



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) พุทธศักราช ๒๕๖๓
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต ๑
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



ประกาศโรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ)

เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) พุทธศักราช ๒๕๖๓
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)

.....

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้
คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และ
วัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช
๒๕๕๑ ตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการที่ สพฐ. ๑๒๓๙/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๐ และคำสั่ง
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๓๐/๒๕๖๑ ลงวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๑
ให้เปลี่ยนแปลงมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) โดยมีคำสั่งให้โรงเรียนดำเนินการใช้หลักสูตรในปีการศึกษา ๒๕๖๑
โดยให้ใช้ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔ ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๑ เป็นต้นมา ให้เป็นหลักสูตร
แกนกลางของประเทศ โดยกำหนดจุดหมาย และมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายและกรอบทิศทาง
ในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนมีพัฒนาการเต็มตามศักยภาพ มีคุณภาพและมีทักษะการเรียนรู้
ในศตวรรษที่ ๒๑ เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายและเป้าหมายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน บัดนี้โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา
โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) พุทธศักราช ๒๕๖๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น
พื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สอดคล้องตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง การบริหารจัดการ
เวลาเรียน และปรับมาตรฐานและตัวชี้วัด สอดคล้องกับ คำสั่งสพฐ. ที่ ๑๒๓๙/๖๐ และประกาศ
สพฐ.ลงวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๑ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ทั้งนี้หลักสูตรสถานศึกษาได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน
เมื่อวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๓ จึงประกาศให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษาตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓

ลงชื่อ

(นายสุวิทย์ คณา)

ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน

โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ)

ลงชื่อ

(นางสาววารภรณ์ กลัดเจริญ)

ผู้อำนวยการ

โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ)

คำนำ

ตามที่โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) พุทธศักราช ๒๕๖๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สอดคล้องตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง การบริหารจัดการเวลาเรียน และปรับมาตรฐานและตัวชี้วัด สอดคล้องกับ คำสั่งสพฐ. ที่ ๑๒๓๙/๖๐ และประกาศสพฐ.ลงวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๑

เพื่อให้กระบวนการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายตามกรอบทิศทางการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนที่กำหนดไว้ โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) จึงได้จัดทำเอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาแยกเป็นรายกลุ่มสาระการเรียนรู้ กำหนดเป็นโครงสร้างรายวิชาในแต่ละระดับชั้น โดยโครงสร้างรายวิชาจะประกอบไปด้วยหน่วยการเรียนรู้ที่ครอบคลุมมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดตลอดปีการศึกษา พร้อมทั้งกำหนดสาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด สัดส่วนเวลา และค่าน้ำหนักความสำคัญของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ให้ครูผู้สอนนำไปจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้สำหรับใช้ในชั้นเรียนต่อไป

เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) พุทธศักราช ๒๕๖๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาฉบับนี้ มีรายละเอียด เนื้อหาสาระเพียงพอที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนกับนักเรียนทุกระดับชั้น (ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖) ในปีการศึกษา ๒๕๖๓ ให้บรรลุเป้าหมายตามมาตรฐานและตัวชี้วัดที่หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนดไว้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ประกาศโรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ)	ก
คำนำ.....	ข
สารบัญ.....	ค
ความนำ	๑
วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าประสงค์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๒
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๓
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้.....	๔
คุณภาพผู้เรียน	๕
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง.....	๖
โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	๒๓
คำอธิบายรายวิชา.....	๒๔
โครงสร้างรายวิชา.....	๓๑
อภิธานศัพท์.....	๕๔
คำสั่งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต ๑ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ).....	๖๔

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ)

พุทธศักราช ๒๕๖๓

ความนำ

จากการทบทวนหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ นำไปสู่การพัฒนามาตรฐานการเรียนรู้ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสารานุกรมศาสตร์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทั้งนี้ให้โรงเรียนใช้มาตรฐานการเรียนรู้ที่ปรับปรุงตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๑ ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔ ส่วนปีการศึกษา ๒๕๖๒ ใช้ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑, ๒, ๔ และใช้ทุกชั้นปีตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๓

โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครปฐม เขต ๑ ได้ดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง และนำมาตราฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) มาใช้เป็นกรอบในการจัดทำหลักสูตรโรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) พุทธศักราช ๒๕๖๓ พร้อมทั้งได้จัดทำเอกสารประกอบหลักสูตรเป็นรายกลุ่มสาระการเรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระ กำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สาระมาตรฐานและกรอบโครงสร้างรายวิชา เพื่อเป็นทิศทางการจัดการเรียนการสอนในแต่ละระดับชั้น (ประถมศึกษาปีที่ ๑-๖)

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) พุทธศักราช ๒๕๖๓ มุ่งพัฒนาผู้เรียนเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา โดยมีสาระที่เป็นกรอบเนื้อหา ดังนี้

๑. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

๒. ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

๓. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

๔. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

๕. ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าประสงค์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิสัยทัศน์

มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาในด้านสุขภาพ สมรรถภาพและศักยภาพด้านกีฬา รักการออกกำลังกาย มีเจตคติที่ดี ปลอดภัยจากยาเสพติด

พันธกิจ

๑. จัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ

๒. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกีฬา

๓. ปลุกฝังให้ผู้เรียนมีจิตสำนึก รู้จักหลีกเลี่ยงยาเสพติดและสิ่งมอมเมา

๔. เพิ่มศักยภาพครูให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมุ่งจัดกิจกรรมที่หลากหลายอย่างมีประสิทธิภาพ

๕. สนับสนุนและส่งเสริมให้ครูและผู้เรียนร่วมกิจกรรมและการแข่งขันทางด้านกีฬาตามความถนัดและความสนใจทั้งภายในโรงเรียนและภายนอกโรงเรียน

เป้าประสงค์

๑. ผู้เรียนสุขภาพที่สมบูรณ์ปลอดจากยาเสพติด และมีสมรรถภาพทางกายเป็นไปตามมาตรฐาน
๒. ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพของตนเองด้านกีฬาตามความถนัดและความสนใจ
๓. บุคลากรมีความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย พัฒนาผู้เรียนในด้านสุขภาพและกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

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

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การมีเหตุผล กตัญญูกตเวที การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของ

สังคมและสภาพแวดล้อม 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 การอาชีพ

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุ วัย เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

๑. มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
๒. มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
๓. ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
๔. ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ 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 เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม

- ๓. เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ๔. ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ๕. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
- ๖. มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- ๗. รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
- ๘. วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- ๙. จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- ๑๐. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		(สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> • การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
ป. ๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี)
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป. ๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกในครอบครัว • ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป. ๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> • ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป. ๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ป. ๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> • คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป. ๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และ ความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้าย-ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน ตะ เคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรม ทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ	• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหว ร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ตึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรม ทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และ ใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ
ป. ๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมีทิศทาง	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตี ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสาน ได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควมบ้า และ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกการบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ	• การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรม แบบผลัด	• เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	• กีฬาพื้นฐาน เช่น แคร้บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. ๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกาย บริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	• เล่นเกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มี การตี เขี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับ แรง การใช้แรงและความสมดุล	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายและเล่นกีฬา	• ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายและเล่นกีฬา
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภท บุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วាយน้ำ
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	• หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับ ผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและ แบบผสมผสานได้ตามลำดับ ทั้งแบบอยู่	• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดใน ลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด การบริหารประกอบ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	เพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เล่น กีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลานเปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่น กีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง และเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> • การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาน ในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป. ๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป. ๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป. ๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> • หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาในการเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> • สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา
ป. ๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน • การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๗. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่น เกม และกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> • อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> • การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> • อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> • การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย • ผลที่มีต่อสุขภาพ <p>ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ</p> <p>ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ</p>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค และเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> • โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. ๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	<ul style="list-style-type: none"> • อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็น และลักษณะอาการ
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้เคียงตัวและวิธีการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดและสารอันตรายใกล้เคียงตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้เคียงตัว - วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	<ul style="list-style-type: none"> • สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	<ul style="list-style-type: none"> • อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป. ๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> • การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา • วิธีปฐมพยาบาล
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> • ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน
ป. ๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> • ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา • การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> • ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖

รายวิชาพื้นฐาน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑	พ ๑๑๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง/๒สัปดาห์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒	พ ๑๒๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง/๒สัปดาห์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓	พ ๑๓๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	๒๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง/๒สัปดาห์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	พ ๑๔๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	๔๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕	พ ๑๕๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	๔๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖	พ ๑๖๑๐๑	สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	๔๐ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง/สัปดาห์

คำอธิบายรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษา ๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

รู้เข้าใจธรรมชาติการเจริญเติบโต การพัฒนาการของมนุษย์ อธิบายหน้าที่ของอวัยวะภายนอกดูแลรักษา เห็นคุณค่าความรักความผูกพัน ชื่นชอบภูมิใจในตนเอง ทั้งสมาชิกในครอบครัว รู้เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศหญิง-ชาย มีทักษะในการดำเนินชีวิต การเคลื่อนไหวทางกาย สอดคล้องกับอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม การเล่นเกมกีฬา มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ จิตวิญญาณ เสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ มีความสามารถปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ การเจ็บป่วยของตนเอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมปัจจัยเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด ความรุนแรง การพูด ท่าทาง ขอความช่วยเหลือ การเกิดเหตุร้าย ที่จะเกิดขึ้น ทั้งที่บ้านที่โรงเรียน รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม

มีความสามารถในการป้องกันดูแล รักษา การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาต่างๆ ของตนเอง และครอบครัว มีความนิยมที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึก ต่อการดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน

รู้เข้าใจเห็นคุณค่าของการเล่นเกมนกกีฬากีฬาพื้นบ้าน นันทนาการ การท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน ปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเจ็บป่วยโรคในหมู่บ้านนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒

พ ๒.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒ , ป๑/๓

พ ๓.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒

พ ๓.๒ ป๑/๑ , ป๑/๒

พ ๔.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒ , ป๑/๓

พ ๕.๑ ป๑/๑ , ป๑/๒ , ป๑/๓

รวม ๖ มาตรฐาน ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษา ๒
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

รู้เข้าใจธรรมชาติการเจริญเติบโต เห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา มีทักษะในการดำเนินชีวิต การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทยสากล มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ การสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค หลีกเลียงสารเสพติด การใช้ยา การเกิดอุบัติเหตุ ความรุนแรง มีความปลอดภัยในชีวิต ดูแลรักษาอวัยวะภายใน รู้หน้าที่บทบาทของตนเอง สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เข้าใจความแตกต่างเพศหญิงเพศชาย มีความภูมิใจในเพศตนทั้งหญิงชาย การเล่นเกม กีฬา การเคลื่อนไหวร่างกายอาศัยอุปกรณ์ได้ด้วยตนเอง กลุ่มอย่างสนุกสนาน ตามกฎกติกา มีวินัยในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ การมีสุขภาพดี การดูแลการเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ การใช้ยา เลี่ยงสารเสพติด ความรุนแรง ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ พฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างปลอดภัย

รู้เข้าใจหน้าที่ การดูแล เสริมคุณค่าตนเอง สังคม ครอบครัว เพื่อน การมีพฤติกรรมก่อให้เกิดความมีสุขภาพกาย การอยู่ร่วมกัน การเสริมสร้างสุขภาพดี การดูแล เกิดการเจ็บป่วย อุบัติเหตุ เบื้องต้น มีค่านิยมมีคุณธรรม ในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับธรรมชาติ ช่วยให้มีความปลอดภัยในชีวิต รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม

รู้เข้าใจเห็นคุณค่าของการเล่นเกมกิจกรรมกีฬาพื้นบ้าน นันทนาการ มีกฎระเบียบกติกา มีความรู้ ความเข้าใจการท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน ปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเจ็บป่วยโรคในหมู่บ้านรู้จักชื่อและอาการของโรคนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป. ๒/๑, ป. ๒/๒, ป. ๒/๓

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. ๒/๑, ป. ๒/๒

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

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

รวม ๖ มาตรฐาน ๒๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษา ๓
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

เข้าใจลักษณะการเจริญเติบโต ความแตกต่าง สัมพันธ์ ภาพในครอบครัว กลุ่มเพื่อน สร้างสัมพันธภาพ หลีกเลี้ยงพฤติกรรมนำไปสู่ การล่องละเมียดทางเพศ มีการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำอยู่กับที่ และรอบทิศทาง การใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย มีความถนัด รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้เข้าใจการละเล่นกีฬาพื้นเมือง อธิบายการป้องกันการแพร่กระจายของโรค การเลือกอาหารตามสัดส่วนวิธีป้องกันโรค เข้าใจวิธีการแปร่งฟันได้อย่างถูกวิธี มีความปลอดภัยในชีวิต ทั้งการขอความช่วยเหลือจากบุคคล เมื่อเกิดเหตุร้าย อุบัติเหตุ ทั้งการใช้ยา เว้นสารเสพติด ลดความรุนแรง ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม

ปฏิบัติตนในการรู้เข้าใจอธิบาย การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ ความแตกต่างทั้งร่างกาย อารมณ์ให้เหมาะสมกับวัย การตัดสินใจ แก้ปัญหาต่างๆ จากใกล้ตัว บ้าน โรงเรียน มีเจตคติที่ดี มีคุณธรรม จิตสำนึก ความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น

รู้เข้าใจวิธีการกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นบ้าน นันทนาการ การท่องเที่ยว อาหารพื้นบ้าน รู้วิธีรักษาการเจ็บป่วยของโรคในตำบล ปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาของการเล่นกีฬาพื้นบ้านไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน สามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป. ๓/๑, ป.๓/๒, ป. ๓/๓

พ ๒.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓

พ ๓.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒

พ ๓.๒ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒

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

พ ๕.๑ ป. ๓/๑, ป. ๓/๒, ป. ๓/๓

รวม ๖ มาตรฐาน ๑๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษา ๔
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

รู้ เข้าใจหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เห็นความสำคัญของการทำงานของอวัยวะ สามารถป้องกันดูแลอวัยวะการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา รู้วิธีการแก้ไขปัญหาและการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าในบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว เห็นคุณค่าและความสำคัญของเพศชาย เพศหญิง สามารถควบคุมตนเองและขณะปฏิบัติภารกิจเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การกีฬา เล่มเกม มีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬากับชุมชน ปฏิบัติตามกฎกติกา รู้และเข้าใจการมีสุขภาพที่ดี การป้องกันโรค การเลือกบริโภคอาหาร อารมณ์และความเครียด รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้และเข้าใจในเรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การป้องกันหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากอุบัติเหตุ สิ่งเสพติด การปฐมพยาบาล จัดหมวดหมู่อวัยวะของร่างกายปฏิบัติกิจกรรมการเล่นกีฬาที่บ้าน ฝึกทดสอบกิจกรรมยืดหยุ่นพื้นฐาน หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติภัย รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพ ทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม

รู้ปฏิบัติตนในการเล่นกีฬาที่บ้านในระดับอำเภอ การทำอาหารที่บ้าน รู้วิธีรักษาและปฏิบัติตน การเจ็บป่วยตามคำแนะนำ เลือกแหล่งบริการสุขภาพที่เหมาะสม มีความรู้ในการบริโภคอาหาร เลือกซื้อ เลือกบริโภคประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒ ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒

พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

รวม ๖ มาตรฐาน ๑๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษา ๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

รู้เข้าใจในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ สุขอนามัยทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา รู้และเข้าใจเห็นคุณค่าของชีวิตครอบครัว มีทักษะในการดำเนินชีวิต หลักการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกมกีฬาไทยและกีฬาสากล รู้และเข้าใจกลวิธีการรุกและการป้องกันการส่งเสริมสุขภาพของตน 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 กีฬาพื้นบ้านในระดับจังหวัดเห็นประโยชน์ของการเล่นเกม รู้อนุรักษ์การทำอาหารพื้นบ้านป้องกันการเจ็บป่วย เลือกลงแหล่งบริการสุขภาพ เลือกกิจกรรมทัศนศึกษาการพักผ่อนเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนให้มีความรู้ความเข้าใจนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป. ๕/๒

พ ๒.๑ ป.๕/๑, ป. ๕/๒, ป. ๕/๓

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

พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป. ๕/๒, ป. ๕/๓, ป. ๕/๔

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

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

รวม ๖ มาตรฐาน ๒๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษา ๖
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

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 การฝึกปฏิบัติการกิจกรรมสังเกตพฤติกรรมและความสนใจในการฝึก ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการทำงานของอวัยวะ การพัฒนาการของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมวัยรุ่น ชีวิตครอบครัว สังเกตการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬา รู้เข้าใจด้านพัฒนาการของมนุษย์ สัมพันธภาพทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาพทางเพศ สังคมและวัฒนธรรม

เข้าใจการเล่นกีฬาพื้นฐาน กฎกติการะดับจังหวัด รู้ประโยชน์ของการเล่น ปฏิบัติตนในการอนุรักษ์อาหารพื้นฐาน วิธีการทำ ปฏิบัติตนป้องกันการเจ็บป่วย การรักษา การแนะนำ การป้องกันโรค เลือกลงแหล่งบริการสุขภาพในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม เลือกปฏิบัติกิจกรรมในการบริโภคอาหาร สามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

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. ๖/๓, ป.๖/๔, 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. ๖/๒, ป. ๖/๓, ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป. ๖/๑, ป. ๖/๒, ป. ๖/๓

