



หลักสูตรสถานศึกษา



กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

Health and Physical Education
Curriculum



โรงเรียนอนุบาลนครปฐม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต ๑

ส่วนที่ 1
ความนำ

ส่วนที่ 1 ความนำ

ความนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และสาระภูมิศาสตร์ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการที่ สพฐ. 1239/2560 ลงวันที่ 7 สิงหาคม 2560 และคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ 30/2561 ลงวันที่ 5 มกราคม 2561 ให้เปลี่ยนแปลงมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) โดยมีคำสั่งให้โรงเรียนดำเนินการใช้หลักสูตรในปีการศึกษา 2561 โดยให้ใช้ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 4 ตั้งแต่ปีการศึกษา 2561 เป็นต้นมา ให้เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศ โดยกำหนดจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายและกรอบทิศทางในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนมีพัฒนาการเต็มตามศักยภาพ มีคุณภาพและมีทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายและเป้าหมายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

โรงเรียนอนุบาลนครปฐม เป็นโรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือกจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานให้เป็นโรงเรียนต้นแบบการใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ยึดองค์ประกอบหลัก 3 ส่วน คือ หลักสูตรแกนกลางการพัฒนาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กรอบหลักสูตรท้องถิ่น และจุดเน้นของโรงเรียน พัฒนาขึ้นเป็นหลักสูตรโรงเรียนอนุบาลนครปฐม พุทธศักราช 2565 จัดขึ้นเพื่อเป็นกรอบและทิศทางการจัดการศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครปฐม ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยจัดมวลประสบการณ์ให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักยภาพในการแข่งขัน ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข บนพื้นฐานของความเป็นไทย ตามลักษณะสำคัญของหลักสูตรโรงเรียนอนุบาลนครปฐม ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรเฉพาะของโรงเรียนอนุบาลนครปฐม สำหรับจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

2. มีความเป็นเอกภาพ หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครปฐม พุทธศักราช 2563 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) เป็นหลักสูตรของโรงเรียนสำหรับให้ครูผู้สอนนำไปจัดการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย โดยกำหนดสาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและ สาระการเรียนรู้เพิ่มเติมให้นักเรียนได้เลือกเรียนตามความสนใจ

2.1 มีสาระการเรียนรู้ที่สถานศึกษาใช้เป็นหลักเพื่อสร้างพื้นฐานการคิด การเรียนรู้ และการแก้ปัญหา ประกอบด้วย ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

2.2 มีสาระการเรียนรู้ที่เสริมสร้างความเป็นมนุษย์ ศักยภาพการคิดและการทำงาน ประกอบด้วย สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพ และภาษาอังกฤษ

2.3 มีสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม โดยจัดทำเป็นรายวิชาเพิ่มเติมตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับโครงสร้างเวลาเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสนใจและความถนัดของผู้เรียน

2.4 มีสาระเพิ่มเติมที่มีความเป็นสากล คือ วิชาการศึกษาเพื่อเรียนรู้(Knowledge Inquiry) โดยใช้กระบวนการพัฒนาผู้เรียนสู่คุณภาพที่คาดหวัง เรียกว่า บัณฑิต 5 ชั้นของการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนมาตรฐานสากล คือ

2.4.1 การตั้งประเด็นคำถาม/สมมติฐาน(Hypothesis Formulation)

2.4.2 การสืบค้นความรู้จากแหล่งเรียนรู้และสารสนเทศ(Searching for Information)

2.4.3 การสรุปองค์ความรู้(Knowledge Formation)

2.4.4 การสื่อสารและการนำเสนออย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)

2.4.5 การบริการสังคมและจิตสาธารณะ(Public Service)

ซึ่งการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามบัณฑิต 5 ชั้น สามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี โรงเรียนอนุบาลนครปฐม กำหนดให้ผู้เรียนได้ **ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง (Independent Study : IS)** จัดแบ่งเป็นสาระการเรียนรู้ 3 สาระ ประกอบด้วยสาระดังต่อไปนี้

IS 1- การศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ (Research and Knowledge Formation) เป็นสาระที่มุ่งให้ผู้เรียนกำหนดประเด็นปัญหา ตั้งสมมติฐาน ค้นคว้า แสวงหาความรู้ และฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสร้างองค์ความรู้

IS 2- การสื่อสารและการนำเสนอ (Communication and Presentation) เป็นสาระที่มุ่งให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้รับ มาพัฒนาวิธีการการถ่ายทอด/สื่อสารความหมาย/แนวคิด ข้อมูลและองค์ความรู้ ด้วยวิธีการนำเสนอที่เหมาะสม หลากหลายรูปแบบ และมีประสิทธิภาพ

IS 3- การนำองค์ความรู้ไปใช้บริการสังคม (Social Service Activity) เป็นสาระที่มุ่งให้ผู้เรียน นำ/ประยุกต์องค์ความรู้ไปสู่การปฏิบัติ หรือนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม เกิดบริการสาธารณะ (Public Service)

2.5 กำหนดมาตรฐานของโรงเรียนที่สอดคล้องกับมาตรฐานระดับต่าง ๆ เพื่อเป็นเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษา จัดทำรายละเอียดสาระการเรียนรู้และจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพในชุมชน สังคม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

3. มีมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน หลักสูตรโรงเรียนอนุบาลนครปฐม พุทธศักราช ๒๕๖3 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน เพื่อเป็นแนวทางในการประกันคุณภาพการศึกษา

3.1 มาตรฐานหลักสูตร เป็นมาตรฐานด้านผู้เรียนหรือผลผลิตของหลักสูตรสถานศึกษา อันเกิดจากการได้รับการอบรมสั่งสอนตามโครงสร้างของหลักสูตรทั้งหมดใช้เป็นแนวทางในการตรวจสอบคุณภาพโดยรวมของการจัดการศึกษาตามหลักสูตรในทุกระดับ และสถานศึกษาต้องใช้ในการประเมิน ตนเองเพื่อจัดทำรายงานประจำปีตามบทบัญญัติในพระราชบัญญัติการศึกษา นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางในการกำหนดแนวปฏิบัติในการส่งเสริม กำกับ ติดตาม ดูแล และปรับปรุงคุณภาพ เพื่อให้ได้ตามมาตรฐานที่กำหนด

3.2 มีตัวชี้วัดชั้นปีเป็นเป้าหมาย ระบุสิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะ ของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้นซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจง และมีความเป็นรูปธรรม นำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการ วัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน ตรวจสอบพัฒนาการผู้เรียน ความรู้ ทักษะ กระบวนการ คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ และเป็นหลักในการเทียบโอนความรู้และประสบการณ์จาก การศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย

3.3 มีความเป็นสากล ความเป็นสากลของหลักสูตรสถานศึกษา คือมุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถในการเรื่องเทคโนโลยีสารสนเทศ ภาษาอังกฤษ การจัดการสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาท้องถิ่น มี คุณลักษณะที่จำเป็นในการอยู่ในสังคมได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ โดยอยู่บนพื้นฐานของความพอดีระหว่างการเป็นผู้นำ และผู้ตามการทำงานเป็นทีม และการทำงานตามลำพัง การแข่งขัน การรู้จักพอ และการร่วมมือกันเพื่อสังคม วิทยาการสมัยใหม่ และภูมิปัญญาท้องถิ่น การรับวัฒนธรรมต่างประเทศ และการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย การฝึกฝนทักษะเฉพาะทาง และการบูรณาการในลักษณะที่เป็นองค์รวม

4. มีความยืดหยุ่น หลากหลาย หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครปฐม เป็นหลักสูตรที่สถานศึกษาจัดทำรายละเอียดต่าง ๆ ขึ้นเอง โดยยึดโครงสร้างหลักที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) เป็นขอบข่ายในการจัดทำ จึงทำให้หลักสูตรของสถานศึกษา มีความยืดหยุ่น หลากหลาย สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของท้องถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความเหมาะสมกับตัวผู้เรียน

5. การวัดและประเมินผลเน้นหลักการพื้นฐานสองประการคือ การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน และเพื่อตัดสินผลการเรียน โดยผู้เรียนต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัดเพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน และใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการ เรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ

วิสัยทัศน์

หลักสูตรโรงเรียนมาตรฐานสากล พุทธศักราช 2565 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งเน้นให้เป็นสถานศึกษาในชุมชน ที่มีการบริหารจัดการด้านการศึกษามีประสิทธิภาพตามมาตรฐานสากล มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ รักความเป็น ใส่ใจสิ่งแวดล้อม ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย อาเซียนและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ การศึกษาตลอดชีวิต และพัฒนาตามศักยภาพ จนถึงขีดสุดในด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ด้วยสื่อเทคโนโลยี อิเล็กทรอนิกส์ควบคู่กับการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความสุขในสถานศึกษาด้วยระบบดูแลช่วยเหลือ การมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาของผู้ปกครองและชุมชน โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

หลักการ

หลักสูตรโรงเรียนมาตรฐานสากล พุทธศักราช 2565 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ ตรงตามมาตรฐานสากล มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดหมาย

หลักสูตรโรงเรียนมาตรฐานสากล พุทธศักราช 2565 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ รักความเป็นไทย ใส่ใจสิ่งแวดล้อม ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาตามหลักสูตร ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรีย์ และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลกยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข
6. มีความเป็นผู้นำ รักความเป็นไทย เรียนรู้อาเซียนศึกษา มีศักยภาพเป็นพลโลกที่มีความเป็นเลิศทางวิชาการ สื่อสารสองภาษา ล้ำหน้าทางความคิด ผลิตงานอย่างสร้างสรรค์ และร่วมกันรับผิดชอบต่อสังคมโลก

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คือ คุณภาพผู้เรียนด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน 5 ข้อ ตามกรอบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร หมายถึง ใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อ

การพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด หมายถึง รู้จักคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศ เพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา หมายถึง เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคมแสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม บนพื้นฐานของหลักเหตุผลคุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ รวมทั้งตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต หมายถึง ใช้กระบวนการต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เรียนรู้ด้วยตนเองต่อเนื่อง ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล จัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม รู้จักปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมสภาพแวดล้อมและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี หมายถึง รู้จักเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ ทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

ทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

โรงเรียนอนุบาลนครปฐม มุ่งเน้นในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีศักยภาพ ความเป็นพลโลก โดยเชื่อมโยงกับหลักการจัดการเรียนการสอนตามกระบวนการทักษะในศตวรรษที่ 21 (3R8C) ได้แก่

- R1. Reading - อ่านออก
- R2. (W) Riting - เขียนได้
- R3. (A) Rithmatic - มีทักษะในการคำนวณ

C1. Critical Thinking and Problem Solving : มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และแก้ไขปัญหาได้

C2. Creativity and Innovation : คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดเชิงนวัตกรรม

C3. Collaboration Teamwork and Leadership : ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ

C4. Communication Information and Media Literacy : ทักษะในการสื่อสาร และการรู้เท่าทันสื่อ

C5. Cross-cultural Understanding : ความเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม กระบวนการคิดข้ามวัฒนธรรม

C6. Computing and ICT Literacy : ทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ และการรู้เท่าทันเทคโนโลยี ซึ่งเยาวชนในยุคปัจจุบันมีความสามารถด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีอย่างมากหรือเป็น Native Digital ส่วนคนรุ่นเก่าหรือผู้สูงอายุเปรียบเสมือนเป็น Immigrant Digital แต่เราต้องไม่อายุที่จะเรียนรู้แม้ว่าจะสูงอายุแล้วก็ตาม

C7. Career and Learning Skills : ทักษะทางอาชีพ และการเรียนรู้

C8. Compassion : มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีระเบียบวินัย ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญของทักษะขั้นต้นทั้งหมดและเป็นคุณลักษณะที่เด็กไทย จำเป็นต้องมีทักษะการค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ ทักษะการเสาะแสวงหาความรู้การแก้ปัญหา

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน อันเป็นคุณลักษณะที่สังคมต้องการในด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม จิตสำนึก สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งในฐานะพลเมืองและพลโลก ซึ่งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ 8 ประการคือ

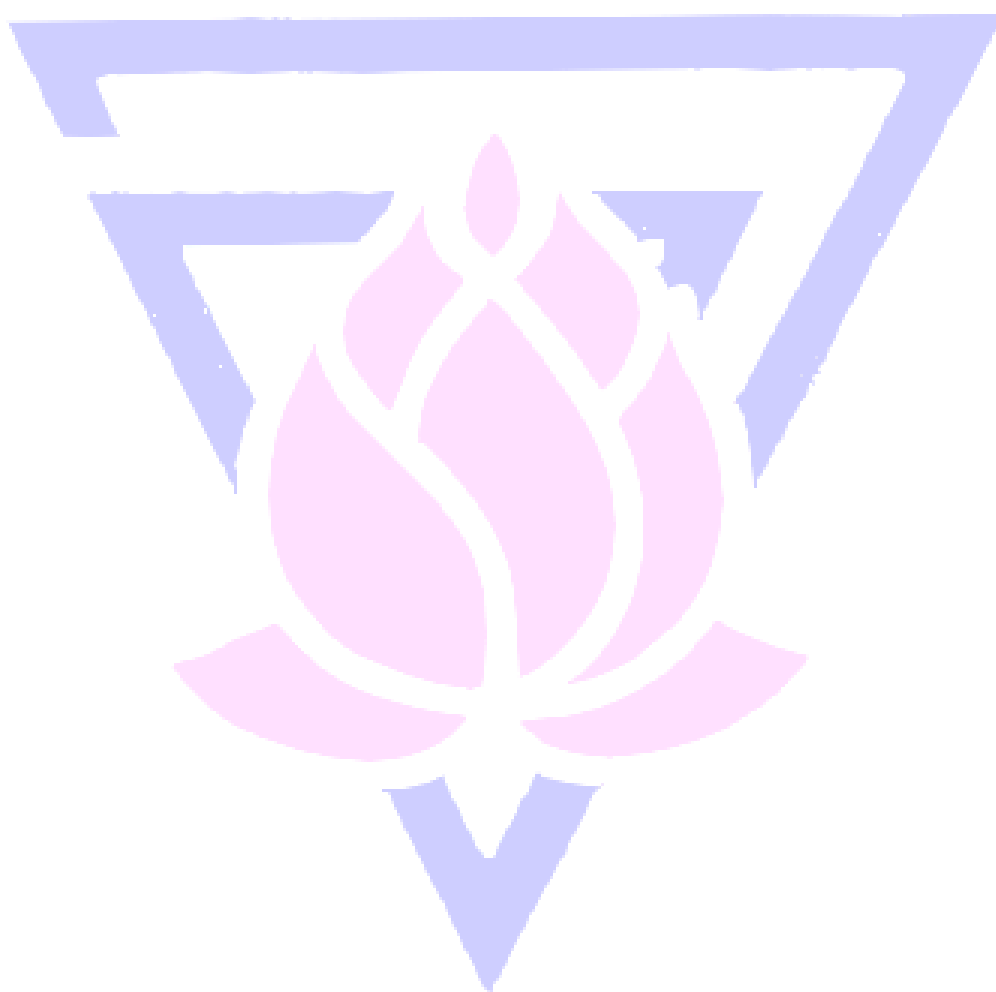
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

