

หลักสูตรโรงเรียนประถมฐานบินกำแพงแสน

ข้อมูลทั่วไป

โรงเรียนประถมฐานบินกำแพงแสน เปิดสอนครั้งแรก ปี พ.ศ. 2512 เนื่องด้วยกองทัพอากาศย้ายโรงเรียนการบินมาจากนครราชสีมา มาตั้งที่หมู่ 7 ตำบลกระต๊อบ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จึงย้ายโรงเรียนประจำกองบินมาด้วย เพื่อให้ลูกหลานทหารได้มีที่เรียนในบริเวณที่ตั้งของโรงเรียนการบิน โดยแบ่งเนื้อที่ให้ 52 ไร่ สร้างอาคารเรียนและอาคารประกอบให้บางส่วน คือสร้างอาคารเรียนแบบ 008 คัดแปลงจำนวน 2 หลัง 24 ห้องเรียน โรงอาหารขนาดใหญ่จำนวน 1 หลัง โรงจอดรถจักรยาน จำนวน 2 หลัง ส้วมขนาดใหญ่สำหรับนักเรียนชาย – หญิง จำนวน 1 หลัง 15 ที่นั่ง เมื่อสร้างอาคารเรียนและอาคารประกอบเสร็จแล้วจึงเปิดสอนครั้งแรก เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2512 กองทัพอากาศได้มอบอาคารเรียนและอาคารประกอบทั้งหมดให้กับองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐมเป็นผู้บริหารการศึกษาต่อไป สำหรับครู-อาจารย์ส่วนใหญ่ย้ายติดตามสามีจากจังหวัดนครราชสีมา โรงเรียนเปิดสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในปี พ.ศ. 2516 องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม มีนโยบายช่วยเหลือผู้ปกครองจึงให้โรงเรียนเปิดสอนชั้นเด็กเล็กขึ้นด้วย ในครั้งแรกเปิด 2 ห้อง ต่อมาขยายเป็น 4 ห้อง การเรียนการสอนดำเนินไปตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ สายการบังคับบัญชาสมัยนั้นขึ้นอยู่กับองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

ในวันที่ 1 ตุลาคม 2523 ได้มีการโอนโรงเรียนประถมศึกษาทั่วประเทศจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดไปสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนตั้งแต่ชั้นเด็กเล็ก ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตั้งแต่ปีการศึกษา 2536 เป็นต้นมา

ในวันที่ 7 กรกฎาคม 2546 ได้เปลี่ยนจากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ เป็นสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 กระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วิสัยทัศน์หลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนประถมฐานบินกำแพงแสนมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึก ในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต เป็นผู้นำการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ ให้ความสำคัญต่อพลังงานและ



สิ่งแวดล้อม ผู้เรียนเป็นคนดี มีความสุข มีความรู้ความสามารถได้มาตรฐานในระดับสากล โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

พันธกิจ

1. จัดการเรียนการสอนให้นักเรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษา
2. ส่งเสริมและสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อการเรียนรู้
3. ส่งเสริม การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม สร้างความตระหนักและจิตสำนึกในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างยั่งยืน
4. ปลุกฝังคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย ส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย ที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
5. จัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและสุนิษย์ที่ดีให้แก่ผู้เรียนทั้งกายและใจ พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชน

หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 มีหลักการสำคัญดังนี้

1. เป็นหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทย ควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรสถานศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรสถานศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้และประสบการณ์

จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาจากโรงเรียน ดังนี้

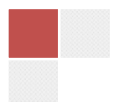


1. มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมพึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคมและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนในมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. **ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึกและทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
2. **ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. **ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธและการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
4. **ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น



5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

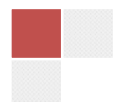
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนประถมฐานบินกำแพงแสน

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ระดับประถมศึกษา					
	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6
กลุ่มสาระการเรียนรู้พื้นฐาน						
ภาษาไทย	240	240	240	160	160	160
คณิตศาสตร์	200	200	200	160	160	160
วิทยาศาสตร์	80	80	80	80	80	80
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	120	120	120	120	120	120
◆ ประวัติศาสตร์	40	40	40	40	40	40
◆ ศาสนา ศิลธรรม จริยธรรม	}					
◆ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และ การดำเนินชีวิตในสังคม						
◆ เศรษฐศาสตร์						
◆ ภูมิศาสตร์	80	80	80	80	80	80
สุขศึกษาและพลศึกษา	80	80	80	80	80	80
ศิลปะ	80	80	80	80	80	80
การงานอาชีพและเทคโนโลยี	40	40	40	80	80	80
ภาษาต่างประเทศ	40	40	40	80	80	80
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	880	880	880	840	840	840
* กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	120	120	120	120	120	120
รายวิชาเพิ่มเติม						
เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	-	-	-	40	40	40
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	1,000 ชั่วโมง/ปี					