รวม ๖ มาตรฐาน ๒๒ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษา ๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ร่างกายของเรา	พ.๑.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒	<ul style="list-style-type: none"> • อวัยวะภายนอกทุกส่วนต่างมีหน้าที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นเราควรดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้ตามปกติ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย • อวัยวะในช่องปากเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อการพูดและการรับประทานอาหาร ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาความสะอาดอย่างถูกวิธี 	๓	๑๐
๒	ครอบครัว ของเรา	พ.๒.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การแสดงความรัก และความผูกพัน ต่อกันของสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข • ทุกคนมีสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง หากยอมรับและเข้าใจในตนเองจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข • การยอมรับและเข้าใจลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และลักษณะนิสัย 	๓	๑๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			จะช่วยให้ประพฤติปฏิบัติตน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข		
๓	สุขภาพของเรา	พ.๔.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง • การบอกอาการเจ็บป่วยของตนเองได้ถูกต้อง และปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย มีผลต่อการดูแลสุขภาพของตนเองในปัจจุบัน 	๓	๑๐
๔	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ.๕.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ ป.๑/๓	<ul style="list-style-type: none"> • อุบัติเหตุเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นได้ทั้งในบ้านและในโรงเรียน จึงควรศึกษาสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการ ขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ • การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธี ป้องกันอันตรายจากการเล่นทำให้เรารู้จักเล่นอย่างระมัดระวัง 	๓	๑๐
๕	กิจกรรมทรรษา	พ.๓.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ พ.๓.๒ ป.๑/๑ ป.๑/๒	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ • แบบเคลื่อนที่ แบบเคลื่อนไหว • ร่างกายประกอบอุปกรณ์ • เป็นการฝึกปฏิบัติ การควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ • ร่างกายให้แข็งแรง เกิดความคล่องแคล่ว และมีทักษะ • ความสัมพันธ์ของระบบประสาท 	๗	๔๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			<p>กับกล้ามเนื้อ สามารถควบคุมร่างกายได้ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกายในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง <p>ตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่น</p>		
ระหว่างปี				๑๙	๘๐
ปลายปี				๑	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษา ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ร่างกายของเรา	พ.๑.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓	<ul style="list-style-type: none"> • อวัยวะภายในมีความสำคัญต่อระบบการทำงานของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาอวัยวะภายในอย่างถูกวิธี เพื่อให้อวัยวะทำงานได้อย่างเป็นปกติ และมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย ให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และรู้จักดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข 	๓	๑๖
๒	ครอบครัว และคนรอบข้าง	พ.๒.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔	<ul style="list-style-type: none"> • ครอบครัวจะเกิดความอบอุ่น หากสมาชิกในครอบครัวเข้าใจบทบาทหน้าที่ และปฏิบัติตามหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม • เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา การให้ความสำคัญและปฏิบัติตามต่อเพื่อนที่ดีจะทำให้อยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างมีความสุข • เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นแต่ละเพศจึงควรปฏิบัติตามให้เหมาะสมกับเพศ และมีความภูมิใจในเพศของตนเอง 	๔	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๓	สุขภาพและ ความปลอดภัย	พ.๔.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔ ป.๒/๕	<ul style="list-style-type: none"> • การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ร่าเริงแจ่มใส และมีความปลอดภัยในชีวิตจะส่งผลให้เราเป็นคนที่มีสุขภาพดี • อาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์ • ของใช้และของเล่นภายในบ้านบางชนิดอาจทำให้เกิดอันตราย และส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ผู้ใช้จึงควรเลือกใช้และเพิ่มความระมัดระวังในการเล่นเพื่อให้เกิดความปลอดภัยมากที่สุด • เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ ต่าง ๆ เกิดขึ้น ควรปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี จะช่วยลดความรุนแรงของอาการป่วยของโรคและการบาดเจ็บได้ 	๔	๑๖
๔	อุบัติเหตุ และการป้องกัน	พ.๕.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ ป.๒/๓ ป.๒/๔ ป.๒/๕	<ul style="list-style-type: none"> • อุบัติเหตุทางน้ำและทางบกเกิดจากสาเหตุหลายอย่าง จึงต้องมีวิธีการป้องกันอย่างถูกต้อง • สัญลักษณ์และป้ายเตือน มีไว้สำหรับแจ้งให้ทราบถึงอันตราย และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม <p>ทุกคนพึงปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อความปลอดภัยในชีวิต</p>	๔	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			<ul style="list-style-type: none"> • อัคคีภัยเป็นภัยที่เกิดจากไฟ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการป้องกันและการหนีไฟที่ถูกต้อง • ยาที่ใช้ในชีวิตประจำวันมีหลายประเภท ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักใช้ยาอย่างถูกวิธีและลักษณะอาการของโรค จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยและรักษาโรคได้ • สารเสพติดและสารเคมีบางชนิดเป็นอันตรายต่อร่างกาย จึงควรหลีกเลี่ยงสารเสพติดและรู้จักวิธีใช้สารเคมีให้ถูกต้อง 		
๕	กิจกรรม แสนสนุก	พ.๓.๑ ป.๒/๑ ป.๒/๒ พ.๓.๒ ป.๒/๑ ป.๒/๒	<ul style="list-style-type: none"> • การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดความพร้อมและมีความปลอดภัย • การเคลื่อนไหวฉพาะร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่แบบใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นทักษะพื้นฐานของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอื่น ๆ ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและ 	๔	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			<p>มีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและความสามัคคี <p>ในหมู่คณะ ซึ่งการเล่นเกมต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น</p>		
ระหว่างปี				๑๙	๘๐
ปลายปี				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษา ๓
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโต ตามวัย	พ.๑.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การเจริญเติบโตของร่างกาย แต่ละคนมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐาน เพื่อจะได้ปรับปรุง ตนเองให้มีความเจริญเติบโต อย่างสมวัย • อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นปัจจัย สำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ของร่างกาย 	๒	๑๒
๒	ครอบครัว และเพื่อน	พ.๒.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓	<ul style="list-style-type: none"> • ความแตกต่างกันของ แต่ละครอบครัวย่อมมีผลต่อ การดำเนินชีวิตของสมาชิกใน ครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ภาพ กับครอบครัวและเพื่อน ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข • การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นความ รุนแรงทางเพศที่ สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากมี พฤติกรรมการป้องกันที่ถูกต้อง และเหมาะสม 	๒	๑๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			<ul style="list-style-type: none"> เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน ดังนั้นแต่ละเพศจึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศ และมีความภูมิใจในเพศของตนเอง 		
๓	การดูแลสุขภาพ	พ.๔.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓ ป.๓/๔	<ul style="list-style-type: none"> การติดต่อและการแพร่กระจายของโรค สามารถป้องกันได้หากปฏิบัติด้วยวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้มีความหลากหลายและมีสัดส่วนปริมาณของอาหารที่เหมาะสม จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีและเติบโตได้สมวัย ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้บดเคี้ยวอาหาร การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธีจะช่วยทำให้ฟันแข็งแรงและมีสุขภาพช่องปากที่ดี 	๔	๑๔
๔	ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ	พ.๕.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ ป.๓/๓	<ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติตนตามหลักการจะช่วยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง รวมทั้งสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อช่วยเหลือผู้ได้รับบาดเจ็บจาก 	๓	๑๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			การเล่นจะต้องทำอย่างถูกวิธี สะอาด และปลอดภัย จากเชื้อโรค		
๕	สมรรถภาพ ทางกาย และ การออกกำลังกาย	พ.๓.๑ ป.๓/๑ ป.๓/๒ พ.๓.๒ ป.๓/๑ ป.๓/๒ พ.๔.๑ ป.๓/๕	<ul style="list-style-type: none"> การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเกิดความพร้อมและมีความปลอดภัย การเคลื่อนไหวฉวมร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่แบบใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นทักษะพื้นฐานของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอื่น ๆ ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและความสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งการเล่นเกมนต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทำได้โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ 	๘	๓๐
ระหว่างปี				๑๙	๘๐
ปลายปี				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษา ๔
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	พ.๑.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับ การเปลี่ยนแปลง ของร่างกาย และจิตใจที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม • กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ มีความสำคัญในการช่วยพยุงร่างกายให้คงรูป และเคลื่อนไหวได้ และส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ เราจึงควรดูแล กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ถูกวิธีเพื่อให้สามารถทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ 	๔	๑๐
๒	การปฏิบัติตน ต่อครอบครัว และเพื่อน	พ.๒.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนเป็นเพื่อน และสมาชิกในครอบครัวที่ดี จะทำให้เป็นที่รักของทุกคนและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข • วัฒนธรรมไทยนั้นเน้นให้ชาย และหญิงปฏิบัติตนต่อกันอย่างเหมาะสม และรู้จักวิธีการปฏิบัติตนการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ 	๓	๑๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๓	เสริมสุขภาพ	พ.๔.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	<ul style="list-style-type: none"> • สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะจะทำให้มีสุขภาพที่ดี • สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อสุขภาพ จึงควรเสริม สภาวะทางอารมณ์ด้านบวก เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี • ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ สามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตัดสินใจเลือกบริโภค เพื่อการมีสุขภาพที่ดี 	๖	๑๒
๔	ความปลอดภัย และยาเสพติด	พ.๕.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ ป.๔/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้ • การปฐมพยาบาลผู้เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็น การดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาล • การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา มีผลเสีย ต่อสุขภาพ เราจึงควร รู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง 	๘	๑๖