ค่านิยม 12 ประการ

1. มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
2. ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม
3. กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์
4. ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม
5. รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม
6. มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ หวังดีต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน
7. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง
8. มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่
9. มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
10. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ ถ้าเหลือก็แจกจ่ายจำหน่าย และพร้อมที่จะขยายกิจการเมื่อมีความพร้อมและมีภูมิคุ้มกันที่ดี
11. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่างหรือกิเลส มีความละอาย เกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา
12. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม และของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

วิสัยทัศน์โรงเรียนอนุบาลนครปฐม

“โรงเรียนอนุบาลนครปฐมเป็นโรงเรียนคุณภาพตามมาตรฐานสากล มีความเป็นเลิศทางวิชาการ รักความเป็นไทย ใส่ใจสิ่งแวดล้อม ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง”



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครปฐม พุทธศักราช 2565 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรสถานศึกษา เพื่อให้ผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรของสถานศึกษามีแนวปฏิบัติ ดังนี้

1. ระดับการศึกษา กำหนดหลักสูตรเป็น 2 ระดับ ตามโครงสร้างของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และตามภารกิจหลักของการจัดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาของสถานศึกษา ดังนี้

1. ระดับก่อนประถมศึกษา (ชั้นอนุบาลปีที่ 1 – 3) เน้นพัฒนาเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคมและวัฒนธรรม ให้เกิดคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุล โดยเน้นจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

2. ระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6) การศึกษาระดับนี้เป็นช่วงแรกของการศึกษาภาคบังคับ มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ ทักษะการคิดพื้นฐาน การติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมและพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคมและวัฒนธรรม โดยเน้นจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

2. สาระการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ในหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครปฐม พุทธศักราช 2565 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดไว้ในหลักสูตร ประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมของผู้เรียน 8 กลุ่ม คือ

- 2.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
- 2.2 กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
- 2.3 กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- 2.4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
- 2.5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- 2.6 กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ
- 2.7 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
- 2.8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

3. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้าง ให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 กิจกรรมแนะแนว

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียน และอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

3.2 กิจกรรมนักเรียน

เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความมีระเบียบวินัย ความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน การรู้จักแก้ปัญหา การตัดสินใจที่เหมาะสม ความมีเหตุผล การช่วยเหลือแบ่งปันกัน เอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยจัดให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน ให้ได้ปฏิบัติด้วยตนเองในทุกขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาวิเคราะห์วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมินและปรับปรุงการทำงาน เน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับวุฒิภาวะของผู้เรียน บริบทของสถานศึกษาและท้องถิ่น กิจกรรมนักเรียนประกอบด้วย

3.2.1 กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี

3.2.2 กิจกรรมชมรม

3.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และท้องถิ่น ตามความสนใจในลักษณะอาสาสมัคร เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม ความดีงาม ความเสียสละต่อสังคม มีจิตสาธารณะ เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนาต่าง ๆ กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม

3. รายวิชา / กิจกรรมที่สถานศึกษาจัดเพิ่มเติม

โรงเรียนอนุบาลนครปฐม จัดการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน การศึกษาระดับพื้นฐานความเป็นไทยและมีศักยภาพในระดับสากล เป็นที่ยอมรับของชุมชนและสังคม ได้จัดรายวิชาเพิ่มเติม ได้แก่ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication) ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร คอมพิวเตอร์ อัจฉริยภาพวิทยาศาสตร์ (Gifted Science) อัจฉริยภาพคณิตศาสตร์ (Gifted Math) การศึกษาเพื่อการเรียนรู้ (Independent Study) สัทอักษรจีน ไวยากรณ์จีน วิทยาศาสตร์พลังสิบ Science และ Intensive English และจัดรายวิชากิจกรรมเสริมหลักสูตร ได้แก่ สุนทรียนาฏดนตรี คณิตศาสตร์เสริม วัฒนธรรมจีน และ Reading and Writing

หมายเหตุ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องพัฒนาทักษะและคุณลักษณะ 5 G ประกอบด้วย

G1. สุขภาพที่ดี (Good Health) ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้มีน้ำหนักส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย กระทรงสาธาณสุข มีสุขนิสัยในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยวิธีการที่หลากหลาย

G2. คุณธรรมที่ดี (Good Moral) ให้ความสำคัญของการพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ ที่มีความสำคัญกับผู้เรียนและนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส แสดงอารมณ์ความรู้สึกได้เหมาะสม รู้จักยับยั้งชั่งใจอดทนในการรอคอยยอมรับและพอใจในความสามารถผลงานของตนเอง และผู้อื่นมีจิตสำนึกและค่านิยมที่ดีมีความมั่นใจกล้าพูดกล้าแสดงออกช่วยเหลือแบ่งปันเคารพสิทธิรู้หน้าที่รับผิดชอบอดทนอดกลั้นซื่อสัตย์สุจริต

G3. ทักษะชีวิตที่ดี (Good Life Skill) พัฒนาผู้เรียนทางด้านสังคม ทางด้านอารมณ์ จิตใจที่ดีเหมาะสมกับวัยสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างถูกต้องโดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเรียนปนเล่น

G4. ทักษะการคิดที่ดี (Good Thinking & Technology) ให้ความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบโครงการ Project Approach BBL ↔ DLP ในโครงการพัฒนาการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยและนำกระบวนการเรียนรู้แบบ Three Model จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน

G5. ทักษะทางภาษาที่ดี (Good Language) พัฒนาผู้เรียนทางด้านด้านสติปัญญาด้านภาษา

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครปฐม ปีการศึกษา 2565
(ภาคปกติ)

กลุ่มสาระการเรียนรู้/รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6
กลุ่มสาระการเรียนรู้						
ภาษาไทย	200	200	200	160	160	160
คณิตศาสตร์	200	200	200	160	160	160
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80	80	80	120	120	120
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	40	40	40	80	80	80
ประวัติศาสตร์	40	40	40	40	40	40
สุขศึกษาและพลศึกษา	80	80	80	80	80	80
ศิลปะ	40	40	40	80	80	80
การงานอาชีพ	40	40	40	40	40	40
ภาษาอังกฤษ	120	120	120	80	80	80
รวมเวลาเรียนรายวิชาพื้นฐาน	840	840	840	840	840	840
รายวิชาเพิ่มเติม (สถานศึกษาจัดตามความพร้อมและจุดเน้น)						
คอมพิวเตอร์	40	40	40	40	40	40
วิทยาศาสตร์พลังสิบ	-	-	-	40	-	-
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร(English for communication)	80	80	80	80	80	80
ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	80	80	80	80	80	80
การศึกษาเพื่อการเรียนรู้ (Independent Study)	-	-	-	-	40	-
รวมเวลาเรียนรายวิชาเพิ่มเติม	200	200	200	240	240	200
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	120	120	120	120	120	120
กิจกรรมแนะแนว	40	40	40	40	40	40
กิจกรรมนักเรียน	70	70	70	70	70	70
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	10	10	10	10	10	10
รวมเวลาเรียนตามโครงสร้างหลักสูตร	1,120	1,120	1,120	1,160	1,160	1,120
กิจกรรมเสริมหลักสูตร	40	40	40	40	40	40
คณิตศาสตร์เสริม	-	-	-	40	40	40
สุนทรียนาฏดนตรี	40	40	40	-	-	-
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	1,200	1,200	1,200	1,240	1,240	1,200

- หมายเหตุ** 1. ชั้น ป.1 – 4 และ ป.6 บูรณาการรายวิชา IS ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
 2. ชั้น ป.1-6 บูรณาการรายวิชาหน้าที่พลเมืองกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
 3. ชั้น ป.1-6 บูรณาการรายวิชาด้านทุจริตในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
 4. ชั้น ป.1-6 บูรณาการรายวิชาเพศวิถีกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 5. รายวิชาเพิ่มเติม วิทยาศาสตร์พลังสิบ เรียนในระดับชั้นป.4

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครปฐม ปีการศึกษา 2565
(ห้องเรียนอัจฉริยภาพวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ : GS)

กลุ่มสาระการเรียนรู้/รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6
กลุ่มสาระการเรียนรู้						
ภาษาไทย	-	-	-	160	160	160
คณิตศาสตร์	-	-	-	160	160	160
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	-	-	-	120	120	120
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	-	-	-	80	80	80
ประวัติศาสตร์	-	-	-	40	40	40
สุขศึกษาและพลศึกษา	-	-	-	80	80	80
ศิลปะ	-	-	-	80	80	80
การงานอาชีพ	-	-	-	40	40	40
ภาษาอังกฤษ	-	-	-	80	80	80
รวมเวลาเรียนพื้นฐาน	-	-	-	840	840	840
รายวิชาเพิ่มเติม (สถานศึกษาจัดตามความพร้อมและจุดเน้น)						
อัจฉริยภาพคณิตศาสตร์ (Gifted Math)	-	-	-	80	80	80
อัจฉริยภาพวิทยาศาสตร์ (Gifted Science)	-	-	-	80	80	80
คอมพิวเตอร์	-	-	-	40	40	40
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร(English for communication)	-	-	-	80	80	80
ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	-	-	-	80	80	80
การศึกษาเพื่อการเรียนรู้ (IS)	-	-	-	-	40	-
รวมเวลาเรียนรายวิชาเพิ่มเติม	-	-	-	360	400	360
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	-	-	-	120	120	120
กิจกรรมแนะแนว	-	-	-	40	40	40
กิจกรรมนักเรียน	-	-	-	70	70	70
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	-	-	-	10	10	10
รวมเวลาเรียนตามโครงสร้างหลักสูตร	-	-	-	1,320	1,360	1,320
กิจกรรมเสริมหลักสูตร	-	-	-	40	40	40
คณิตศาสตร์เสริม	-	-	-	40	40	40
รวมเวลาเรียนทั้งหมด				1,360	1,400	1,360

- หมายเหตุ** 1. ชั้น ป.1 – 4 และ ป.6 บูรณาการรายวิชา IS ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
 2. ชั้น ป.1-6 บูรณาการรายวิชาหน้าที่พลเมืองกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
 3. ชั้นป.1-6 บูรณาการรายวิชาด้านพุทธจริตในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
 4. ชั้นป.1-6 บูรณาการรายวิชาเพศวิถีกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครปฐม ปีการศึกษา 2565

หลักสูตร English Program (ภาค EP)

กลุ่มสาระการเรียนรู้/รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6
กลุ่มสาระการเรียนรู้						
ภาษาไทย	200	200	200	160	160	160
คณิตศาสตร์/ Mathematics	200	200	200	160	160	160
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	80	80	80	120	120	120
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	40	40	40	80	80	80
ประวัติศาสตร์	40	40	40	40	40	40
สุขศึกษาและพลศึกษา/Health	80	80	80	80	80	80
ศิลปะ/Art	40	40	40	80	80	80
การทำงานอาชีพ/Occupation	40	40	40	40	40	40
ภาษาอังกฤษ/English	120	120	120	80	80	80
รวมเวลาเรียนพื้นฐาน	840	840	840	840	840	840
รายวิชาเพิ่มเติม (สถานศึกษาจัดตามความพร้อมและจุดเน้น)						
Science	80	80	80	40	40	40
คอมพิวเตอร์/Computer	40	40	40	40	40	40
Intensive English	120	120	120	120	120	120
ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	40	40	40	40	40	40
การศึกษาเพื่อการเรียนรู้ (IS)	-	-	-	-	40	-
รวมเวลาเรียนรายวิชาเพิ่มเติม	280	280	280	240	280	240
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	120	120	120	120	120	120
กิจกรรมแนะแนว/Guidance	40	40	40	40	40	40
กิจกรรมนักเรียน/Club	70	70	70	70	70	70
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	10	10	10	10	10	10
รวมเวลาเรียนตามโครงสร้างหลักสูตร	1,240	1,240	1,240	1,200	1,240	1,200
กิจกรรมเสริมหลักสูตร	160	160	160	240	240	240
คณิตศาสตร์เสริม	-	-	-	80	80	80
Reading & Writing	160	160	160	160	160	160
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	1,400	1,400	1,400	1,440	1,480	1,440

หมายเหตุ 1. ชั้น ป.1 – 4 และ ป.6 บูรณาการรายวิชา IS ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

2. ชั้น ป.1-6 บูรณาการรายวิชาหน้าที่พลเมืองกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

3. ชั้นป.1-6 บูรณาการรายวิชาด้านทุจริตในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

4. ชั้นป.1-6 บูรณาการรายวิชาเพศวิถีกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

5. วิชาที่ครูต่างชาติสอนได้แก่ วิชา คณิตศาสตร์ สุขศึกษา การงานอาชีพ ภาษาอังกฤษ Intensive English Science คอมพิวเตอร์ Reading and Writing กิจกรรมแนะแนว และชมรม รวม 18 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลนครปฐม ปีการศึกษา 2565

หลักสูตร Chinese Program (ห้องเรียนCP)