โครงสร้างเวลาเรียนของโรงเรียนประถมฐานบินกำแพงแสน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1		
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		880
ท11101	ภาษาไทย 1	240
ค11101	คณิตศาสตร์ 1	200
ว11101	วิทยาศาสตร์ 1	80
ส11101	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม 1	80
ส11102	ประวัติศาสตร์ 1	40
พ11101	สุขศึกษา และพลศึกษา 1	80
ศ11101	ศิลปะ 1	80
ง11101	การงานอาชีพและเทคโนโลยี 1	40
อ11101	ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษพื้นฐาน) 1	40
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		120
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแนะแนว 1	40
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมนักเรียน 1	70
	ลูกเสือ/ยุวกาชาด 1	(30)
	ชมรม 1	(40)
	<input type="checkbox"/> *กิจกรรมนักเรียนเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ 1	10
	รวมเวลาทั้งสิ้น	1,000

หมายเหตุ * ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ในกิจกรรมลูกเสือและยุวกาชาด



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2		
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		880
ท12101	ภาษาไทย 2	240
ค12101	คณิตศาสตร์ 2	200
ว12101	วิทยาศาสตร์ 2	80
ส12101	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม 2	80
ส12102	ประวัติศาสตร์	40
พ12101	สุขศึกษา และพลศึกษา 2	80
ศ12101	ศิลปะ 2	80
ง12101	การงานอาชีพและเทคโนโลยี 2	40
อ12101	ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษพื้นฐาน) 2	40
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		120
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแนะแนว	40
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมนักเรียน	70
	ลูกเสือ/ยุวกาชาด	(30)
	ชมรม	(40)
	<input type="checkbox"/> *กิจกรรมนักเรียนเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ 2	10
	รวมเวลาทั้งสิ้น	1,000

หมายเหตุ * ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ในกิจกรรมลูกเสือและยุวกาชาด



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3		
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		880
ท13101	ภาษาไทย 3	240
ค13101	คณิตศาสตร์ 3	200
ว13101	วิทยาศาสตร์ 3	80
ส13101	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม 3	80
ส13102	ประวัติศาสตร์ 3	40
พ13101	สุขศึกษา และพลศึกษา 3	80
ศ13101	ศิลปะ 3	80
ง13101	การงานอาชีพและเทคโนโลยี 3	40
อ13101	ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษพื้นฐาน) 3	40
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		120
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแนะแนว 3	40
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมนักเรียน 3	70
	ลูกเสือ/ยุวกาชาด 3	(30)
	ชมรม 3	(40)
	<input type="checkbox"/> * กิจกรรมนักเรียนเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ 3	10
	รวมเวลาทั้งสิ้น	1,000

หมายเหตุ * ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ในกิจกรรมลูกเสือและยุวกาชาด



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4		
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม.ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		840
ท14101	ภาษาไทย4	160
ค14101	คณิตศาสตร์4	160
ว14101	วิทยาศาสตร์4	80
ส14101	สังคมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม4	80
ส14102	ประวัติศาสตร์4	40
พ14101	สุขศึกษาและพลศึกษา4	80
ศ14101	ศิลปะ4	80
ง14101	การงานอาชีพและเทคโนโลยี 4	80
อ14101	ภาษาต่างประเทศ(ภาษาอังกฤษพื้นฐาน)4	80
รายวิชาเพิ่มเติม		40
ง14201	เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร4	40
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		120
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแนะแนว4	40
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมนักเรียน4	70
	ลูกเสือ/ยุวกาชาด4	(30)
	ชมรม4	(40)
	<input type="checkbox"/> * กิจกรรมนักเรียนเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์4	10
	รวมเวลาทั้งสิ้น	1,000

หมายเหตุ * ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ในกิจกรรมลูกเสือและยุวกาชาด



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5		
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		840
ท15101	ภาษาไทย 5	160
ค15101	คณิตศาสตร์ 5	160
ว15101	วิทยาศาสตร์ 5	80
ส15101	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม 5	80
ส15102	ประวัติศาสตร์ 5	40
พ15101	สุขศึกษา และพลศึกษา 5	80
ศ15101	ศิลปะ 5	80
ง15101	การงานอาชีพและเทคโนโลยี 5	80
อ15101	ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษพื้นฐาน) 5	80
รายวิชาเพิ่มเติม		40
ง15201	เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร 5	40
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		120
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแนะแนว 5	40
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมนักเรียน 5	70
	ลูกเสือ/ยุวกาชาด 5	(30)
	ชมรม 5	(40)
	<input type="checkbox"/> *กิจกรรมนักเรียนเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ 5	10
	รวมเวลาทั้งสิ้น	1,000

หมายเหตุ * ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ในกิจกรรมลูกเสือและยุวกาชาด



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6		
รายวิชา/กิจกรรม		เวลาเรียน (ชม./ปี)
รายวิชาพื้นฐาน		840
ท16101	ภาษาไทย6	160
ค16101	คณิตศาสตร์6	160
ว16101	วิทยาศาสตร์6	80
ส16101	สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม6	80
ส16102	ประวัติศาสตร์6	40
พ16101	สุขศึกษาและพลศึกษา6	80
ศ16101	ศิลปะ6	80
ง16101	การทำงานอาชีพและเทคโนโลยี 6	80
อ16101	ภาษาต่างประเทศ(ภาษาอังกฤษพื้นฐาน)6	80
รายวิชาเพิ่มเติม		40
ง16201	เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร6	40
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน		120
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแนะแนว 6	40
	<input type="checkbox"/> กิจกรรมนักเรียน 6	70
	ลูกเสือ/ยุวกาชาด 6	(30)
	ชมรม 6	(40)
	<input type="checkbox"/> * กิจกรรมนักเรียนเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์6	10
	รวมเวลาทั้งสิ้น	1,000