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๕	การออก กำลังกาย และกีฬา	พ.๓.๑ ป.๔/๑ ป.๔/๒ พ.๓.๒ ป.๔/๑ ป.๔/๒ พ.๔.๑ ป.๔/๔	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน • การปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารประกอบ จังหวะเพลง จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหว และตรงตามจังหวะเพลง • การเล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด จะต้องปฏิบัติอย่างถูกต้อง และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นเกมตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม • การเล่นกีฬาอย่างง่าย เช่น แอนด์บอล แชร์บอล โยนห่วง ผู้เล่นต้องฝึกฝนและมีทักษะในการเล่น ปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการเล่นตาม 	๑๗	๓๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			ตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม • การทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง		
ระหว่างปี				๓๘	๘๐
ปลายปี				๒	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาฯ ๕
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบในร่างกาย	พ.๑.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒	<ul style="list-style-type: none"> • ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย จึงควรดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย 	๒	๑๐
๒	ชีวิต และครอบครัว	พ.๒.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การเจริญเติบโตทางร่างกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย • ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทย เป็นครอบครัวที่อบอุ่น การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน 	๔	๑๐
๓	สุขภาพของเรา	พ.๔.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ • ข้อมูลสุขภาพมีประโยชน์ต่อการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ จึงต้องสืบค้นจากแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ 	๑๐	๑๒

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			<ul style="list-style-type: none"> • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ควรมีหลักในการพิจารณาเลือกซื้อที่ถูกต้อง และมีเหตุผลในการตัดสินใจ จึงจะส่งผลดีต่อร่างกาย • อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรค ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราจึงควรรู้วิธีป้องกันตนเองจากโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน จะช่วยลดความรุนแรงของโรค และการแพร่ระบาดของโรคได้ 		
๔	ความปลอดภัยในชีวิต	พ.๕.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓ ป.๕/๔	<ul style="list-style-type: none"> • สารเสพติดเป็นสารอันตรายที่มีหลายประเภท และส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นจึงต้องรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด • การใช้ยารักษาโรคอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ได้ ดังนั้นจึงต้องใช้ยาอย่างถูกวิธีเพื่อความปลอดภัย • สื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของเรา ดังนั้นเราจึงควรเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม 	๘	๑๔