กลุ่มสาระการเรียนรู้/รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6
กลุ่มสาระการเรียนรู้						
ภาษาไทย	-	-	200	160	160	160
คณิตศาสตร์	-	-	200	160	160	160
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	-	-	80	120	120	120
สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	-	-	40	80	80	80
ประวัติศาสตร์	-	-	40	40	40	40
สุขศึกษาและพลศึกษา	-	-	80	80	80	80
ศิลปะ	-	-	40	80	80	80
การงานอาชีพ	-	-	40	40	40	40
ภาษาอังกฤษ	-	-	120	80	80	80
รวมเวลาเรียนพื้นฐาน			840	840	840	840
รายวิชาเพิ่มเติม (สถานศึกษาจัดตามความพร้อมและจุดเน้น)						
คอมพิวเตอร์	-	-	40	40	40	40
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	-	-	80	80	80	80
ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	-	-	80	80	80	80
สัทอักษรจีน	-	-	120	80	80	80
ไวยากรณ์จีน	-	-	80	80	80	80
การศึกษาเพื่อการเรียนรู้ (IS)	-	-	-	-	40	-
รวมเวลาเรียนรายวิชาเพิ่มเติม			400	360	400	360
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	-	-	120	120	120	120
กิจกรรมแนะแนว	-	-	40	40	40	40
กิจกรรมนักเรียน	-	-	70	70	70	70
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	-	-	10	10	10	10
รวมเวลาเรียนตามโครงสร้างหลักสูตร			1,360	1,320	1,360	1,320
กิจกรรมเสริมหลักสูตร			40	80	80	80
คณิตศาสตร์เสริม	-	-	-	40	40	40
วัฒนธรรมจีน	-	-	40	40	40	40
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	-	-	1,400	1,400	1,440	1,400

หมายเหตุ 1. ชั้น ป.1 – 4 และ ป.6 บูรณาการรายวิชา IS ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

2. ชั้น ป.1-6 บูรณาการรายวิชาหน้าที่พลเมืองกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

3. ชั้นป.1-6 บูรณาการรายวิชาด้านทุจริตในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

4. ชั้นป.1-6 บูรณาการรายวิชาเพศวิถีกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

5. ระดับชั้น ป.5, ป.6 เปิดสอนในปีการศึกษา 2566 และ 2567

6. วิชาที่ครูต่างชาติสอนได้แก่ วิชา สุขศึกษาพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพ สัทอักษรจีน ไวยากรณ์จีน ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร คอมพิวเตอร์ และวัฒนธรรมจีน รวม 11 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา
ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (ภาคปกติ)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวนชั่วโมง เรียน/สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมงเรียน/ ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 11101	5	200	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 11101	5	200	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 11101	2	80	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ศาสนา ศิลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 11101	1	40	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 11102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 11101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 11101	1	40	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 11101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 11101	3	120	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	คอมพิวเตอร์	ว 11203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 11201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
12	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 11201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			5	160	
13	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	14.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	14.2 กิจกรรมนักเรียน				
	14.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
			1	40	
	14.2.2 กิจกรรมชมรม				
	14.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ			10	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
14	สุนทรียนาฏดนตรี		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม		-	30	1,200	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โครงการ English Program (ภาคEP)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวนชั่วโมง เรียน/สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 11101	5	200	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์/ Mathematics	ค 11101	5	200	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี/ Science	ว 11101	2	80	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ศาสนา ศิลปกรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 11101	1	40	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 11102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา/ Health and Physical Education	พ 11101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ/Art	ศ 11101	1	40	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ/ Occupation	ง 11101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ/English	อ 11101	3	120	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	Science	ว 11202	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
11	คอมพิวเตอร์/Computer	ว 11203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
12	Intensive English	อ 11202	3	120	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 11201	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			7	280	
14	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 13.1 กิจกรรมแนะแนว/Guidance 13.2 กิจกรรมนักเรียน 13.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี 13.2.2 กิจกรรมชมรม/Club 13.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		1 1 1	40 30 40	กิจกรรม
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
15	Reading & Writing		4	160	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			4	160	
รวม			35	1,400	

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา
ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 (ภาคปกติ)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 12101	5	200	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 12101	5	200	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 12101	2	80	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ศาสนา ศิลปกรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 12101	1	40	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 12102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 12101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 12101	1	40	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 12101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 12101	3	120	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	คอมพิวเตอร์	ว 12203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 12201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
12	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 12201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			5	200	
13	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	14.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	14.2 กิจกรรมนักเรียน				
	14.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	14.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
	14.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ			10	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
14	สุนทรียนาฏดนตรี		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม		-	30	1,200	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โครงการ English Program (ภาคEP)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 12101	5	200	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์/ Mathematics	ค 12101	5	200	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี/ Science	ว 12101	2	80	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 12101	1	40	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 12102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา/ Health and Physical Education	พ 12101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 12101	1	40	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 12101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 12101	3	120	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	Science	ว 12202	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
11	คอมพิวเตอร์	ว 12203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
12	Intensive English	อ 12202	3	120	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 12201	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			7	280	
14	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	13.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	13.2 กิจกรรมนักเรียน				
	13.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	13.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
	13.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณะประโยชน์			10	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
15	Reading & Writing		4	160	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			4	160	
รวม			35	1,400	

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา
ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ภาคปกติ) ประจำปีการศึกษา 2565

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมงเรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 13101	5	200	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 13101	5	200	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 13101	2	80	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 13101	1	40	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 13102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 13101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 13101	1	40	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 13101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 13101	3	120	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	คอมพิวเตอร์	ว 13203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 13201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
12	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 13201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			5	200	
13	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	14.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	14.2 กิจกรรมนักเรียน				
	14.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	14.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
14	สนทริยานาฏดนตรี		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม		-	30	1,200	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โครงการEnglish Program (ภาคEP)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมงเรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 13101	5	200	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์/ Mathematics	ค 13101	5	200	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี/ Science	ว 13101	2	80	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 13101	1	40	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 13102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา/ Health and Physical Education	พ 13101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 13101	1	40	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 13101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 13101	3	120	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	Science	ว 13202	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
11	คอมพิวเตอร์	ว 13203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
12	Intensive English	อ 13202	3	120	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 13201	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			7	280	
14	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	13.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	13.2 กิจกรรมนักเรียน				
	13.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	13.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
	13.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์			10	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
15	Reading & Writing		4	160	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			4	160	
รวม			35	1,400	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โครงการ Chinese Program (ห้องเรียนCP)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมงเรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 13101	5	200	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 13101	5	200	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 13101	2	80	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ศาสนา ศิลปกรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 13101	1	40	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 13102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 13101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 13101	1	40	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 13101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 13101	3	120	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	คอมพิวเตอร์	ว 13203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	อ 13201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
12	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 13201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
13	สัทอักษรจีน	จ 13202	3	120	รายวิชาเพิ่มเติม
14	ไวยากรณ์จีน	จ 13203	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			10	400	
15	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 13.1 กิจกรรมแนะแนว 13.2 กิจกรรมนักเรียน 13.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี 13.2.2 กิจกรรมชมรม 13.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		1 1 1 10	40 30 40 10	กิจกรรม
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
16	วัฒนธรรมจีน		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม			35	1,400	

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา
ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (ภาคปกติ)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมงเรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 14101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 14101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 14101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 14102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การทำงานอาชีพ	ง 14101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	คอมพิวเตอร์	ว 14203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	วิทยาศาสตร์พลังสิบ	ว 14204	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
12	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 14201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 14201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			6	240	
14	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	14.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	14.2 กิจกรรมนักเรียน				
	14.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	14.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
	14.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ			10	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
15	คณิตศาสตร์เสริม		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม		-	30	1,240	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ห้องเรียนอัจฉริยภาพวิทยาศาสตร์ (Gifted Science : GS)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมงเรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 14101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 14101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 14101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ศาสนา ศิลปกรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 14102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 14101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	อัจฉริยภาพทางคณิตศาสตร์ (Gifted Math)	ค 14201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
11	อัจฉริยภาพวิทยาศาสตร์ (Gifted Science)	ว 14201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
12	คอมพิวเตอร์	ว 14203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 14201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
14	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 14201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			9	360	
15	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	15.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	15.2 กิจกรรมนักเรียน				
	15.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
			1	40	
	15.2.2 กิจกรรมชมรม				
	15.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ			10	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
16	คณิตศาสตร์เสริม		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม			34	1,360	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โครงการ English Program(ภาคEP)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 14101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์/ Mathematics	ค 14101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี/ Science	ว 14101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 14102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา/ Health and Physical Education	พ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 14101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	Science	ว 14202	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	คอมพิวเตอร์	ว 14203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
12	Intensive English	อ 14202	3	120	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 14201	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			6	240	
14	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	14.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	14.2 กิจกรรมนักเรียน				
	14.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	14.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
	14.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์			10	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
15	คณิตศาสตร์เสริม		2	80	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
16	Reading & Writing		4	160	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			6	240	
รวม			36	1,440	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โครงการ Chinese Program (ห้องเรียนCP)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 14101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 14101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 14101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 14102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 14101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 14101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	คอมพิวเตอร์	ว 14203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 14201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
12	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 14201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
13	สัทอักษรจีน	จ 14202	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
14	ไวยากรณ์จีน	จ 14203	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			9	360	
15	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 14.1 กิจกรรมแนะแนว 14.2 กิจกรรมนักเรียน 14.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี 14.2.2 กิจกรรมชมรม 14.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		1 1 1	40 30 40 10	กิจกรรม
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
16	คณิตศาสตร์เสริม		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
17	วัฒนธรรมจีน		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			2	80	
รวม			35	1,400	

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา
ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ภาคปกติ)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวนชั่วโมง เรียน/สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 15101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 15101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 15101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 15102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 15101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	คอมพิวเตอร์	ว 15203	1	40	รายวิชา เพิ่มเติม
11	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 15201	2	80	รายวิชา เพิ่มเติม
12	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 15201	2	80	รายวิชา เพิ่มเติม
13	การศึกษาเพื่อการเรียนรู้ (Independent Study)	ล 15201	1	40	รายวิชา เพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			6	240	
14	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	15.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	15.2 กิจกรรมนักเรียน				
	15.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	15.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
15	คณิตศาสตร์เสริม		1	40	กิจกรรมเสริม
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม		-	31	1,240	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ห้องเรียนอัจฉริยภาพวิทยาศาสตร์ (Gifted Science : GS)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวนชั่วโมง เรียน/สัปดาห์	จำนวนชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 15101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 15101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 15101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศิลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 15102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 15101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	อัจฉริยภาพทางคณิตศาสตร์ (Gifted Math)	ค 15201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
11	อัจฉริยภาพวิทยาศาสตร์ (Gifted Science)	ว 15201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
12	คอมพิวเตอร์	ว 15203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 15201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
14	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 15201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
15	การศึกษาเพื่อการเรียนรู้ (Independent Study)	ล 15201	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			10	400	
16	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	16.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	16.2 กิจกรรมนักเรียน				
	16.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	16.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
	16.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ			10	
17	คณิตศาสตร์เสริม		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม			35	1,400	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โครงการ English Program (ภาคEP)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวนชั่วโมง เรียน/สัปดาห์	จำนวนชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 15101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์/ Mathematics	ค 15101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 15101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 15102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 15101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 15101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	Science	ว 15202	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	คอมพิวเตอร์	ว 15203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
12	Intensive English	อ 15202	3	120	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 15201	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
14	การศึกษาเพื่อการเรียนรู้ (Independent Study)	ล 15201	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			7	280	
15	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 15.1 กิจกรรมแนะแนว 15.2 กิจกรรมนักเรียน 15.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี 15.2.2 กิจกรรมชมรม 15.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์		1 1 1 10	40 30 40 10	กิจกรรม
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
16	คณิตศาสตร์เสริม		2	80	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
17	Reading & Writing		4	160	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			6	240	
รวม			37	1,480	

โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา
ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (ภาคปกติ)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวนชั่วโมง เรียน/สัปดาห์	จำนวนชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 16101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 16101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 16101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 16102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 16101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	คอมพิวเตอร์	ว 16203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 16201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
12	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 16201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			5	200	
13	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	14.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	14.2 กิจกรรมนักเรียน				
	14.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	14.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
14	คณิตศาสตร์เสริม		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม		-	30	1,200	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้องเรียนอัจฉริยภาพวิทยาศาสตร์ (Gifted Science : GS)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ สัปดาห์	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 16101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 16101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 16101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 16102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 16101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	อัจฉริยภาพทางคณิตศาสตร์ 6(Gifted Math)	ค 16201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
11	อัจฉริยภาพวิทยาศาสตร์ (Gifted Science)	ว 16201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
12	คอมพิวเตอร์	ว 16203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (English for communication)	อ 16201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
14	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 16201	2	80	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			9	360	
15	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	15.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	15.2 กิจกรรมนักเรียน				
	15.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี		1	30	
	15.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
16	คณิตศาสตร์เสริม		1	40	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			1	40	
รวม			34	1,360	



โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ปีการศึกษา 2565
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โครงการ English Program (ภาคEP)

ที่	ชื่อสาระการเรียนรู้	รหัสวิชา	จำนวน ชั่วโมง เรียน/ สัปดาห์	จำนวนชั่วโมง เรียน/ปี	หมายเหตุ
1	ภาษาไทย	ท 16101	4	160	วิชาพื้นฐาน
2	คณิตศาสตร์	ค 16101	4	160	วิชาพื้นฐาน
3	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ว 16101	3	120	วิชาพื้นฐาน
4	สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม(ศาสนา ศีลธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์)	ส 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
5	ประวัติศาสตร์	ส 16102	1	40	วิชาพื้นฐาน
6	สุขศึกษาและพลศึกษา	พ 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
7	ศิลปะ	ศ 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
8	การงานอาชีพ	ง 16101	1	40	วิชาพื้นฐาน
9	ภาษาอังกฤษ	อ 16101	2	80	วิชาพื้นฐาน
รวมรายวิชาพื้นฐาน			21	840	
10	Science	ว 16202	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
11	คอมพิวเตอร์	ว 16203	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
12	Intensive English	อ 16202	3	120	รายวิชาเพิ่มเติม
13	ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร	จ 16201	1	40	รายวิชาเพิ่มเติม
รวมรายวิชาเพิ่มเติม			6	240	
14	กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน				กิจกรรม
	14.1 กิจกรรมแนะแนว		1	40	
	14.2 กิจกรรมนักเรียน				
	14.2.1 กิจกรรมลูกเสือ – เนตร นารี		1	30	
	14.2.2 กิจกรรมชมรม		1	40	
	14.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและ สาธารณประโยชน์			10	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน			3	120	
15	คณิตศาสตร์เสริม		2	80	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
16	Reading & Writing		4	160	กิจกรรมเสริมหลักสูตร
รวมกิจกรรมเสริมหลักสูตร			6	240	
รวม			36	1,440	