หมายเหตุ * ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ในกิจกรรมลูกเสือและยุวกาชาด



หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1 – 6

โรงเรียนประถมฐานบินกำแพงแสน

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภท

ที่มอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ป.1- ป.6

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง



คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน 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 เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแรกเริ่มและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน



- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ



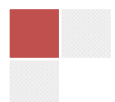
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็ก ไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๕ – 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
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ



สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<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 <ul style="list-style-type: none"> - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป. ๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป. ๓	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	๑. 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. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป. ๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		<ul style="list-style-type: none"> - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - 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 - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเข่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยัด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดิค ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมที่เบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> • กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมที่เบ็ดเตล็ด
ป. ๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ความม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	<ul style="list-style-type: none"> • กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> • เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> • กีฬาพื้นฐาน เช่น แร้บบอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. ๕	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> • การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกการบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> • เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุล	<ul style="list-style-type: none"> • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ เบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วายน้ำ
	๕. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น เกม และกีฬา
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
	๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้



สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป.๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	• แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	• การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬา ที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	• การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬา



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	พื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	พื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป. ๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และการเล่น เกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และ การละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภท บุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่น กีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬา สากลตามชนิดกีฬาที่เล่น วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา
ป. ๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้าง เสริมบุคลิกภาพ
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออก กำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็น ระบบ	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและ การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและ สามารถประเมินทักษะการเล่นของ ตนเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภท ทีมที่ชื่นชอบ การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิด กีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความ ปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> กฎ กติกาในการเล่น กีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	๖. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา

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



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> • อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย <ul style="list-style-type: none"> - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ <ul style="list-style-type: none"> - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> • วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
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 <ul style="list-style-type: none"> - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> • การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> • การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกละเลยและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เกรียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		<p>สุขสบาย</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผลที่มีต่อสุขภาพ <p>ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ</p> <p>ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ</p>
	๑. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. ๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวกด้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวกด้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<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 การใช้จ่าย เสพติด 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. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน	<ul style="list-style-type: none"> • การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	และ โรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. ๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป. ๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป. ๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	• ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับ	• วิธีปฐมพยาบาล



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	อันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แผลงสัตว์กัดต่อย - 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
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. วิเคราะห์สาเหตุของการคิดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> • สาเหตุของการคิดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด



พ11101 สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก การดูแลรักษาอวัยวะภายนอกสมาชิกในครอบครัว ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว สิ่งที่น่าสนใจ และภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย เพศหญิง ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด กฏ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกม การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย สิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ภายในบ้านและ โรงเรียน การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน อันตรายจากการเล่น การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย

โดยวิธีการอภิปราย สาธิต การปฏิบัติ การแสดงบทบาทสมมุติ และกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดทักษะการเรียนรู้ มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยในตนเอง ตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป 1/1 ป 1/2

พ 2.1 ป 1/1 ป 1/2 ป 1/3

พ 3.1 ป 1/1 ป 1/2

พ 3.2 ป 1/1 ป 1/2

พ 4.1 ป 1/1 ป 1/2 ป 1/3

พ 5.1 ป 1/1 ป 1/2 ป 1/3

รวม 15 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาสุศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เวลา 80 ชั่วโมง

คะแนนเต็ม 100 คะแนน

ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม%
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์				7	7	70
1	ตัวเรา (การใช้สมุนไพรร)	อธิบายลักษณะและหน้าที่ ของอวัยวะ ภายนอก	พ 1.1 ป 1/1	4	4	
		อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก โดยเน้นสมุนไพรรที่เหมาะสมกับวัย	ป 1/2	3	3	
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว				7	7	
2	ครอบครัว อุ่นไอรัก	ระบุมสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	พ 2.1 ป 1/1	3	3	
		บอกสิ่งที่คุณชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	ป 1/2	2	2	
		บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศ ชาย และเพศหญิง	พ 2.1 ป 1/3	2	2	
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล				38	41	
3	กีฬาพาสุนุก (การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด เกมกีฬา พื้นบ้าน)	เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ และ เคลื่อนที่โดยใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ 3.1 ป 1/1	10	13	
		-เล่นเกมเบ็ดเตล็ด เกมกีฬาพื้นบ้าน เป็นกิจกรรมทางกาย ที่ใช้การ เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เช่น หมาก เก็บ ซ่อนหา ดึงชิงหลัก	ป 1/2	15	13	
		ออกกำลังกาย การเล่นตามคำแนะนำ	พ 3.2 ป 1/1	12	13	
4	กฎ กติกา มารยาทใน การเล่นกีฬา	ปฏิบัติตามตามกฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นตามคำแนะนำ และออก กำลังกายแอโรบิก	พ 3.2 ป 1/2	1	2	

ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม%
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค				9	9	
5	ปฏิบัติตัวดีเพื่อ ชีวิที่มีสุข	ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามคำแนะนำ	พ4.1 ป1/1	3	3	
		บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ป 1/2	3	2	
		ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการ เจ็บป่วย	ป 1/3	3	3	
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต				9	7	
6	ปลอดภัยไว้ ก่อน	ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	พ 5.1 ป 1/1	3	3	
		บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่ เกิดจากการเล่น	ป 1/2	3	2	
		แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความ ช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่ บ้านและ โรงเรียน	ป 1/3	3	2	
รายงานผลงานรวบยอด		คะแนนสอบ(test)	ทุก	4	10	30
		ภาระงาน(task)	มาตรฐาน	6	20	
		รวม				80

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษาดำเนินการวัดและประเมินโดยใช้เกณฑ์ 70 : 30



พ12101 สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน การดูแลรักษาอวัยวะภายใน วัฒนธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือชาย รู้ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกาย และประโยชน์ของการออกกำลังกาย กฎ กติกา ในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม ลักษณะของผู้มีสุขภาพดี การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รู้เรื่องของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ

วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก การใช้ยาสามัญประจำบ้าน การป้องกันอันตรายจากสารเสพติด สัญลักษณ์และป้ายเตือนอันตราย การเกิดอัคคีภัยและการป้องกัน

โดยใช้ทักษะ การอธิบาย การดูแล การบอก การเคลื่อนไหว การสาธิต การปฏิบัติตน การแสดง เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ และมีทักษะในการปฏิบัติตน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้ดำรงอยู่อย่างมีความสุข

ตัวชี้วัด

พ1.1 ป2/1 ป2/2

พ2.1 ป2/1 ป2/2 ป2/3 ป2/4

พ3.1 ป2/1 ป2/2

พ3.2 ป2/1 ป2/2

พ4.1 ป2/1 ป2/2 ป2/3 ป2/4

พ5.1 ป2/1 ป2/2 ป2/3 ป2/4 ป2/5

รวม 19 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

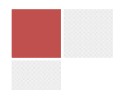
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เวลา 80 ชั่วโมง

คะแนนเต็ม 100 คะแนน

ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม%
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์				6	6	70
1	การดูแลรักษา ร่างกายของ เรา (การใช้ สมุนไพร พื้นบ้าน)	อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะ ภายใน	พ 1.1 ป2/1	2	2	
		อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายในโดย เน้นสมุนไพรที่เหมาะสมกับวัย เช่น สมุนไพรพื้นบ้าน	ป2/2	2	2	
		อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	ป2/3	2	2	
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว				8	8	
2	ครอบครัวและ เพื่อนของฉัน	ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และ สมาชิกในครอบครัว	พ 2.1 ป2/1	2	2	
		บอกความสำคัญของเพื่อน	ป 2/2	2	2	
3	เพศศึกษา	ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ และ การเสริมสร้าง พฤติกรรมเชิงบวก	พ 2.1 ป2/3	2	2	
		อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศ หญิง หรือเพศชาย	ป2/4	2	2	
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล				36	36	
4	ขยับกายสบาย ชีวี (เกมและกีฬา พื้นบ้าน ดัดจับ ,เดย ฯลฯ)	ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่ กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และกิจกรรมเข้าจังหวะโดยใช้ท่าไม้มวย ไทย	พ 3.1 ป2/1	10	10	
		เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรม ทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้	ป2/2	10	10	

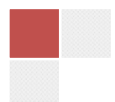


ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม%
		อุปกรณ์ประกอบ เกมและกีฬาพื้นบ้าน ดี จับ,เตย ฯลฯ				
5	การปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ของการเล่น เกมกีฬาต่าง ๆ	ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเอง อย่างสนุกสนาน	พ 3.2 ป2/1	10	10	
		ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการ เล่นเกมเป็นกลุ่ม	ป2/2	6	6	
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค				10	10	
6	การสร้างเสริม สุขภาพ	บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	พ 4.1 ป 2/1	2	2	
		เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ (อาหาร หลัก 5 หมู่)	ป2/2	2	2	
7	สิ่งที่ทำให้ เกิดผลเสียต่อ สุขภาพและ แนวทางแก้ไข	ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อ สุขภาพ	พ 4.1 ป2/3	2	2	
		อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น เช่น ตาแดง ไข้หวัด	ป2/4	2	2	
		ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	ป2/5	2	2	
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต				10	10	
8	ความปลอดภัย ในชีวิตจาก การจราจร การใช้ยา จาก สารเสพติด สถานที่ ๆ มี อันตราย และ จากอัคคีภัย	ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจ เกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	พ 5.1 ป 2/1	2	2	
		บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน ยาสมุนไพร และใช้ยาตามคำ แนะนำ	ป2/2	2	2	
		ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	ป2/3	2	2	
		ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือน ของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	ป 2/4	2	2	
		อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	ป2/5	2	2	



ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม%
ผลงานรวบยอด		คะแนนสอบ (test)	ทุก	4	10	30
		ภาระงาน (task)	มาตรฐาน	6	20	
		รวม	รวม	80	100	100

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษาดำเนินการวัดและประเมินโดยใช้เกณฑ์ 70 : 30



พ13101 สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ เณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศการเคลื่อนไหวร่างกาย วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสม การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค อาหารหลัก 5 หมู่การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ การบาดเจ็บจากการเล่น