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๕	กิจกรรมทางกาย และกีฬา	พ.๓.๑ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓ ป.๕/๔ ป.๕/๕ ป.๕/๖ พ.๓.๒ ป.๕/๑ ป.๕/๒ ป.๕/๓ ป.๕/๔ พ.๔.๑ ป.๕/๕ พ.๕.๑ ป.๕/๕	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายและยืดหยุ่น เป็นการฝึกทักษะและควบคุมการเคลื่อนไหวในการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล การเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะจะทำให้ผู้ฝึกเกิดความแข็งแรงและเกิดความเพลิดเพลิน • การเล่นเกมและกิจกรรมทางกายช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะการคิด และยังทำให้เกิดความสนุกสนาน ดังนั้น การปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาของการเล่น เพื่อความปลอดภัย • กีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกฎ กติกาในการเล่น ผู้เล่นจึงต้องฝึกให้เกิดทักษะ และปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นตามชนิดกีฬาให้ถูกต้อง และมีน้ำใจนักกีฬา • กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง และทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ • สมรรถภาพทางกายที่ดีย่อมมีผลต่อการทำงานที่ดี การทดสอบ 	๑๔	๓๔

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			สมรรถภาพทางกายจะทำให้เรา สามารถปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกาย เพื่อประสิทธิภาพในการ ทำงานที่ดีขึ้นด้วย		
ระหว่างปี				๓๘	๘๐
ปลายปี				๒	๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษา ๖
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบในร่างกาย	พ.๑.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	<ul style="list-style-type: none"> ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ มีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ ให้ทำงานได้ตามปกติ 	๓	๑๐
๒	สัมพันธภาพและเพศศึกษา	พ.๒.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒	<ul style="list-style-type: none"> การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก ในครอบครัวและเพื่อน จะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ล้วนแต่มีสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เราจึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อจะได้ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมดังกล่าว 	๕	๑๒
๓	สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม	พ.๔.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒ ป.๖/๓	<ul style="list-style-type: none"> ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวม สามารถทำได้โดยการเสนอแนะแนวทาง และแสดงพฤติกรรม 	๘	๑๔

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			<p>ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแ้วดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> การแสดงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม สามารถทำได้โดยการวิเคราะห์ผลกระทบและเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย 		
๔	ภัยธรรมชาติ และสารเสพติด	พ.๕.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒ ป.๖/๓	<ul style="list-style-type: none"> ความรุนแรงของภัยธรรมชาติมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ สารเสพติดเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เราจึงหลีกเลี่ยงและชักชวน ให้ผู้อื่นห่างไกลจากสารเสพติด 	๔	๑๒
๕	กิจกรรม พาเพลิน	พ.๓.๑ ป.๖/๑ ป.๖/๒ ป.๖/๕ พ.๓.๒ ป.๖/๑ ป.๖/๒	<ul style="list-style-type: none"> การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการ สามารถนำหลักการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้แรง การรับแรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายมาปรับปรุง เพื่อเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และ การสร้างเสริมบุคลิกภาพกายบริหารประกอบเพลงเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับ 	๘	๑๔

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			<p>ผู้อื่นแบบ ผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ โดยใช้จังหวะเพลงประกอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมแบบผลัดและเกมนำไปสู่กีฬาเป็นการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่นต้องใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธีและเป็นระบบ การเข้าร่วมหรือปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ผู้ปฏิบัติสามารถนำความรู้และหลักการที่ได้ไปเป็นพื้นฐานในการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ ได้ 		
๖	กีฬา	พ.๓.๑ ป.๖/๓ ป.๖/๔ พ.๓.๒ ป.๖/๓ ป.๖/๔ ป.๖/๕ ป.๖/๖ พ.๔.๑ ป.๖/๔	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกรีฑา ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬารู้จักประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ และใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่น 	๑๐	๑๘

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชม.)	น้ำหนัก คะแนน
			<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นวอลเลย์บอล เป็นการเล่นกีฬาสากลประเภท ทีมที่มีอุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่น จะต้องใช้ทักษะวางแผนและ เพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวอย่างเป็น ระบบและถูกวิธี นำกลวิธีการรุก และการรับมาใช้ และในขณะที่เล่น ต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ของตนเองและผู้อื่น และมีน้ำใจ นักกีฬา • ตะกร้อเป็นกีฬาไทยที่ผู้เล่น ต้องมีทักษะในการเล่น รู้จักนำ กลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นควรปฏิบัติตาม กฎ กติกาการเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และคำนึงถึงความปลอดภัยของ ตนเองและผู้อื่น • การสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย อย่างต่อเนื่อง จะทำให้สุขภาพ แข็งแรง 		
		ระหว่างปี		๓๘	๘๐
		ปลายปี		๒	๒๐
		รวม		๔๐	๑๐๐

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

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

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้ในการผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย 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 ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ 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 โดยการนวดหัวใจ และผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

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

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชีม้่าส่งเมือง 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 การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่ กระบอง 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) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากรที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัยเป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