ส่วนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา

ส่วนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

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

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

เพศวิถีศึกษา การเรียนรู้เกี่ยวกับเพศที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกายจิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขอนามัย ทักษะคิดคำนึงสัมพันธ์ภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ความคิดทัศนคติอารมณ์และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคล ที่ช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

☐ **การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

☐ **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ เพศวิถีศึกษาการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

☐ **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

☐ **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

☐ **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศวิถีศึกษา 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 และชื่นชมในสุนทรีภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพกับความรับผิดชอบต่อสังคม

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต พลเมืองกับความรับผิดชอบต่อสังคม

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

☐ มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

☐ มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย

☐ ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

☐ ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย

☐ มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

☐ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ

☐ ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

☐ ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

☐ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ

☐ เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชาย หญิง เมื่อเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น เพศวิถีศึกษา สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม

☐ เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข

☐ ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

☐ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ

☐ มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

☐ รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง

☐ วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

☐ จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

☐ มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ ของอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป. 2	1. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.3	1. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	2. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	3. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
ป. 4	1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ 9 – 12 ปี)
	2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป. 5	1. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
	2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.6	1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	2. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศวิถีศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	2. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	3. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป. 2	1. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	2. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พูดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)
	3. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	4. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป. 3	1. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	2. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	3. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	- พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) - วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)

ป. 4	1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทยเพศวิถีศึกษา	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย เพศวิถีศึกษา
	3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป. 5	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เพศวิถีศึกษา และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ เพศวิถีศึกษา การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	2. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	3. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ป. 6	1. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบ
	2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เพศวิถีศึกษา การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เพศวิถีศึกษา การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยนเตะ เคาะ
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. 2	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป. 3	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตี๊ด ขว้าง โยน และรับ • วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง
	2. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. 4	1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควมบ้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		เช่น บอล เซือก
	2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	• กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	• เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด	• กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. 5	1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบ ผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบ ผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	• เล่นเกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
	4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	• ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แด่ดินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล
	6. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม	• หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป. 6	1. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะ ผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัว ทำง่าย ๆ
	2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล กับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น เกม และกีฬา
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส ฟุตบอล ตะกร้อวง
	4. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	• การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	5. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้



สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
	2. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด
ป.2	1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป. 3	1. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	• แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	• การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป. 4	1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬา ที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	• การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป. 5	1. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	• หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	2. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคล และทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล	- สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬาและกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬาและกีฬา
ป. 6	1. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	2. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	3. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตนเอง
	4. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	5. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	6. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นกีฬาและกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ กับการรับผิดชอบต่อสังคม

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	2. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	3. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. 2	1. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	2. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	3. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	4. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	5. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
ป. 3	1. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	2. จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	• อาหารหลัก 5 หมู่
	3. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	4. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	5. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้	• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	ตามคำแนะนำ	- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป. 4	1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	• สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย • ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป. 5	1. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	• ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
	2. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	• แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	• การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	4. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	• การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 6	1. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสีงแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	• ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ • การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีงแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	• โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน • ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค • การป้องกันการระบาดของโรค
	3. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	• พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	• วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต พลเมืองกับความรับผิดชอบต่อสังคม

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. 1	1. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	2. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	3. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป. 2	1. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	2. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	3. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้เคียงและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	4. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	5. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป. 3	1. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	2. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	3. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)

ป. 4	1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	• ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา
	2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	• วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	• ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน
ป. 5	1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	• ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา • การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	• อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	• การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป. 6	1. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	• ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
	2. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
	3. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ส่วนที่ 3

คำอธิบายรายวิชา



พ11101 สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ สามารถบอกลักษณะหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง อวัยวะในช่องปาก ลิ้น ฟัน เหงือก สามารถดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ถูกสุขลักษณะ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เข้าใจในเรื่องเพศศึกษาและทักษะในการดำเนินชีวิต ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสมาชิกในครอบครัว ความรัก และการสร้างความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจ เกี่ยวกับจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง บอกลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง ร่างกาย อารมณ์ ลักษณะนิสัย มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมกีฬาของกลุ่มประเทศอาเซียน รู้จักธรรมชาติของการเคลื่อนไหวทางกายในชีวิตประจำวัน แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และเกมเบ็ดเตล็ด กฏ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด และอ่านข่าวสารสุขภาพอาเซียน สามารถปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ บอกลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ปวดศีรษะ ตัวร้อน มีน้ำมูก ปวดท้อง ผื่นคัน ผกซ้ำ รู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน อันตรายจากการเล่น เข้าใจถึงสาเหตุและการป้องกัน

โดยใช้วิธีการค้นคว้าแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง(Independent Study /IS1) มีทักษะการนำเสนอสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม หลากหลายรูปแบบ(Independent Study /IS2)

เห็นคุณค่าของตนเองและ มีวินัย เคารพสิทธิ กฏ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติดและความรุนแรง

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.1/1 ป.1/2

พ2.1 ป.1/1 ป.1/2. ป.1/3

พ3.1 ป.1/1 ป.1/2

พ3.2 ป.1/1 ป.1/2

พ4.1 ป.1/1 ป.1/2 ป.1/3

พ5.1 ป.1/1 ป.1/2 ป.1/3

รวมทั้งหมด 15 ตัวชี้วัด

พ12101 สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย อันมีสมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ การดูแลรักษาอวัยวะภายใน ระวังระวังการกระแทก การออกกำลังกาย การกินอาหาร **ชื่ออาหารประจำชาติอาเซียน** ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย เรียนรู้บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวตนเอง บอกความสำคัญของเพื่อน มีความเข้าใจลักษณะและวิธีการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ การวิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น เล่นเกมเบ็ดเตล็ด**ของกลุ่มประเทศอาเซียน**และเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน บอกประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม ลักษณะของการมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส มีความสุข มีความปลอดภัย เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ระบุของเล่นของใช้ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ วิธีป้องกันการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บจากของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกหลัม รู้วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก สาเหตุที่เกิดและวิธีป้องกัน รู้ชื่อยาสามัญประจำบ้าน การใช้ตามความจำเป็น ระบุนิโทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว สัญลักษณ์และป้ายเตือน สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย อัคคีภัยและการป้องกันอัคคีภัย อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติดและพฤติกรรมความรุนแรง

โดยใช้วิธีการค้นคว้าแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง(Independent Study /IS1) มีทักษะการนำเสนอสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม หลากหลายรูปแบบ(Independent Study /IS2)

เห็นคุณค่าและเข้าใจในธรรมชาติของการเจริญเติบโตพัฒนาการของมนุษย์เห็นความสำคัญของตนเองและครอบครัว ชื่นชมสุนทริยภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.2/1 ป.2/2 ป.2/3

พ 2.1 ป.2/1 ป.2/2 ป.2/3 ป.2/4

พ3.1 ป.2/1 ป.2/2

พ3.2 ป.2/1 ป.2/2

พ4.1ป.2/1 ป.2/2 ป.2/3 ป.2/4 ป.2/5

พ5.1 ป.2/1 ป.2/2 ป.2/3 ป.2/4 ป.2/5

รวมทั้งหมด 21 ตัวชี้วัด

พ13101 สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ลักษณะรูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง การสร้างสัมพันธภาพใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ บังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด ทางเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองของกลุ่มประเทศอาเซียน และเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงของการ ออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง เข้าใจทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย และสากล มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน การติดต่อและวิธี ป้องกันการแพร่กระจายของโรค อาหารหลัก 5 หมู่ การเลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่ เหมาะสม ประโยชน์ของอาหารอาเซียน การแปร่งฟัน การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุภายในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่ง ต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายและอุบัติเหตุ วิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

โดยใช้วิธีการค้นคว้าแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง(Independent Study /IS1) มีทักษะ การนำเสนอสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม หลากหลายรูปแบบ(Independent Study /IS2)

เห็นคุณค่าและเข้าใจในธรรมชาติของการเจริญเติบโต พัฒนาการของมนุษย์ เห็นความสำคัญของ ครอบครัว เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติดและพฤติกรรมความรุนแรง

รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.3/1 ป.3/2 ป.3/3

พ2.1 ป.3/1 ป.3/2 ป.3/3

พ3.1 ป.3/1 ป.3/2

พ3.2 ป.3/1 ป.3/2

พ4.1 ป.3/1 ป.3/2 ป.3/3 ป.3/4 ป.3/5

พ5.1 ป.3/1 ป.3/2 ป.3/3

รวมทั้งหมด 18 ตัวชี้วัด

พ14101 สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ธรรมชาติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย สามารถบอกความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต พัฒนาการของมนุษย์เพศวิถีศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพของ **ประเทศในกลุ่มอาเซียน** วิเคราะห์กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย สามารถมีทักษะวิธีปฏิบัติและการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด เข้าใจลักษณะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทยและสากล การออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬาที่ตนเองชอบ **การละเล่นพื้นเมืองของกลุ่มประเทศอาเซียน** การวิเคราะห์ผลการพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ รู้และเข้าใจฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การใช้ยาอย่างถูกวิธี รู้และเข้าใจวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา อธิบายถึงผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุราที่มีผลต่อสุขภาพและการป้องกัน

โดยวิธีการสืบเสาะหาความรู้ กระบวนการฝึกปฏิบัติ ตรวจสอบ สืบค้นข้อมูล การอธิบาย การอภิปราย การเปรียบเทียบ เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ

เห็นคุณค่าและ เห็นความสำคัญของครอบครัว มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ และพฤติกรรมรุนแรง

รหัสตัวชี้วัด

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 4/4

พ5.1 ป.4/1 ป.4/2 ป.4/3

รวมทั้งหมด 19 ตัวชี้วัด

พ15101 สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง

การศึกษาระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ วิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ เพศวิถีศึกษา และปฏิบัติได้เหมาะสม ความเข้าใจลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทยและสากล การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตนเอง ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด เกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม หลักการและกิจกรรมนันทนาการ การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ การประยุกต์วิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลายและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา กฎ กติกาในการเล่นกีฬา วิธีรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและสากล สิทธิและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาของประเทศในกลุ่มอาเซียน การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา และหลีกเลี่ยงต่อสารเสพติด การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

โดยใช้วิธีการสืบเสาะหาความรู้ กระบวนการฝึกปฏิบัติ ตรวจสอบ สืบค้นข้อมูล การอธิบาย การอภิปราย การเปรียบเทียบ เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ

เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโต พัฒนาการของมนุษย์ เห็นคุณค่าของตนเองและครอบครัว มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ รหัสตัวชี้วัด

พ1.1 ป.5/1 ป.5/2

พ2.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3

พ3.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4 ป.5/5 ป.5/6

พ3.2 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4

พ4.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4 ป.5/5

พ5.1 ป.5/1 ป.5/2 ป.5/3 ป.5/4 ป.5/5

รวมทั้งหมด 25 ตัวชี้วัด

พ16101 สุขศึกษาและพลศึกษา

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เวลา 80 ชั่วโมง

วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบสืบพันธุ์ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ เพศวิถีศึกษา พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทยและสากล การเคลื่อนไหวแบบผลัดในลักษณะผสมผสานแบบอยู่กับที่และเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกม กีฬาและนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม **ความแตกต่างและความเหมือนของกีฬาพื้นบ้านของประเทศในกลุ่มอาเซียน** การนำหลักการและความรู้ไปใช้ศึกษาหาความรู้ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ การเล่นเกม การพัฒนาทักษะการวางแผน การเล่นเกมประเภททีมและบุคคลที่ชื่นชอบ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา รู้และเข้าใจการสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค **การผลิตวัคซีนป้องกันโรคในกลุ่มอาเซียน** และแนวทางป้องกันโรคติดต่อที่พบในประเทศไทย ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม สามารถเสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติดสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

โดยใช้วิธีการสืบเสาะหาความรู้ กระบวนการฝึกปฏิบัติ ตรวจสอบ สืบค้นข้อมูล การอธิบาย การอภิปราย การเปรียบเทียบ เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ

เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโต พัฒนาการของมนุษย์ เห็นคุณค่าของตนเองและครอบครัว มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ

รหัสตัวชี้วัด

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

รวมทั้งหมด 22 ตัวชี้วัด

ส่วนที่ 4

โครงสร้างเวลาเรียน

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 50 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
1	อวัยวะภายนอก	พ 1.1 ป.1/1, ป.1/2	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะ ภายนอก ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)มีการเจริญเติบโตตามวัย เราควร ดูแลรักษาอวัยวะเหล่านี้มีผลให้การ เจริญเติบโตเป็นปกติ	10	10
2	ชีวิตและครอบครัว	พ 2.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3	สมาชิกในครอบครัว ความรัก ความ ผูกพันของสมาชิกในครอบครัว ความ ภาคภูมิใจในตนเอง จุดเด่นจุดด้อยของ ตนเองลักษณะความแตกต่างทางเพศ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ ลักษณะนิสัย	9	10
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	5
รวมภาคเรียนที่ 1				20	25
3	พัฒนาสุขภาพ อาเซียน	พ 4.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ อ่านข่าวสารสุขภาพอาเซียน รู้ลักษณะของการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง มีวิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการปวด ศีรษะ มีน้ำมูก ปวดท้อง มีอาการผื่นคัน ฟกช้ำโดยใช้วิธีการค้นคว้าแสวงหาความรู้ จากแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง (Independent Study /IS1) มีทักษะ การนำเสนอสิ่งที่เรียนรู้ที่เหมาะสม หลากหลายรูปแบบ (Independent Study /IS2)	10	10