โดยใช้ทักษะการอธิบาย การอภิปราย การบอก การ สาธิตและปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ และมีทักษะในการปฏิบัติ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ
ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.3/1 ป.3/2 ป.3/3

พ 2.1 ป.3/1 ป.3/2 ป.3/3

พ 3.1 ป.3/1 ป.3/2

พ 3.2 ป.3/1 ป.3/2

พ 4.1 ป.3/1 ป.3/2 ป.3/3 ป.3/4 ป.3/5

พ 5.1 ป.3/1 ป.3/2 ป.3/3

รวม 18 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 3

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เวลา 80 ชั่วโมง

คะแนนเต็ม 100 คะแนน

ลำดับที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐานการเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม%
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์				7	6	70
1	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของเรา (การใช้สมุนไพร พื้นบ้าน)	อธิบายลักษณะและการ เจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	พ 1.1 ป.3/1	2	2	
		เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของ ตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	ป.3/2	2	2	
		ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต และสามารถเลือกใช้ ประโยชน์จากสมุนไพรได้ เหมาะสมกับวัย	ป.3/3	3	2	
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว				7	6	
2	ครอบครัวของฉัน	ระบุความสำคัญ และความแตกต่าง ของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	พ 2.1 ป.3/1	3	2	
		บอกวิธีสร้างสัมพันธภาพใน ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และการ เสริมสร้างและพัฒนาพฤติกรรม เชิงบวก	ป.3/2	2	2	
		อธิบายวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	ป.3/3	2	2	
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทย และกีฬาสากล				13	12	
3	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา ไทย และกีฬา สากล	ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้ อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง รวมทั้งกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยใช้ ท่าไม้มวยไทย	พ 3.1 ป.3/1	3	2	

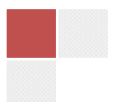


ลำดับที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐานการเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม%
		เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมนเบ็ดเตล็ด	ป.3/2	10	10	
4	การออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง เล่นเกมที่เหมาะสม และการปฏิบัติ	เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสม กับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของตนเอง	พ 3.2 ป.3/1	15	10	
	ตามกฎกติกา (การละเล่น พื้นเมือง เช่น ไม้หึ่ง, ริงสามขา, ริงเปี้ยว ฯลฯ)	ปฏิบัติตามตามกฎกติกาและ ข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกมน การละเล่นพื้นเมือง เช่น ไม้หึ่ง, ริงสามขา, ริงเปี้ยว ฯลฯ ได้ด้วยตนเอง	ป.3/2	15	10	
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค				10	10	
5	การป้องกันโรค	อธิบายการติดต่อและวิธีการ ป้องกันการแพร่กระจายของโรค (อโรคลยา, อนามัยสิ่งแวดล้อม)	พ 4.1 ป.3/1	3	3	
6	อาหารดีมี ประโยชน์ (อาหารที่เป็น สมุนไพร)	จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	พ 4.1 ป.3/2	2	2	
		เลือกกินอาหารที่หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม โดยแนะนำอาหารที่เป็นสมุนไพร ที่เหมาะสมกับวัย	ป.3/3	2	2	
7	การรักษาสุขภาพ และเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	แสดงแรงพื้นฐานให้สะอาดอย่างถูกวิธี	พ 4.1 ป.3/4	2	2	
		สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ตามคำแนะนำ	ป.3/5	1	1	
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต				6	6	
8	การป้องกัน	ปฏิบัติตามเพื่อความปลอดภัย	พ 5.1 ป.3/1	3	3	



ลำดับที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐานการเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม%
	อุบัติเหตุ การขอความช่วยเหลือ และการปฐมพยาบาล (สมุนไพรรพพื้นบ้าน)	จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง				
		แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	ป.3/2	1	1	
		แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยสมุนไพรรพพื้นบ้าน	ป.3/3	2	2	
รายงานผลงานรวมยอด		คะแนนสอบ(test)	ทุก	2	20	30
		ภาระงาน(task)	มาตรฐาน	2	10	
		รวม		80	100	100

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ดำเนินการวัดและประเมิน โดยใช้เกณฑ์ 70 : 30



พ14101 สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธึดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ศึกษาความสำคัญของการรักษา ความสะอาดอวัยวะเพศ จุดอับชื้น และเครื่องใช้ที่ เกี่ยวข้อง -วิธึดูแลรักษาความสะอาด อวัยวะเพศ จุดอับชื้นและ เครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องอย่างถูก ต้อง ทักษะการปฏิบัติ ใน สถานการณ์ ต่างๆสิทธิในการป้องกันตนเองจาก การล่วงละเมิดทางเพศ และการขอความช่วยเหลือเมื่อ ประสบปัญหาทางเพศ พฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดี ผลของการมีพฤติกรรมของสุขภาพที่ดีและไม่ดี ผลกระทบของพฤติกรรมและสุขภาพที่มีต่อการดำรงสุขภาพ และการป้องกันโรค การควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เกมเลียนแบบและ กิจกรรมแบบผลัด การเล่นเกมพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด การออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น การปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย ความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี วิถีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เพื่อให้เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎ ระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ1.1	ป.4/1,ป.4/2,ป.4/3,	พ2.1	ป.4/1 ป.4/2, ป.4/3,
พ3.1	ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4	พ3.2	ป.4/1, ป.4/2
พ4.1	ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4	พ5.1	ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3

