๒ ม.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ม.๓/๑ พ ๓.๑ ม.๓/๓	- การเคลื่อนไหว - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย	๘	๓๐
๒	การเล่นกีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ม.๓/๒ พ ๓.๒ ม.๓/๑ พ ๓.๒ ม.๓/๒ พ ๓.๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๔ พ ๓.๒ ม.๓/๕ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ม.๓/๑ พ ๓.๑ ม.๓/๓	ทักษะพื้นฐานบาสเกตบอล - การโยนลูก - การรับลูก - การวิ่งอ้อมหลัง - การเล่นเป็นทีม - กติกาการแข่งขัน - การเป็นนักกีฬาที่ดี	๑๐	๔๐
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๓๑๐๓ สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
๑	โภชนาการ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๓/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๓/๒	รายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ประโยชน์และคุณค่าทาง โภชนาการ	๒	๑๐
๒	โรคติดต่อ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๓/๒	โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์โรคใช้หัวดนก	๔	๑๐
๓	โรคไม่ติดต่อ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๓/๒ พ ๔.๑ ม.๓/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๓/๒	โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	๔	๑๕
๔	วิธีป้องกันโรค	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ม.๓/๔ พ ๔.๑ ม.๓/๕ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๓/๒	- การออกกำลังกาย - การพักผ่อน - การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	๓	๑๕
๕	ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสถานการณ์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ม.๓/๑ พ ๕.๑ ม.๓/๓ พ ๕.๑ ม.๓/๔	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสถานการณ์ - แนวทางป้องกันปัญหาการใช้ความรุนแรง	๕	๒๐

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
		ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ม.๓/๒ พ ๕.๑ ม.๓/๕	<ul style="list-style-type: none"> - การตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์ที่มี แอลกอฮอล์ - การใช้สารเสพติด - สื่อและอินเทอร์เน็ต - การเกิดอุบัติเหตุ - วิธีป้องกันสถานการณ์ ต่าง 		
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา พ ๒๓๑๐๔ พลศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ทักษะพื้นฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ม.๓/๒ พ ๓.๒ ม.๓/๑ พ ๓.๒ ม.๓/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ม.๓/๑ พ ๓.๑ ม.๓/๓	- การเคลื่อนไหว - ทักษะกีฬาพื้นฐาน - กิจกรรมนันทนาการ - การออกกำลังกาย	๓	๑๐
๒	การเล่นกีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๓.๑ ม.๓/๒ พ ๓.๒ ม.๓/๑ พ ๓.๒ ม.๓/๒ พ ๓.๒ ม.๓/๓ พ ๓.๒ ม.๓/๔ พ ๓.๒ ม.๓/๕ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๓.๑ ม.๓/๑ พ ๓.๑ ม.๓/๓	ทักษะพื้นฐานกีฬาตะกร้อ ข้ามตาข่าย - การเตะข้างเท้าด้านใน - (ลูกแป) - การเตะหลังเท้า - การเล่นลูกเข้า - การโหม่ง - การเสิร์ฟลูก - กติกาการแข่งขัน - การเล่นเกม - การเป็นนักกีฬาที่ดี	๑๓	๔๐
๓	สมรรถภาพทาง กาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๓/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๓/๕	ความหมายและประโยชน์ องค์ประกอบของ สมรรถภาพ การทดสอบ สมรรถภาพ	๒	๒๐
สอบกลางภาคเรียน				๑	๑๐
สอบปลายภาคเรียน				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้างหน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่ายเงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

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

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

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

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

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นแล้ว ลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจ และผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

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

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ซี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รี ๆ ข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง 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 การเดินรำหรือการเต้นแอโรบิก 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 การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การรับประทานอาหารสุก 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 ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

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

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการรับประทานอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น โดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

1. รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎ กติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบ ในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริม และพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อ สุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกัน ปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

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 โดยไม่ได้รับการยินยอม จากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

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 สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขภาพและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

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

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

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 จิตใจและสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

สิ่งอันตราย

๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพ (Well - Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพะาความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการใชพลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

คณะผู้จัดทำหลักสูตรสถานศึกษา

นางสาวกฤษติญากรณ์ บุญสอน	ผู้อำนวยการสถานศึกษา	ประธานกรรมการ
นางอังสนา ฤงวิชา	ครู	กรรมการ
นางละเอียด วงศ์ชมภู	ครู	กรรมการ
นางสาวเสาวคนธ์ โทบุราณ	ครู	กรรมการ
นายจักรวาล สุขดี	ครู	กรรมการ
นางสาวชาติดา จันทำรา	ครู	กรรมการ
นายเดชณรงค์ เคนคำภา	ครู	กรรมการ
นางสาวโชติกา เสนานาม	ครู	กรรมการ
นางสาวปาณิสรา วงศ์มา	ครู	กรรมการ
นางสาวปิยธิดา บำเพ็ญชอบ	ครู	กรรมการ
นางสาวลลิตา ต่านลี	ครู	กรรมการ
นางสาววรรษชล กล่ำสุวรรณ	ครู	กรรมการ
นางสาวมลฤดี วงษ์หาจักร์	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
นางสาวศศิธร ลามูลเทียน	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
นางสาวภิญญาดา ชนะเสภา	ครูผู้ช่วย	กรรมการ
นางสาวเสาวคนธ์ โทบุราณ	ครู	กรรมการและเลขานุการ



โรงเรียนพระบุบ้านหินราษฎร์ประสาธ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๑
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