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 50 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
4	อันตรายจากการเล่น	พ 5.1 ป.1/1, ป.1/2, ป.1/3	การป้องกันอันตรายภายในบ้าน และในโรงเรียนจากการเล่น สาเหตุของ อันตรายจากการเล่นภายในบ้านและใน โรงเรียน บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ เมื่อเกิดอันตรายภายในบ้านและใน โรงเรียนโดยใช้คำพูดและท่าทางการขอ ความช่วยเหลือ	9	10
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	5
รวมภาคเรียนที่ 2				20	25
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	50



โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 50 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
1	อวัยวะภายใน	พ 1.1 ป.2/1, ป. 2/2 , ป.2/3	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมองหัวใจตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้)การดูแลอวัยวะภายใน ระวังระวังการ กระแทก การออกกำลังกาย กินอาหาร ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	10	10
2	ใส่ใจครอบครัว	พ 2.1 ป.2/1, ป. 2/2 ป.2/3, ป.2/4	บทบาทหน้าที่ของสมาชิกใน ครอบครัวตนเอง พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ ความสำคัญของเพื่อนเช่นพูดคุย ปรึกษา เล่น พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความ เป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี ความภูมิใจใน เพศหญิงหรือเพศชาย	9	10
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	5
รวมภาคเรียนที่ 1				20	25
3	ใกล้ตัวอาหาร อาเซียน	พ 4.1 ป.2/1, ป. 2/2 ป.2/3, ป.2/4 , ป.2/5	การมีสุขภาพดีทั้งร่างกายจิตใจมี ความสุขความปลอดภัยรู้จักสมุนไพรใกล้ตัว อาหารประจำชาติอาเซียน เลือก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รู้จัก ป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคไข้เลือดออก ตา แดงท้องเสียใช้สมองอีกเสบวิธีป้องกันการ บาดเจ็บถูกของมีคม แผลงสัตว์กัดต่อย หก ล้ม การปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ โดยใช้วิธีการค้นคว้าแสวงหาความรู้จาก แหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง(Independent Study /IS1) มีทักษะการนำเสนอสิ่งที่ เรียนรู้เหมาะสม หลากหลายรูปแบบ (Independent Study /IS2)	10	10

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 50 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
4	เรียนรู้ป้องกัน	พ 5.1 ป.2/1, ป.2/2 ป.2/3, ป.2/4 ,ป.2/5	สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก วิธีการป้องกันการใช้จ่ายสามัญประจำบ้านตามความจำเป็นและอาการ วิธีป้องกันสารเสพติดสารอันตรายใกล้ตัวโทษของสารเสพติด สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตรายอัคคีภัยสาเหตุของการเกิดอันตรายการป้องกัน	9	10
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	5
รวมภาคเรียนที่ 2				20	25
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	50



โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 50 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
1	พัฒนาการตามวัย	พ 1.1 ป.3/1,ป. 3/2, ป.3/3	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของ มนุษย์ทั้งด้านลักษณะรูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง คือการรับประทานอาหารตามสัดส่วนที่ พอเหมาะต่อร่างกาย และเหมาะสมกับวัย การออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพอ ทำให้ร่างกายมีพัฒนาการการเจริญเติบโต ตามวัยและได้มาตรฐานการเจริญเติบโตของ เด็กไทย	10	10
2	ใส่ใจมิตรภาพ	พ 2.1 ป.3/1,ป. 3/2, ป.3/3	ความแตกต่างของแต่ละครอบครัวเกิด จากฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา การ อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและ ปลอดภัยรู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ทั้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การอยู่ร่วมกับ บุคคลต่างๆให้ปลอดภัยรู้จักทักษะในการ ปฏิเสธ หลีกเลี่ยงต่อความเสี่ยง	9	10
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	5
รวมภาคเรียนที่ 1				20	25
3	อาเซียนอาหารดีไม่มีโรค	พ 4.1 ป.3/1,ป. 3/2,ป.3/3,ป.3/4	การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรค ทั้งติดต่อและไม่ติดต่อได้นั้นมีองค์ประกอบ หลักคือ(1)การเลือกรับประทานอาหารให้ เหมาะสมหลากหลายครบ5หมู่ และ รับประทานอาหารหลักธัญโภชนาการประโยชน์ ของอาหารอาเซียน การออกกำลังกายเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง การออกกำลังกาย กาย การพักผ่อนให้เพียงพอการรักษาความ สะอาดของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้ วิธีการค้นคว้าแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ ด้วยตนเอง(Independent Study / IS1) มี ทักษะการนำเสนอสิ่งที่เรียนรู้ที่เหมาะสม หลากหลายรูปแบบ(Independent Study / IS2)	10	10

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 50 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
4	ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1 ป.3/1,ป. 3/2, ป.3/3	อุบัติเหตุมักมีสาเหตุจากความประมาทขาดความระมัดระวัง ซึ่งอาจเกิดขึ้นขณะเล่นในบ้านในโรงเรียนหรือขณะเดินทางสิ่งจำเป็นที่ควรรู้และปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุคือการปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามลักษณะของการบาดเจ็บและอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นโดยวิธีการสืบเสาะแสวงหาความรู้ ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และสร้างองค์ความรู้สามารถถ่ายทอดสื่อสารความหมายสิ่งที่เรียนรู้ ด้วยวิธีการนำเสนอที่เหมาะสมหลากหลายรูปแบบและมีประสิทธิภาพ	9	10
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	5
รวมภาคเรียนที่ 2				20	25
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	50



โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
1	พัฒนาการตามวัย	พ 1.1 ป.4/1, ป.4/2 ป.4/3	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของ ร่างกายและจิตใจตามวัย(ช่วงอายุ 9-12ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มี ผลต่อสุขภาพ วิธีดูแลรักษากระดูกกล้ามเนื้อ และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	10	20
2	ชีวิตและครอบครัว เพศวิถีศึกษา	พ 2.1 ป.4/1, ป.4/2 ป.4/3	คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และ สมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย เพศวิถีศึกษาวิธีปฏิบัติและการกระทำที่เป็น อันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	9	20
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	10
รวมภาคเรียนที่ 1				20	50
3	ผลิตภัณฑ์อาหาร อาเซียน	พ 4.1 ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3	ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ถูก สุขลักษณะ และแอื้อต่อสุขภาพ สภาวะ อารมณ์ และความรู้สึก ทางบวก-ทางลบการ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพของประเทศในกลุ่มอาเซียน	10	20
4	ความปลอดภัยใน ชีวิต	พ 5.1 ป.4/1, ป.4/2 ป.4/3	ความสำคัญของการใช้ยา หลักการใช้ยา วิธีปฐมพยาบาล การใช้ยาผิด สารเคมี แผลง สัตว์กัดต่อย การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา โดยการใช้สมุนไพรในท้องถิ่นมาช่วยในการ รักษา ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและ การป้องกัน	9	20
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	10
รวมภาคเรียนที่ 2				20	50
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	100

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
1	ธรรมชาติของชีวิต	พ 1.1 ป.5/1, ป. 5/2	ระบบย่อยอาหาร และระบบ ขับถ่ายมีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการ การดูแลระบบย่อย อาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ ตามปกติ เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย หาก ระบบหรืออวัยวะภายในของระบบ ผิดปกติก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้การ เจริญเติบโตของเราหยุดหรือช้าลง และ อาจเจ็บป่วยได้	9	20
2	คุณค่าของชีวิต และครอบครัว เพศวิถีศึกษา	พ 2.1 ป.5/1, ป. 5/2 ป.5/3	เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้นจะมีการ เปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพศวิถีศึกษา ควรดูแลตนเองโดยปฏิบัติตนให้ เหมาะสมทางเพศและวางตัวที่เหมาะสม กับเพศตามวัฒนธรรมไทยซึ่งเป็น ครอบครัวที่อบอุ่น เป็นครอบครัวขยาย การนับถือญาติสมาชิกในครอบครัว เป็น พฤติกรรมที่พึงประสงค์ การแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนและครอบครัว โดยการให้เกียรติ เคารพความคิดเห็นซึ่ง กันและกัน เป็นพื้นฐานที่เหมาะสมของ การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมี ความสุข	10	20
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	10
รวมภาคเรียนที่ 1				20	50

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
3	สร้างสุขภาพการ ป้องกันโรค	พ 4.1 ป.5/1, ป. 5/2 ป.5/3, ป.5/4	การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ แห่งชาติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี สืบค้น ข้อมูลข่าวสารจากสื่อแหล่งเรียนรู้และ วิเคราะห์สื่อโฆษณาของประเทศในกลุ่ม อาเซียนเพื่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคด้วยการ ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	9	20
4	ความปลอดภัยใน ชีวิต	พ 5.1 ป.5/1, ป. 5/2 ป.5/3, ป.5/4	สภาพครอบครัว สังคม เพื่อน ค่านิยม ความเชื่อ ปัญหาสุขภาพ สื่อ สิ่ง เหล่านี้เป็นสภาพแวดล้อมปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ถ้าปัจจัย สภาพแวดล้อมไม่ดี จะส่งผลต่อการติด สารเสพติดได้ง่าย ผู้ที่ติดสารเสพติดแล้ว จะมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อิทธิพล ของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ อาจส่งผลเสียต่อ ชีวิตและสุขภาพทั้งของตนเองและผู้อื่น การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ทำได้โดยการ สร้างพฤติกรรมที่ปลอดภัย	10	20
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	10
รวมภาคเรียนที่ 2				20	50
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	100

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
1	ธรรมชาติของชีวิต	พ 1.1 ป.6/1, ป. 6/2	ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	9	20
2	ชีวิตและครอบครัว เพศวิถีศึกษา	พ 2.1 ป.6/1, ป. 6/2	ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความรับผิดชอบ ความสามารถส่วนบุคคล บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เพศวิถีศึกษา การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	10	20
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	10
รวมภาคเรียนที่ 1				20	50

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก (คะแนน)
3	อาเซียนร่วมใจ ป้องกันโรค	พ 4.1 ป.6/1, ป. 6/2 ป.6/3	สิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพ เช่น การระบาดของโรค โรคติดต่อสำคัญที่ พบในประเทศไทย สิ่งเหล่านี้สามารถ ป้องกันได้ ด้วยพฤติกรรมที่แสดงออก ถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง และส่วนรวม การผลิตวัคซีนป้องกันโรค ในกลุ่มอาเซียนร่วมหาแนวทางในการ ป้องกันโรค	9	20
4	ความปลอดภัยใน ชีวิต	พ 5.1 ป.6/1, ป. 6/2 ป.6/3	ความรุนแรงของภัยธรรมชาติมี ผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัย ธรรมชาติ โดยมีทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง หลีกเลี่ยงสาร เสพติด ทำได้โดยการสร้างพฤติกรรมที่ ปลอดภัย	10	20
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	10
รวมภาคเรียนที่ 2				20	50
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	100

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 50 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเคลื่อนไหวร่างกาย	พ 3.1 ป.1/1	การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม เงย เอียงซ้าย เอียงขวา แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบเช่น จับ โยน เตะ เคาะ โดยสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานสามารถถ่ายทอดความรู้ เป็นผู้นำผู้ตามได้โดยปฏิบัติตามระเบียบ กติกา และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	9	10
2	เกมแสนสนุก	พ 3.1 ป.1/2	กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงบทบาทสมมติโดยสามารถปฏิบัติตามการเล่นได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานสามารถถ่ายทอดความรู้ เป็นผู้นำผู้ตามได้ร่วมเล่นตามคำแนะนำโดยปฏิบัติตามระเบียบ กติกา และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	10	10
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	5
รวมภาคเรียนที่ 1				20	25
3	เกมการละเล่นของอาเซียน	พ 3.2 ป.1/1	หลักการออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ การเล่นเกมตามคำแนะนำ เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำและการละเล่นพื้นเมือง ของ กลุ่มประเทศอาเซียน ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นเกมเล่นเกมที่มีกฎ กติกาง่ายๆ ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานบอกประโยชน์ของการเล่นเกมที่มีผลต่อสุขภาพได้นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบ กติกา และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	9	10

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 50 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
4	กฎกติกาการเล่น	พ 3.2 ป.1/2	ข้อตกลงใน การเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ เล่นเกมที่มีกฎ กติกาต่างๆ ได้อย่างปลอดภัย และสนุกสนานบอกประโยชน์ของการเล่นเกมที่มีผลต่อสุขภาพได้ ปฏิบัติตามระเบียบ กติกา และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	10	10
สอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	5
รวมภาคเรียนที่ 2				20	25
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	50

หมายเหตุ

สัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับการสอบปลายภาคกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา = 80 : 20

1) คะแนนภาระงาน/ชิ้นงานตามโครงสร้าง = 80%

2) คะแนนการสอบปลายภาคเรียน = 20%



โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 50 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
1	สนุกสนานกับการเคลื่อนไหว	พ3.1 ป.2/1	ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหว ร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น การกระโดด บิดตัว ดึง ผลักแบบเคลื่อนที่กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนดและแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี นักเรียนเข้าใจ ทักษะในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย มี วินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิต วิญญาณในการแข่งขัน ชื่นชมในความสามารถ ของตนเองและบุคคลอื่น เห็นคุณค่าในการ สร้างเสริมสุขภาพ	9	10
2	เคลื่อนไหวใช้อุปกรณ์	พ 3.1 ป.2/2	การเล่นแบบเปิดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรม ทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบโดยสามารถปฏิบัติตามการเล่นได้อย่าง ปลอดภัยและสนุกสนานสามารถถ่ายทอด ความรู้ เป็นผู้นำผู้ตามได้ร่วมเล่นตามคำแนะนำ โดยปฏิบัติตามระเบียบ กติกา และให้ความ ร่วมมือกับผู้อื่น	10	10
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	5
รวมภาคเรียนที่ 1				20	25
3	เกมเบ็ดเตล็ดของกลุ่มอาเซียน	พ3.2 ป2/1	การออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ของ กลุ่มประเทศอาเซียน ประโยชน์ของการออก กกำลังกายและการเล่นเกมด้วยตนเองอย่าง สนุกสนานนักเรียนเข้าใจทักษะในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมมีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ แข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา เห็น คุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ	9	10