รวม 19 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 4

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เวลา 80 ชั่วโมง

คะแนนเต็ม 100 คะแนน

ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม %
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์				6	6	70
1	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของร่างกายตาม วัย (การใช้สมุนไพร พื้นบ้าน)	อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของร่างกายและจิตใจตามวัย	พ1.1 ป.4/1	2	2	
		อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตและพัฒนาการ	ป.4/2	2	2	
		-อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และ ข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยอาหารที่มีประโยชน์และเสริม สมุนไพรในการดำรงชีวิต	ป.4/3	2	2	
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว				6	6	
2	เพศศึกษา และ การรักษาอนามัย ส่วนตัว (วัฒนธรรมไทย)	อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว	พ2.1 ป.4/1	2	2	
		แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ของตนตามวัฒนธรรมไทย และ ปลูกฝังเอกลักษณ์ความเป็นชาย-หญิง	ป.4/2	2	2	
		-ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่ เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	ป.4/3	2	2	
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล				42	20	
3	กีฬาเป็นยาวิเศษ	ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	พ3.1 ป.4/1	10	4	
		ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (กิจกรรมเข้าจังหวะ)	ป.4/2	10	4	
		เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด จิม่าส่งเมือง ฯลฯ	ป.4/3	5	4	

ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม %
		เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด (ตะกร้อ)	ป.4/4	10	4	
4	กฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐาน กีฬาที่ ตนเองชอบและมี ความสามารถ	ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเอง ชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น	พ3.2 ป.4/1	5	5	
		ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	ป.4/2	2	2	
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค				8	8	
5	สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ	อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	พ4.1 ป.4/1	2	2	
		อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่ มีผล ต่อสุขภาพ	ป.4/2	2	2	
6	ข้อมูลบนฉลาก อาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	พ4.1 ป.4/3	2	2	
7	การทดสอบและ ปรับปรุง สมรรถภาพ ทางกาย	ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพ ทางกาย เช่น การเล่นแอโรบิก	พ4.1 ป.4/4	2	2	
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต				8	8	
8	ยา และการใช้ยา การปฐมพยาบาล (การใช้ยา สมุนไพรพื้นบ้าน)	อธิบายความสำคัญของยา, สมุนไพร และการใช้ยา การใช้สมุนไพรอย่างถูก วิธี ในการรักษาโรคติดต่อ และไม่ ติดต่อ	พ5.1 ป.4/1	2	2	
		กักต้อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา -แสดงวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น		3	3	



ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม %
		ด้วยยาสมุนไพรพื้นบ้าน(ประกอบ อบ ขนาด)				
9	ยาเสพติดประเภท บุหรี่และสุรา	วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และ การดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	พ5.1 ป.4/3	3	3	
รายงานผลงานรวบยอด		คะแนนสอบ (test)	ทุก	5	10	30
		ภาระงาน (task)	มาตรฐาน	5	20	
		รวม			80	100

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาดำเนินการวัดและประเมินโดยใช้เกณฑ์ 70 : 30



พ15101 สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย วิชิตูแลรักษาระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เกมนำไปสู่กีฬาและ กิจกรรมแบบผลัด การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ทักษะกลไก การเล่นเกมไทย หลักการและกิจกรรมนันทนาการ หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และการเล่นเกม การเล่นเกมไทย และกีฬาสากล การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬา กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬา วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬา สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสาร การใช้ข้อมูลข่าวสาร การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ การปฏิบัติ เพื่อป้องกันอันตราย

โดยใช้ การอภิปราย อธิบาย การสาธิต การปฏิบัติ

เพื่อให้ นักเรียนเกิดทักษะการเรียนรู้มุ่งมั่นในการทำงาน มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ตัวชี้วัด

พ 1.1 ป.5/1 ป.5/2

พ 2.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3

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

พ 3.2 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4

พ 4.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4 ป.5/5

พ 5.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4 ป.5/5

รวม 25 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชาสุศึกษาและพลศึกษา 5

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 80 ชั่วโมง

คะแนนเต็ม 100 คะแนน

ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน สัดส่วน	
					%	รวม %
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์				4	4	70
1	ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย (สมุนไพรรักษาบ้าน)	-อธิบายความสำคัญของระบบย่อย อาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ -สมุนไพรมีประโยชน์และเลือกใช้ ให้เหมาะสมกับวัย	พ 1.1 ป.5/1	2	2	
		-อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ -สมุนไพรกับการดำรงชีวิต (อาหาร)	ป.5/2	2	2	
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว				6	6	
2	เพศศึกษาสำหรับ วัยรุ่น	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	พ 2.1 ป.5/1	2	2	
3	ชีวิตอบอุ่นใน ครอบครัวไทย	อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัว ที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	พ 2.1 ป.5/2	2	2	
		-ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่ พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความ ขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน -การเสริมสร้างและพัฒนาพฤติกรรม เชิงบวก	ป.5/3	2	2	
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล				35	26	
4	กีฬาเป็นยาวิเศษ	จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบ ผสมผสาน และควบคุมตนเอง เมื่อ ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่ กำหนด เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ(การ ใช้ท่าไม้มวยไทย)	พ 3.1 ป. 5/1	5	5	

ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน สัดส่วน	
					%	รวม %
		เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด	ป. 5/2	3	3	
		ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับ แรงการใช้แรงและความสมดุล	ป.5/3	10	5	
		แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	ป. 5/4	10	5	
5	กีฬาไทย	เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภท บุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด (ตะกร้อ)	พ 3.1 ป.5/5	5	5	
6	นันทนาการ	อธิบายหลักการ และเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาการในชุมชน	พ 3.1 ป. 5/6	2	3	
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค				18	24	
7	การสร้างเสริม สุขภาพและการ ป้องกันโรค	ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกม ที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	พ3.2 ป. 5/1	2	3	
		เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ ตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจ นักกีฬา	ป. 5/2	2	2	
		ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น เกม กีฬา ไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	ป.5 /3	2	2	
		ปฏิบัติตามตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับใน ความแตกต่างระหว่างบุคคลใน การเล่น เกม และกีฬาไทยกีฬาสากล	ป.5/4	2	2	
8	สุขบัญญัติแห่งชาติ	แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	พ 4.1 ป. 5/1	2	3	

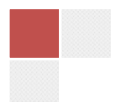


ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน สัดส่วน	
					%	รวม %
9	ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย (สมุนไพรมันบ้าน)	ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	พ4.1 ป.5/2	2	3	
		วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	ป.5/3	2	3	
		-ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น โรคไข้เลือดออก, ไข้สมองอักเสบ -แหล่งบริการสมุนไพร เช่น ศูนย์แพทย์แผนไทย(สมุนไพร ประคบ อบ นวด) เป็นต้น	ป. 5/4	2	3	
		ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ป.5/5	2	3	
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต				10	10	
10	ความปลอดภัยในชีวิตจากสารเสพติดและอื่น ๆ (สมุนไพรมันบ้าน)	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	พ 5.1 ป. 5/1	2	2	
		การวิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	ป. 5/2	2	2	
		ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	ป.5/3	2	2	
		วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	ป. 5/4	2	2	



ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน สัดส่วน	
					%	รวม %
		-การปฐมพยาบาลและรักษาโรคด้วย ยาและสมุนไพร				
รายงานผลงานรวบยอด		คะแนนสอบ (test)	ทุก มาตรฐาน	2	10	30
		ภาระงาน (task)		5	20	
		รวม		80	100	100

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาดำเนินการวัดและประเมินโดยใช้เกณฑ์ 70 : 30



พ16101 สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ วิชิตดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสานในการร่วมกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา การเล่นเกมกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงการเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ การเล่นเกมกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและกีฬา ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ปัญหาของสิ่งแวดล้อม การป้องกันและการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค การป้องกันการระบาดของโรค พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ภัยธรรมชาติ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ สาเหตุของการคิดสารเสพติด ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โดยใช้ทักษะ การบอก การอธิบายการเล่นการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงออกการทดสอบ การแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความคิด ความรู้ ความเข้าใจ มีวินัยใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน มีความสามัคคี มีความซื่อสัตย์ และมีจิตสาธารณะ

ตัวชี้วัด	พ 1.1	ป.6/1	ป.6/2	
	พ 2.1	ป.6/1	ป.6/2	
	พ 3.1	ป.6/1	ป.6/2	ป.6/3
				ป.6/4
				ป.6/5
	พ 3.2	ป.6/1	ป.6/2	ป.6/3
				ป.6/4
				ป.6/5
				ป.6/6
	พ 4.1	ป.6/1	ป.6/2	ป.6/3
				ป.6/4
	พ 5.1	ป.6/1	ป.6/2	ป.6/3
				รวม 22 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 6

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เวลา 80 ชั่วโมง

คะแนนเต็ม 100 คะแนน

ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม %
สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์				4	4	op
1	ระบบต่างๆ ใน ร่างกาย	อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ	พ 1.1 ป.6/1	2	2	
		อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ	ป.6/2	2	2	
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว				4	4	
2	พฤติกรรมเสี่ยง สำหรับครอบครัว	อธิบายความสำคัญของการสร้างและ รักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	พ 2.1 ป.6/1	2	2	
		-วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร -การเสริมสร้างและพัฒนาพฤติกรรม เชิงบวก	ป.6/2	2	2	
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล				45	45	
3	ทักษะการเคลื่อนไหว ร่วมกับผู้อื่นใน ลักษณะแบบผลัด และแบบผสม ผสานด้วยหลัก ของความสมดุล	แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสาน ได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง	พ 3.1 ป.6/1	4	5	
		จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับ แรง การใช้แรง และความสมดุลในการ เคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เล่น	ป.6/2	4	5	

ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม %
		กีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น				
4	การเล่นกีฬาเพื่อ สุขภาพ	เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	พ 3.1 ป.6/3	5	5	
		ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	ป.6/4	10	5	
		ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	ป.6/5	10	2	
5	ประโยชน์และหลัก การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	พ 3.2 ป.6/1	2	5	
6	การเล่นกีฬาที่ ตนเองชื่นชอบ	เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	พ 3.2 ป.6/2	2	5	
		เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ เช่น (ฟุตบอล, วอลเลย์บอล, ตะกร้อ)	ป.6/3	2	2	
7	กฎกติกา มารยาท และความมีน้ำใจ นักกีฬา	ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิด กีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	พ 3.2 ป.6/4	2	5	
		จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	ป.6/5	2	3	
		เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	พ 3.2 ป.6/6	2	3	



ลำดับ ที่	หน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	มาตรฐาน การเรียนรู้/ รหัสตัวชี้วัด	เวลา (ชม.)	น้ำหนักคะแนน/ สัดส่วน	
					%	รวม %
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค				12	11	
8	การรักษาสุขภาพ และการป้องกันโรค (สมุนไพร พื้นบ้าน)	แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	พ 4.1 ป.6/1	3	3	
		-วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของ ของโรคและเสนอแนวทางการป้องกัน โรคติดต่อ สำคัญที่พบในประเทศไทย -สมุนไพรพื้นบ้าน	ป.6/2	3	4	
		แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความ รับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	ป.6/3	3	2	
		สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	ป.6/4	3	2	
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต				7	6	
9	ภัยธรรมชาติที่ ส่งผลกระทบต่อ มนุษย์ทุกด้าน	วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของ ภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และ สังคม	พ5.1 ป.6/1	3	2	
		ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจาก ธรรมชาติ	ป.6/2	2	2	
		วิเคราะห์สาเหตุของการคิดสารเสพติด และ ชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	ป.6/3	2	2	
รายงานผลงานรวบยอด		คะแนนสอบ (test)	ทุก	2	10	30
		ภาระงาน (task)	มาตรฐาน	6	20	
		รวม			80	100

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาดำเนินการวัดและประเมินโดยใช้เกณฑ์ 70 : 30



การวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การตัดสินและรายงานผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์มีดังนี้

1. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด
2. ผู้เรียนต้องผ่านการประเมินทุกตัวชี้วัด
3. ผู้เรียนต้องผ่านการตัดสินผลการเรียนอย่างน้อยระดับ 1 ถือว่าผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
4. ผู้เรียนต้องผ่านการประเมินการอ่านคิดวิเคราะห์ ร้อยละ 60 ขึ้นไป
5. ผู้เรียนต้องผ่านการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่ในระดับ 1 ถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน

การวัดผลและประเมินผล

1. สัดส่วนคะแนน 70 : 30 เป็นคะแนนระหว่างเรียน 30 เป็นคะแนนจากการทดสอบ
2. การรายงานผลการเรียนรู้ รายงาน 2 ครั้ง : ปีการศึกษา

ภาคเรียนที่ 1 คะแนนเต็ม 50 คะแนน

คะแนนระหว่างเรียน 35 คะแนน

คะแนนภาคความรู้ 15 คะแนน

ภาคเรียนที่ 2 คะแนนเต็ม 50 คะแนน

คะแนนระหว่างเรียน 35 คะแนน

คะแนนภาคความรู้ 15 คะแนน

3. การวัดการเรียนตลอดปีมีเกณฑ์การให้ระดับผลการเรียน 8 ระดับดังนี้

ช่วงคะแนน	ระดับ	ความหมาย
80 - 100	4	ผลการเรียนดีเยี่ยม
75 - 79	3.5	ผลการเรียนดีมาก
70 - 74	3	ผลการเรียนดี
65 - 69	2.5	ผลการเรียนค่อนข้างดี
60 - 64	2	ผลการเรียนน่าพอใจ
55 - 59	1.5	ผลการเรียนพอใช้
50 - 54	1	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
0 - 49	0	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์

4. เกณฑ์เวลาเรียน กำหนดให้มีเวลาเรียน ร้อยละ 80 ถือว่าผ่านเกณฑ์

5. เกณฑ์การประเมินการอ่านคิดวิเคราะห์ และเขียน กำหนดให้มีคะแนนร้อยละ 60 ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์การประเมิน
6. เกณฑ์การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ระดับ 3	หมายถึง	ดีเยี่ยม (มีคะแนนประเมินร้อยละ 80 ขึ้นไป)
ระดับ 2	หมายถึง	ดี (มีคะแนนประเมินร้อยละ 70 – 79)
ระดับ 1	หมายถึง	ผ่าน (มีคะแนนประเมินร้อยละ 60 – 69)
ระดับ 0	หมายถึง	ไม่ผ่านเกณฑ์ (มีคะแนนประเมินต่ำกว่าร้อยละ 60)



อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้างหน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เจ็อนไข หลัการ 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) 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 ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนั้น ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

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

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ ความเครียด และความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปยุตโต) 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 ขี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆ ซ้าวสาร 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 การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

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

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ



มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย
ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

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

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง 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) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ได้มารอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจ โภชนบัญญัติ ๕ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น โดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคนอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ ๕ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
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 และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพ กฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย



บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต



สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา

๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของ

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

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)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่างๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่



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

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

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

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

ออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืดหยุ่นที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

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

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

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

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

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well-Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้ง มิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการ และความไม่มีโรคเท่านั้น



สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้นาน