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

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งทีบุคคลยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวางครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

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

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากขึ้นตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพ กฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบใน เพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟู สุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้าง เสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

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)

ความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้ง ชังใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของ ความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่ม น้ำหนัก เป็นต้น

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

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่ง ได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่าง กระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรม นั้นทนทานหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีวด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้าน ต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบัน

หรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนา และคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็น เปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียง ออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุด เท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือ ความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรง ที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็น สุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด
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

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญสามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการใช้งลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้งลังงานได้ระยะเวลานาน



คำสั่งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต ๑

ที่ /๒๕๖๒

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน
โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ)

เพื่อให้การบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ หมวด ๔ มาตรา ๒๗ ที่กำหนดให้ สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรเพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ การ ดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อการศึกษาต่อ ในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพของปัญหาในชุมชน และ สังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและ ประเทศชาติ

อาศัยอำนาจตามมาตรา ๒๕ แห่งพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. ๒๕๓๔ ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๔๔ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและงานวิชาการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนวัดหนองดินแดง (ประชารัฐอุทิศ) ดังนี้

๑. นางสาววราภรณ์ กลัดเจริญ	ผู้อำนวยการโรงเรียน	ประธานกรรมการ
๒. นางสาวอัจฉรา เพ็งทา	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	กรรมการ
๓. นายพีรพงศ์ เผ่าพงษ์ษา	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์	กรรมการ
๔. นางสาวดวงกมล เสนเพ็ชร	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์	กรรมการ
๕. นายชนันธร จินดาศิริพันธ์	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาฯ	กรรมการ
๖. นางสาวอัจฉรา เพ็งทา	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	กรรมการ
๗. นางสาววัชรภรณ์ โพธิพันธ์	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา	กรรมการ
๘. นางสาวเวยามิละ อีแมลอดิง	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพฯ	กรรมการ

๙. นางสาววัชรินทร์ เครือเข้า	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ	กรรมการ
๑๐. นางสาวดวงกมล เสนเพ็ชร	หัวหน้างานแนะแนว	กรรมการ
๑๒. นายพิรพงศ์ เผ่าพงษ์ษา	หัวหน้างานวัดผลและประเมินผล	กรรมการ
๑๓. นายชนันธร จินดาศิริพันธ์	หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	กรรมการ
๑๔. นางสาวสาธิตา หมวกแก้ว	หัวหน้าการเรียนรู้ปฐมวัย	กรรมการ
๑๕. นางสาวอัจฉรา เฟ็งทา	หัวหน้าฝ่ายวิชาการ	กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการดำเนินการ มีหน้าที่และดำเนินการจัดการตามขั้นตอนที่กำหนด ดังนี้

๑. วางแผนการดำเนินงานวิชาการ กำหนดสาระรายละเอียดของหลักสูตรระดับสถานศึกษาและแนวทางการจัดสัดส่วนสาระการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของสถานศึกษา ให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และสภาพเศรษฐกิจ สังคม ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

๒. จัดทำคู่มือการบริหารหลักสูตร และงานวิชาการของสถานศึกษา นิเทศ กำกับ ติดตาม ให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลและการแนะแนว ให้สอดคล้องและเป็นไปตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๓. ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร การจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลและการแนะแนวให้เป็นไปตามจุดหมายและแนวทางการดำเนินการของหลักสูตร

๔. ประสานความร่วมมือจากบุคคล หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ และชุมชน เพื่อให้การใช้หลักสูตร เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ

๕. ประชาสัมพันธ์หลักสูตรและการใช้หลักสูตรแก่นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชนและผู้เกี่ยวข้องและนำข้อมูลป้อนกลับจากฝ่ายต่าง ๆ มาพิจารณาเพื่อปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรของสถานศึกษา

๖. ส่งเสริมสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร และกระบวนการเรียนรู้

๗. ติดตามผลการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล ระดับชั้น และช่วงชั้น ระดับวิชา กลุ่มวิชา ในแต่ละปีการศึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาการดำเนินงานด้านต่าง ๆ ของสถานศึกษา

๘. ตรวจสอบทบทวน ประเมินมาตรฐาน การปฏิบัติงานของครู และการบริหารหลักสูตรระดับสถานศึกษาในรอบปีที่ผ่านมา แล้วใช้ผลการประเมิน เพื่อวางแผนพัฒนาการปฏิบัติงานของครูและการบริหารหลักสูตรปีการศึกษาต่อไป

๙. รายงานผลการปฏิบัติงานและผลการบริหารหลักสูตรของสถานศึกษา โดยเน้นผลการพัฒนาคุณภาพนักเรียนต่อคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะกรรมการบริหารหลักสูตรระดับเหนือสถานศึกษา สาธารณชน และผู้เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ให้ผู้ได้รับการแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุตาม
วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ เดือน

พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายไพฑูรย์ อรุณศรีประดิษฐ์)

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต ๑