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 50 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
4	กฎกติกาการเล่น	พ 3.2 ป.1/2	ข้อตกลงใน การเล่นเกมเป็นกลุ่ม โดยปฏิบัติตามกติกา กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม เล่นเกมที่มีกฎ กติกาต่างๆ ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน บอกประโยชน์ของการเล่นเกมที่มีผลต่อสุขภาพได้ นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบ กติกา และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	10	10
สอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	5
รวมภาคเรียนที่ 2				20	25
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	50

หมายเหตุ สัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับการสอบปลายภาคกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา = 80 : 20

1) คะแนนภาระงาน/ชิ้นงานตามโครงสร้าง = 80%

2) คะแนนการสอบปลายภาคเรียน = 20%



โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 50 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
1	มั่นใจในการเคลื่อนไหว	พ3.1 ป.3/1	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่เช่นย่อเข่า ขยับ พับตัว การเคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน ต่อเท้า เดินถอยหลังกระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดัด ขว้างโยน และรับวิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง เข้าใจทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันเห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ	9	10
2	เคลื่อนไหวใช้อุปกรณ์	พ 3.1 ป3/2	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่น การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมเล่นบังคับทิศทางในการเคลื่อนที่ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานสามารถถ่ายทอดความรู้ เป็นผู้นำผู้ตามได้ร่วมเล่นตามคำแนะนำโดยปฏิบัติตามระเบียบ กติกา และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	10	10
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	5
รวมภาคเรียนที่ 1				20	25
3	การละเล่นพื้นเมืองของอาเซียน	พ3.2 ป.3/1 พ4.1 ป.3/4	แนวทางการเลือกออกกำลังกายการละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองการเล่นของกลุ่มประเทศอาเซียน และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามคำแนะนำ ออกกำลังกายได้เหมาะสมกับตนเองมีจิตวิญญาณในการแข่งขัน	9	10

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เวลา 40 ชั่วโมง คะแนน 50 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
4	กฎกติกาการเล่น	พ 3.2 ป.1/2	การออกกำลังกาย เกมและการละเล่นพื้นเมืองหรือพื้นบ้าน ตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมืองหรือพื้นบ้าน ปฏิบัติตาม กฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพสามารถเสริมสร้างสุขภาพของตนเอง	10	10
สอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	5
รวมภาคเรียนที่ 2				20	25
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	50

หมายเหตุ สัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับการสอบปลายภาคกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา = 80 : 20

- 1) คะแนนภาระงาน/ชิ้นงานตามโครงสร้าง = 80%
- 2) คะแนนการสอบปลายภาคเรียน = 20%

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
1	เคลื่อนไหวได้ ทักษะ	พ4.1 ป.4/4 พ3.1 ป.4/1 ป.4/2 ป.4/3	การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อทราบข้อมูลสมรรถภาพของตนเองและหาแนวทางในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนตามผลการทดสอบ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด หมุนตัว เหยียดตัว ชิกแซ็กวิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลิต สามารถนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปวางแผนเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเอง เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถเสริมสร้างสุขภาพของตนเอง	9	20
2	กีฬาพื้นฐาน	พ3.1 ป.4/4 พ3.2 ป.4/2	การเล่นกีฬาพื้นฐาน แร้บบอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย โดยปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่นอย่างปลอดภัยและสนุกสนานสามารถถ่ายทอดความรู้ เป็นผู้นำผู้ตามได้ร่วมเล่นตามคำแนะนำ โดยปฏิบัติตามระเบียบ กติกา และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	10	20
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	10
รวมภาคเรียนที่ 1				20	50

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3	กีฬาพื้นฐาน อาเซียน	พ3.2 ป.4/1	การออกกำลังกายการเล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานของกลุ่มประเทศอาเซียน ร่วมกับผู้อื่นตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ผลการเล่นของตนเองและผู้อื่นได้ เลือกแบบอย่างที่ดีในการนำไปปฏิบัติ ยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล ชื่นชมตนเองและผู้อื่น	9	20
4	ผลพัฒนาการ	พ 3.2 ป.4/2 พ 4.1 ป.4/4	การปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย หลังเรียน เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของตนเอง ปฏิบัติตาม กฎ กติกาและข้อตกลงของชนิดกีฬาที่เล่น มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถเสริมสร้างสุขภาพของตนเอง	10	20
สอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	10
รวมภาคเรียนที่ 2				20	50
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	100

หมายเหตุ

สัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับการสอบปลายภาคกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ

พลศึกษา = 80 : 20

1) คะแนนภาระงาน/ชิ้นงานตามโครงสร้าง = 80%

2) คะแนนการสอบปลายภาคเรียน = 20%

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
1	สมรรถภาพดี	พ 4.1 ป.5/5 พ 3.1 ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3	การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อทราบข้อมูลสมรรถภาพของตนเองและหาแนวทางในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนตามผลการทดสอบ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่แบบไม่ใช้อุปกรณ์ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เกมนำไปสู่กีฬา กิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชื้อ ขว้าง วิ่ง การรับส่งสิ่งของ การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล โดยใช้กระบวนการศึกษาค้นคว้า อภิปราย แลกเปลี่ยน เรียนรู้ สนทนา แสดงความคิดเห็น การฝึกทักษะการเล่นอย่างถูกต้องและชำนาญ เพื่อการพัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืน	9	20
2	กีฬาแสนสนุก	พ 3.1 ป.5/4, ป.5/5, ป.5/6	การใช้ทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อว่ง วิ่ง ชักธงและกีฬาสากลหรือกีฬาพื้นบ้าน เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ ประเภทยุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิดอธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนั้นนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม โดยฝึกทักษะการเล่นอย่างถูกต้องและชำนาญ สามารถเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ตามกฎกติการะดับสากล	10	20
	ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1			1	10
	รวมภาคเรียนที่ 1			20	50

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3	เกมนำสู่กีฬา อาเซียน	พ 3.2 ป.5/1,ป.5/3	หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ การเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำและ การละเล่นพื้นเมืองของกลุ่มประเทศอาเซียน ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นเกม ด้วยการ ฝึกปฏิบัติทักษะอย่างจริงจังสามารถใช้ความรู้และทักษะการเล่นเกมที่ชอบ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและเล่นเกมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่นตามกฎหมายกติการะดับสากล	9	20
4	การรุกและการป้องกัน	พ 3.2 ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4 , พ 5.1 ป.5/5	เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอโดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่นทั้งวิธีรุกและวิธีป้องกัน มีทักษะการคิดและตัดสินใจ ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นมีน้ำใจนักกีฬา และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังเรียน เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของตนเอง ด้วยการ ฝึกปฏิบัติทักษะอย่างจริงจังสามารถใช้ความรู้และทักษะการเล่นกีฬา เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	10	20
สอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	10
รวมภาคเรียนที่ 2				20	50
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	100

หมายเหตุ สัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับการสอบปลายภาคกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ

พลศึกษา = 80 : 20

1) คะแนนภาระงาน/ชิ้นงานตามโครงสร้าง = 80%

2) คะแนนการสอบปลายภาคเรียน = 20%

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ผสมผสานการเคลื่อนไหว	พ 4.1 ป.6/4 พ 3.1 ป.6/1,ป.6/2	การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อทราบข้อมูลของตนเองและหาแนวทางในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนตามผลการทดสอบ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน แบบผลัด กายบริหาร ประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน และการต่อตัวท่าง่าย ๆ การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมส์และกีฬา นำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธิปฏิบัติของตนและผู้อื่น โดยใช้กระบวนการสาธิตปฏิบัติ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ สนทนา แสดงความคิดเห็นเพื่อการฝึกทักษะการเล่นอย่างถูกต้องและชำนาญ เพื่อการมีสุขภาพอย่างยั่งยืน	10	20
2	กีฬาอาเซียน กีฬาสากล	พ 3.1 ป.6/3,ป.6/4 ป.6/5	การเล่นเกมส์กีฬาไทย ความแตกต่างและความเหมือนของกีฬาพื้นบ้านของประเทศในกลุ่มอาเซียนกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม กีฬาวอลเลย์บอล ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา นำความรู้หลักการของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ด้วยการ ฝึกปฏิบัติทักษะอย่างจริงจังสามารถใช้ความรู้ทักษะการเล่นกีฬาที่ถนัด	9	20
ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1				1	10
รวมภาคเรียนที่ 1				20	50

โครงสร้างรายวิชา พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เวลา 40 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3	เพิ่มพูนทักษะ	พ 3.2 ป.6/1,ป.6/2 ป.6/3	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ การเล่นเกมที่ใช้การวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและทีมที่ชื่นชอบและประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ โดยฝึกทักษะการเล่นอย่างถูกต้องและชำนาญ สามารถเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ตามกฎกติการะดับสากล	9	20
4	การรุกและการป้องกัน	พ 3.2 ป.6/4,ป.6/5,ป.6/6	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามกฎกติกา ของชนิดกีฬา เพื่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น โดยจำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬาทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังเรียนเพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของตนเอง ด้วยการ ฝึกปฏิบัติทักษะอย่างจริงจังสามารถใช้ความรู้และทักษะการเล่นกีฬาที่ถนัด เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่นตามกฎกติการะดับสากล	10	20
สอบปลายภาคเรียนที่ 2				1	10
รวมภาคเรียนที่ 2				20	50
รวมทั้งสิ้นตลอดปี				40	100

หมายเหตุ

สัดส่วนคะแนนระหว่างเรียนกับการสอบปลายภาคกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา = 80 : 20

1) คะแนนภาระงาน/ชิ้นงานตามโครงสร้าง = 80%

2) คะแนนการสอบปลายภาคเรียน = 20%

ส่วนที่ 5

การจัดการเรียนรู้
และการวัดผลประเมินผล

ส่วนที่ 5

การจัดการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล

1. ยุทธศาสตร์การจัดกระบวนการเรียนรู้

1.1 ความนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดแนวทางการจัดการศึกษาไว้ในหมวด 4 โดยมีสาระสำคัญที่การศึกษาต้องยึดถือ ดังนี้

มาตรา 22 การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ

มาตรา 23 การจัดการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. ความรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเองและความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลก รวมถึงความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ ความเป็นมาของสังคมไทย และระบบการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

2. ความรู้และทักษะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์เรื่อง การจัดการ การบำรุงรักษาและการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลยั่งยืน

3. ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาไทย และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา

4. ความรู้และทักษะด้านคณิตศาสตร์และด้านภาษา เน้นการใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้อง ความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

มาตรา 24 การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังนี้

จัดเนื้อหาและสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน

โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

1. ฝึกทักษะ กระบวนการ การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการจัดการจัดการกิจกรรมให้ผู้เรียนรู้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง

2. ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่าน และเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

3. จัดการเรียนการสอนผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา

4. ส่งเสริมสนับสนุน สามารถจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อม สื่อการเรียนและอำนวยความสะดวก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียนการสอนและแหล่งวิทยาการประเภทต่าง ๆ

5. จัดการเรียนรู้ให้เรียนรู้ได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดา มารดา ผู้ปกครอง และบุคลากรทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

มาตรา 28 รัฐต้องส่งเสริมการดำเนินงานและการจัดตั้งแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตทุกรูปแบบ ได้แก่ ห้องสมุดประชาชน พิพิธภัณฑ์ หอศิลป์ สวนสัตว์ สวนสาธารณะ สวนพฤกษศาสตร์ อุทยาน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ศูนย์การกีฬาและนันทนาการ แหล่งข้อมูลและแหล่งการเรียนรู้อื่นอย่างพอเพียงและมีประสิทธิภาพ

มาตรา 28 หลักสูตรการศึกษารายวิชาต่าง ๆ รวมทั้งหลักสูตรการศึกษาสำหรับบุคคลตาม มาตรา 10 วรรคสอง วรรคสาม และวรรคสี่ ต้องมีลักษณะหลากหลายทั้งนี้ให้จัดตามความเหมาะสมของแต่ละระดับโดยมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้เหมาะสมแก่วัยและศักยภาพ

สาระของหลักสูตรทั้งที่เป็นวิชาการและวิชาชีพ ต้องมุ่งพัฒนาคนให้มีความสมดุล ทั้งด้าน ความรู้ ความคิด ความสามารถ ความดีงาม และความรับผิดชอบต่อสังคม

สำหรับหลักสูตรการศึกษาระดับอุดมศึกษา นอกจากคุณลักษณะในวรรคหนึ่งและวรรคสอง แล้ว ยังมีความมุ่งหมายเฉพาะที่จะพัฒนาวิชาการ วิชาชีพขั้นสูงและการค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ และพัฒนาสังคม

มาตรา 29 ให้สถานศึกษาร่วมกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กรชุมชน องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น เอกชน องค์กรเอกชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการและสถาบันสังคม อื่น ๆ ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนเพื่อให้ชุมชนมีการจัดการศึกษาอบรม มีการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร และรู้จักเลือกสรรภูมิปัญญาและวิทยาการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาชุมชนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการ รวมทั้งหาวิธีการสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์พัฒนาระหว่างชุมชน

มาตรา 30 ให้สถานศึกษาพัฒนากระบวนการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งการ ส่งเสริมให้ผู้สอนสามารถวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนในแต่ละระดับการศึกษา

เนื่องจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเป็น สำคัญ ดังนั้น การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนจึงควรให้ความสำคัญกับเรื่องของทักษะกระบวนการโดย ผสมผสานเข้ากับเรื่องของความรู้ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม สมรรถนะของหลักสูตรจะเห็นได้จากผลที่ เกิดขึ้นกับผู้เรียนคือ สามารถปฏิบัติได้หรือเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอคงทน ในการ ดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการคิดเป็นและมีคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนค่านิยมที่ดีสะท้อนออกมาให้เห็นถึง การมีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ชุมชน และสังคม

ยุทธศาสตร์การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดประสบการณ์การ เรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรู้คิดอย่างมีเหตุผลในเรื่องของสุขภาพให้อยู่เหนือกว่าการรู้คิดที่ก่อความเสียหาย ต่อสุขภาพของบุคคล ซึ่งนำไปสู่การมีวิถีการดำรงชีวิตที่มีความสุขสมบูรณ์ได้

การรู้คิดที่มีอยู่ในตัวตนเราแต่ละคนนั้นมี 3 ฝ่าย ได้แก่ การรู้คิดที่สร้างสรรค์มีเหตุผลฝักใฝ่ ทางดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การรู้คิดที่เป็นกลาง ๆ และการรู้คิดที่ใช้อารมณ์ตัดสินใจแทนการใช้ปัญญา การรู้ คิดทั้ง 3 ฝ่ายนี้จะขัดแย้งกันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการสอนใดที่สามารถให้ผู้เรียนแต่ละคนสามารถใช้การรู้คิด อย่างมีสติปัญญาเอาชนะการรู้คิดตัดสินใจด้วยอารมณ์ของตนเองได้จึงเป็นการสอนที่ถือว่าประสบความสำเร็จ สูงสุด

ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ที่กำหนดขึ้นจำเป็นต้องพิจารณาควบคู่ไปกับเนื้อหาในหลักสูตร ดังนั้น จึงใคร่ขอเสนอการจัดกลุ่มสาระเนื้อหาใหม่เป็น 3 กลุ่ม เพื่อให้เอื้อต่อการคัดเลือกยุทธศาสตร์การเรียนรู้ให้ เหมาะสมมากขึ้น เนื้อหากลุ่มแรกเป็นเรื่องแนวคิดหลักการทางทฤษฎีที่จำเป็นต้องฟังบรรยายหรือศึกษาด้วย ตนเอง เนื้อหาส่วนที่สองเป็นเรื่องปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลที่ใช้กระบวนการฝึกทักษะนำไปสู่ข้อสรุปที่เป็น หลักการและค่านิยมในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เนื้อหาที่สามเป็นเรื่องของปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนบุคคลที่ก่อผลกระทบเป็นปัญหาสังคมและสาธารณสุข สำหรับเนื้อหาส่วนนี้จำเป็นต้องใช้ยุทธศาสตร์การ เรียนรู้ที่สามารถสร้างความรู้สึกร่วม ค่านิยม ต่อคุณค่าของตนเองได้จึงเหมาะสม

มีปัจจัยหลายอย่างที่มีส่วนกำหนดพฤติกรรมสุขภาพในวิถีการดำรงชีวิตของบุคคล เช่น ปัจจัย ทางสิ่งแวดล้อม การเมือง สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ชุมชน ท้องถิ่น กลุ่มเพื่อน ครอบครัว คุณลักษณะ

เฉพาะตัวของบุคคล และยังมีปัจจัยอีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งอาจก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และวิถีการดำรงชีวิตของบุคคลได้ ปัจจัยเหล่านั้นเช่น ลักษณะเฉพาะตัวบุคคลทางชีววิทยา ครอบครัวยุทธศาสตร์ อาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น ดังนั้นจึงควรนำปัจจัยดังกล่าวมาเป็นพื้นฐานในการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยจึงจะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่พึงประสงค์ของหลักสูตรได้

1.2 แนวคิด

การจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ร่างกาย สติปัญญา และสังคม โดยอาจใช้ยุทธศาสตร์ได้หลายอย่าง เช่น

1. การตั้งคำถาม และการถามตนเอง
2. การใช้แผนที่ความคิด
3. การเรียนรู้แบบปรึกษาหารือ
4. การบันทึกการเรียนรู้
5. การตั้งปัญหา
6. การประเมินตนเองตามสภาพจริง
7. การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
8. การสืบค้น

1.3 เป้าหมาย

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนตามสาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาในด้านความรู้ ด้านทักษะ กระบวนการ และด้านคุณธรรม และค่านิยม คือ

- 3.1 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย มุ่งให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจจิตวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ ประเมินค่าและตัดสินใจ แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย
- 3.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะ / กระบวนการ มุ่งให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ตระหนักในความสำคัญเรื่องสุขภาพ มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตน มีสุขนิสัยที่ดีทั้งส่วนตน ครอบครัว ชุมชน และสังคม

1.4 รูปแบบของยุทธศาสตร์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้

เป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของการจัดการศึกษา คือ การพัฒนาผู้เรียนให้สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เพราะการเรียนรู้ของมนุษย์เกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม โดยการใช้ยุทธศาสตร์จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการวางแผนกำหนดวิธีการเรียนรู้ รู้จักควบคุมตนเอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ดังนั้น ครูผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้า หาวิธีการที่หลากหลายนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวการจัดกระบวนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนเนื่องจาก

1. ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เนื้อหาวิชา และฝึกทักษะด้านการเรียนรู้ได้สะดวก รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ
2. ช่วยให้ผู้เรียนมีวิธีการเรียนรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง สอดคล้องกับมาตรฐานและสาระการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

3. เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดีต่อการเรียนด้านสุขภาพ

รูปแบบในการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ที่นำเสนอนี้ สามารถนำมาประยุกต์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม ได้สัมผัสกับแนวคิด เหตุการณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ได้คิดได้แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงการให้โอกาสเพื่อนำสิ่งที่เรียนไปประสานกับสิ่งที่เคยเรียนมาก่อน เน้นการกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น รวมทั้งสามารถบูรณาการความรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

1.5 ยุทธศาสตร์กระบวนการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ในการพัฒนาผู้เรียนให้ครบถ้วนนั้น จำเป็นต้องใช้ยุทธศาสตร์กระบวนการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการพัฒนาทุกด้านเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ร่างกาย สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้กำหนดกรอบการใช้ยุทธศาสตร์กระบวนการเรียนการสอน 3 ประการคือ

1. ยุทธศาสตร์กระบวนการคิด
2. ยุทธศาสตร์กระบวนการปฏิบัติ
3. ยุทธศาสตร์กระบวนการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม

ยุทธศาสตร์กระบวนการเรียนการสอน

พัฒนาสมอง กระบวนการคิด (ด้านความรู้)	พัฒนากาย กระบวนการปฏิบัติ (ด้านทักษะ/กระบวนการ)	พัฒนาจิต กระบวนการพัฒนา (ด้านคุณธรรม จริยธรรมและ ค่านิยม)
มาตรฐาน 3 ข้อ	มาตรฐาน 4 ข้อ	มาตรฐาน 2 ข้อ
☐ คิดไตร่ตรอง ☐ คิดอย่างมีวิจารณญาณ ☐ คิดสร้างสรรค์	☐ ปฏิบัติจริง ☐ มีส่วนร่วม ☐ บันทึกผลปฏิบัติ ☐ ประเมินตนเอง ☐ รายงานผล	☐ ทักษะชีวิต ☐ สงบจิต สมาธิ ☐ จินตนาการ ☐ สุนทรีย์ ☐ ปฏิบัติจริง

ผู้เรียนมีสุขภาพและสุขนิสัยที่ดี เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข แนวทางการพัฒนางานสุขภาพในสถานศึกษา

เนื่องจากโรงเรียนเป็นสถานที่ที่เด็กมีโอกาสเรียนรู้ด้วยกิจกรรมและประสบการณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวคิดของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ทั้งในระบบโรงเรียนและนอกโรงเรียนหรือในชุมชน ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษา โรงเรียนจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมและประสบการณ์ที่หลากหลายและกว้างขวางให้แก่เด็ก ไม่ใช่จำกัดอยู่เฉพาะแต่ในห้องเรียนเท่านั้น หลักสูตรวิชาสุขศึกษาจึงครอบคลุม ทั้งเรื่องสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ บริการทางสุขภาพ และการเรียนการสอนสุขศึกษา ซึ่งรวมกันเรียกว่า “งานสุขภาพในโรงเรียน” ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้เต็มตามศักยภาพของตน อันจะส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจได้อย่างแท้จริง

เพื่อให้วิชาสุขศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้มาตรฐานทางวิชาการและสามารถดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลในเชิงปฏิบัติมากที่สุด จึงเสนอแนวทางการพัฒนางานสุขภาพในโรงเรียนขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อเป็นเป้าหมายในการพัฒนางานสุขภาพในโรงเรียนให้มีผลในเชิงปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ทั้งผลทางสุขภาพ ผลทางการศึกษา และผลทางการบริหาร
2. เพื่อเป็นคู่มือหรือแนวทางให้โรงเรียนสามารถรักษาระดับมาตรฐานสูงสุดของงานสุขภาพในโรงเรียนได้อย่างถูกต้อง เป็นระบบ และถาวรยั่งยืนตลอดไป
3. เพื่อเป็นดัชนีและเครื่องชี้วัดที่ช่วยกระตุ้นให้โรงเรียนที่ยังไม่สามารถดำเนินงานไปถึงระดับมาตรฐานสูงสุดได้สำรวจตรวจสอบและมองเห็นทิศทางในการพัฒนางานสุขภาพได้อย่างชัดเจน
4. เพื่อใช้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งในการประเมินคุณภาพทั้งการศึกษาโรงเรียนทั่วไปทั้งในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา

หลักในการพิจารณาและตรวจสอบ

การจัดระดับมาตรฐานของงานสุขภาพในโรงเรียนนี้จำเป็นต้องตรวจสอบและพิจารณาจากผลการปฏิบัติงานสุขภาพที่ปรากฏขึ้นจริงตามรูปธรรม และสามารถรับรู้พฤติกรรมสุขภาพได้ตามรายการขององค์ประกอบ 4 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพในโรงเรียน
2. การจัดบริการสุขภาพในโรงเรียน
3. การเรียนการสอนสุขศึกษา
4. การบริหารงานสุขภาพในโรงเรียน

รายการที่ใช้ประเมินงานในแต่ละองค์ประกอบ

การจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพในโรงเรียน

1. การดูแลรักษาอาคารและสถานที่ทั่วไปให้สะอาดเรียบร้อยและสวยงาม
2. การจัดน้ำดื่ม น้ำใช้ และที่ล้างมือให้นักเรียนอย่างเพียงพอ
3. การจัดห้องน้ำ ห้องส้วม ให้เพียงพอและดูแลรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ
4. การจัดวางท่อหรือวงระบายน้ำเพื่อกำจัดน้ำเสียอย่างเป็นระบบ
6. การจัดทำบ่อกักไขมันเพื่อกำจัดไขมันจากโรงครัวและโรงอาหาร
7. การจัดทำบ่อซึมหรือบ่อเกรอะเพื่อกำจัดน้ำทิ้งหรือน้ำเสีย
8. การกำจัดมูลภาวะและสิ่งรบกวนหรือเหตุรำคาญภายในโรงเรียน
9. การจัดการจัดโต๊ะเรียน ม้านั่ง และอุปกรณ์การเรียนการสอนให้ถูกสุขลักษณะ

10. การสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพอันดีเพื่อให้เด็กเรียนอย่างมีคุณภาพ
11. การดูแลแก้ไขปัญหาการจลาจลภายในโรงเรียนให้เกิดความสงบและปลอดภัย
12. การวางมาตรฐานการป้องกันและแก้ไขอุบัติเหตุภายในโรงเรียน
13. การจัดให้มีคณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุภายในโรงเรียน
14. การจัดให้มีเครื่องมือสำหรับดับเพลิงเตรียมพร้อมไว้ตามจุดต่าง ๆ อย่างเพียงพอ
15. การจัดสนามกีฬาและบริเวณต่าง ๆ ภายในโรงเรียนให้สะอาดเรียบร้อยและปลอดภัย
16. การจัดเครื่องมือเครื่องใช้สำหรับทำความสะอาดโรงเรียนอย่างครบถ้วน
17. การร่วมรณรงค์กับชุมชนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมและสาธารณสถาน
18. การปรับปรุงดูแลแก้ไขห้องเรียนและห้องกิจกรรมอื่น ๆ ให้ถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ

การจัดบริการสุขภาพในโรงเรียน

1. การจัดให้นักเรียนทุกคนมีบัตรสุขภาพและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์
2. การตรวจสุขภาพนักเรียนโดยครูประจำชั้นอย่างสม่ำเสมอ
3. การตรวจสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่แพทย์หรือพนักงานสาธารณสุขเป็นครั้งคราว
4. การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนตามระยะเวลาที่เหมาะสม
5. การทดสอบสายตานักเรียนพร้อมทั้งการให้คำแนะนำและแก้ไข
6. การจัดห้องพยาบาลหรือมุมพยาบาลเพื่อให้บริการสุขภาพแก่นักเรียน
7. การจัดให้มีบริการการตรวจฟันและรักษาโรคฟันผุโดยทันตแพทย์หรือทันตมัย
8. การจัดให้มีบริการตรวจโรคทางห้องปฏิบัติการแก่นักเรียนทุกคนในโรงเรียน
9. การจัดโครงการตรวจสุขภาพจิตและการทดสอบทางด้านจิตวิทยา
10. การสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้นักเรียนตามความจำเป็นในระยะเวลาที่เหมาะสม
11. การจัดโครงการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
12. การจัดบริการแนะแนวสุขภาพและให้คำแนะนำแก่นักเรียน
13. การติดตามผลการรักษาพยาบาลนักเรียนที่ได้รับอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย
14. การร่วมมือรณรงค์กับชุมชนในการป้องกันสิ่งเสพติดให้โทษ
15. การร่วมมือรณรงค์กับชุมชนในการป้องกันโรคเอดส์
16. การเตรียมแผนและสิ่งอำนวยความสะดวกในกรณีมีเหตุฉุกเฉิน
17. การจัดโครงการช่วยเหลือเด็กพิการหรือมีความบกพร่องทางสุขภาพ

การเรียนการสอนสุขศึกษา

1. การใช้วิธีสอนหรือกิจกรรมที่หลากหลายสอนวิชาสุขศึกษา
2. การเตรียมแผนการสอนและใช้สื่อสุขศึกษาที่เหมาะสม
3. การบูรณาการเนื้อหาสาระทางสุขภาพผสมผสานเข้าไปในวิชาอื่น
4. การสอนสุขศึกษาโดยให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางและมีส่วนร่วม
5. การใช้สื่อการสอนประเภทสื่อสิ่งพิมพ์ที่หลากหลายประกอบการสอน
6. การใช้อุปกรณ์ประเภทเทคโนโลยีที่ทันสมัยประกอบการสอน
7. การใช้แหล่งวิชาการทางด้านสาธารณสุขในชุมชนให้เป็นประโยชน์ต่อการสอน
8. การพานักเรียนไปทัศนศึกษาหรือฝึกปฏิบัติงานนอกสถานที่ในชุมชน
9. การเชิญวิทยากรในท้องถิ่นมาบรรยายหรือสาธิตในบทเรียนที่เกี่ยวข้อง
10. การใช้การทดลองทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อส่งเสริมการสอนสุขศึกษา
11. การให้นักเรียนจัดทำโครงการทางด้านสุขภาพเพื่อเสริมการสอนสุขศึกษา

12. การสอนให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตจริงอย่างได้ผล
13. การวัดผลประเมินผลการสอนสุศึกษาตามวัตถุประสงค์ของบทเรียน
14. การจัดนิเทศการทางด้านสุขภาพให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน
15. การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสุศึกษาให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น
16. การจัดสิ่งแวดล้อมและบริการสุขภาพให้เอื้ออำนวยต่อการสอนสุศึกษา
17. การให้นักเรียนทำแฟ้มสะสมงานประกอบการเรียนการสอนสุศึกษา

การบริหารงานสุขภาพในโรงเรียน

1. การจัดให้มีครูทำหน้าที่ดูแลรับผิดชอบงานสุขภาพในโรงเรียนโดยเฉพาะ
2. การมีคณะกรรมการสุขภาพในโรงเรียนที่ประกอบด้วยบุคคลทั้งในและนอกโรงเรียน
3. การจัดงานสุขภาพในโรงเรียนทุกด้านรวมเข้าด้วยกันเป็นโปรแกรมหรือองค์รวม
4. การมีครูอนามัยมีวุฒิสุศึกษาหรือวุฒิปบาลดูแลเรื่องสุขภาพประจำโรงเรียน
5. การจัดครูวุฒิการศึกษาโดยตรงทำการสอนสุศึกษามีจำนวนเกินกว่ากึ่งหนึ่ง
6. การร่วมมือจากทางบ้านและชุมชนเพื่อพัฒนาสุขภาพของนักเรียน
7. การติดต่อและประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นอย่างใกล้ชิด
8. การส่งเสริมกลุ่มนักเรียนหรือชมรมที่ทำกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพและสวัสดิภาพ
9. การติดตามและประเมินผลงานสุขภาพของโรงเรียนและนำมาปรับปรุงแก้ไข
10. การสนใจและการเอาใจใส่เรื่องงานสุขภาพในโรงเรียนของคณะกรรมการครูอาจารย์
11. การสนับสนุนให้ครูอาจารย์เข้าร่วมสัมมนาหรือประชุมปฏิบัติการทางด้านสุศึกษา
12. การสนับสนุนทางด้านสุขภาพจากสมาคมผู้ปกครองและครู
13. การสนับสนุนทางด้านสุขภาพของคณะกรรมการการศึกษาของโรงเรียน
14. การสนับสนุนและช่วยเหลือจากหน่วยงานสาธารณสุขภายในท้องถิ่น

เกณฑ์การตรวจสอบระดับมาตรฐานของผลงาน

โรงเรียนทั่วไปทั้งในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาสามารถจะปรับปรุงหรือพัฒนาสุขภาพในโรงเรียนของตนให้เข้าข่ายมาตรฐานระดับใดระดับหนึ่ง ซึ่งจัดเป็นโรงเรียนพัฒนาสุขภาพได้ใน 3 ระดับ โดยพิจารณาจากเกณฑ์ที่มีทั้งข้อบังคับ และตัวเลือกที่กำหนดขึ้นสำหรับโรงเรียนที่มีงานสุขภาพไม่เข้าข่ายในทั้ง 3 ระดับที่กำหนดไว้ ให้จัดอยู่ในประเภทโรงเรียนที่ยังไม่เข้าระดับ

- ☐ โรงเรียนพัฒนาสุขภาพระดับ 1 ได้แก่ โรงเรียนที่สามารถพัฒนางานสุขภาพโรงเรียนได้ตามข้อบังคับที่มีเครื่องหมาย ครอบคลุมข้อ รวมทั้งข้ออื่น ๆ ที่เป็นตัวเลือกไม่น้อยกว่า 25 ข้อ
- ☐ โรงเรียนพัฒนาสุขภาพระดับ 2 ได้แก่ โรงเรียนที่สามารถพัฒนางานสุขภาพโรงเรียนได้ตามข้อบังคับที่มีเครื่องหมาย ครอบคลุมข้อ รวมทั้งข้ออื่น ๆ ที่เป็นตัวเลือกไม่น้อยกว่า 20 ข้อ
- ☐ โรงเรียนพัฒนาสุขภาพระดับ 3 ได้แก่ โรงเรียนที่สามารถพัฒนางานสุขภาพโรงเรียนได้ตามข้อบังคับที่มีเครื่องหมาย ครอบคลุมข้อ รวมทั้งข้ออื่น ๆ ที่เป็นตัวเลือกไม่น้อยกว่า 15 ข้อ

แนวทางการพัฒนาพลศึกษาในโรงเรียน

การพัฒนาพลศึกษาในสถานศึกษาควรจัดดำเนินการควบคู่ไปกับการพัฒนางานสุขภาพในโรงเรียนอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน ดังนี้

1. การจัดการเรียนรู้พลศึกษา
2. การจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถานศึกษา
3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างสถานศึกษา
4. การจัดนันทนาการ
5. การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ

1. แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียน

สถานศึกษาต้องจัดทำหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพปัจจุบัน ปัญหาความต้องการของท้องถิ่น และผู้เรียน มีการบริหารการให้หลักสูตรเพื่อผู้เรียนบรรลุตามความคาดหวังของหลักสูตร ดังนี้

1. การจัดชั่วโมงเวลาเรียน ผู้บริหารและบุคลากรในโรงเรียนต้องวางแผนจัดการเรียนรู้ร่วมกัน จัดเวลาให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และจัดกิจกรรมเสริมตามความสนใจความต้องการของผู้เรียน
2. การจัดบุคลากร ต้องมีบุคลากรเพียงพอและเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และได้รับการฝึกฝนมาทางพลศึกษาโดยตรง สถานศึกษาและผู้เกี่ยวข้องควรมีการพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่องตามความต้องการ เพื่อให้การจัดการเรียนรู้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้
3. การจัดสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษาให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย พร้อมเพียงพอสำหรับการบริการและให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่ดี เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการมีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี
4. แหล่งการเรียนรู้ในสถานศึกษา ควรจัดวัสดุอุปกรณ์ สื่อต่าง ๆ ที่สะดวกเพียงพอ ทันสมัย สำหรับการศึกษาค้นคว้า เรียนรู้และฝึกฝนด้วยตนเอง ตลอดจนมีการดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้ และใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า
5. กิจกรรมการเรียนรู้ต้องจัดให้สอดคล้องกับความสนใจ ประสบการณ์ วุฒิภาวะ มีคุณค่า มีประโยชน์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสนุกสนาน ปลอดภัย โดยเฉพาะกิจกรรมการทำโครงการควรเป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนทุกคนได้จัดทำโครงการของตนเองเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม
6. กระบวนการเรียนรู้ของพลศึกษาต้องเน้นให้ผู้เรียนได้นำหลักการแข่งขัน และความร่วมมือมาใช้ในการดำเนินชีวิต และเข้าใจกระบวนการแข่งขันที่ถูกต้อง และร่วมกิจกรรมการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาตามวิถีประชาธิปไตย
7. การวัดผลประเมินผล ควรอำนวยความสะดวก จัดวัสดุอุปกรณ์ สื่อทางพลศึกษา ที่ผู้เรียนสามารถวัดและประเมินผลได้ด้วยตนเอง เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ตลอดจนมีวิธีการประเมินอย่างน้อย 9 อย่างดังนี้
 1. การทดสอบด้านการแพทย์ หรือด้านสุขภาพ
 2. ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยการเคลื่อนไหว
 3. การทดสอบสมรรถภาพทางระบบไหลเวียนเลือด
 4. การทดสอบสมรรถภาพทางด้านการเคลื่อนไหว
 5. การทดสอบสมรรถภาพทางด้านทักษะ
 6. การทดสอบความรู้ทางด้านพลศึกษา
 7. การทดสอบทางด้านทัศนคติ

8. การทดสอบทางด้านสุขลักษณะและด้านพฤติกรรม
9. การทดสอบทางด้านการปรับตัวในสังคมและด้านอารมณ์

2. แนวทางการจัดการแข่งขันกีฬภายในสถานศึกษา

การจัดการแข่งขันในกิจกรรมต่าง ๆ ของพลศึกษานั้น สถานศึกษาและผู้สอนต้องกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนในการให้ผู้เรียนได้ร่วมการแข่งขันที่แสดงให้เห็นถึงระดับมาตรฐานของการมีน้ำใจนักกีฬาสูงสุด และพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การจัดการแข่งขันกีฬภายในโรงเรียน เป็นผลจากการเรียนรู้ของผู้เรียนที่นำมาใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์จริง จำเป็นที่จะต้องให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการแข่งขัน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การดำเนินการจัดการแข่งขันมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

1. มีการวางแผนร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียนและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้นำความรู้ และทักษะจากการเรียนรู้มาบูรณาการเชื่อมโยงในชีวิตจริง ฝึกการทำงานเป็นกลุ่มการจัดการ การแก้ปัญหา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และคุณธรรม จริยธรรม
2. สถานศึกษาต้องวางมาตรการในการควบคุมดูแลรักษาความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรมอย่างเข้มงวด บุคลากรทุกคนในสถานศึกษา ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมและดูแลรักษานักเรียนก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน เตรียมการป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนจัดแพทย์พยาบาลไว้ประจำสนามตลอดเวลา สนามอุปกรณ์ต่าง ๆ ต้องพร้อมสำหรับการใช้ มีความปลอดภัยทั้งด้านสุขภาพและสวัสดิภาพ

3. แนวทางการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างสถานศึกษา

การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างสถานศึกษามีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้ผู้เรียนที่มีความสามารถทางกีฬาสูงขึ้นตามศักยภาพของตนเอง
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในสภาพการแข่งขันที่แท้จริง
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ใช้กีฬาและการแข่งขันเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา
4. ส่งเสริมความสามัคคี ความเป็นหมู่พวก และความมีน้ำใจนักกีฬา

การประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. หลักการวัดและประเมินผลการเรียน

การประเมินผลการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ ซึ่งต้องดำเนินการควบคู่กันไป การบูรณาการการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนหลายประการ อาทิ ได้ข้อมูลย้อนกลับที่จะช่วยติดตาม กำกับดูแล ความก้าวหน้าของผู้เรียน นำผลมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสามารถและพัฒนาการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีคุณธรรม สามารถค้นพบความรู้ใหม่และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งต้องครอบคลุมสาระการเรียนรู้ในหลักสูตร สนองความต้องการของผู้เรียน และท้องถิ่นอย่างแท้จริง สถานศึกษาต้องกำหนดเป้าหมายความสำเร็จของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยยึดมาตรฐานหลักสูตรเป็นสำคัญ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ไว้ 2 ระดับ คือ มาตรฐานหลักสูตรแสดงผลการเรียนรู้เมื่อเรียนครบ ตามหลักสูตร 12 ปี ทุกกลุ่มวิชา และมาตรฐานการเรียนรู้ และตรงตัวชี้วัด ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายภาคเรียน ตลอดจนกำหนดถึงหน่วยการเรียนรู้ จัดกิจกรรมการเรียนการสอน รวมทั้งกำหนดวิธีการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง นั่นคือผู้สอนจะต้อง

พัฒนากิจกรรมการจัดการเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผลการเรียนให้บูรณาการผสมกลมกลืน ตลอดจนสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข

ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้และให้สอดคล้องกับมาตรา 26 ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 โดยคำนึงถึงหลักการ ดังนี้

1. เน้นกระบวนการประเมินพัฒนาผู้เรียน และประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน ครอบคลุมทั้งด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย หรือตามปรัชญาของวิชา โดยให้ความสำคัญ ทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม
2. เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของตน และกระบวนการเรียนของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายของหลักสูตร
3. เน้นการประเมินด้วยวิธีการที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้หลากหลายตามสภาพจริง สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียนอย่างชัดเจน
4. เน้นการบูรณาการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและกระบวนการของการเรียนของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน
5. เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
6. เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรม การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มวิชาและระดับชั้น

2. วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จากตัวชี้วัด สาระแกนกลางและ มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งกำหนดไว้ ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม ผู้สอนจะต้องนำมากำหนดมาตรฐานการเรียนรู้รายปี รายภาค ตลอดจนกำหนดตัวชี้วัดในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งจะต้องครอบคลุมทั้ง 3 ด้านดังกล่าวเช่นกัน

ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม มีหลากหลายรูปแบบ ผู้สอนควรพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสม และสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาการเต็มตามศักยภาพ

ก. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ความรู้ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษามีทั้งความรู้เชิงเนื้อหา ความรู้เชิงกระบวนการ และความรู้เชิงบริบท

- ตัวอย่างความรู้เชิงเนื้อหา เช่น ลักษณะของโรคชนิดต่าง ๆ พัฒนาการตามวัยของมนุษย์ ความสำคัญของการพักผ่อนและนันทนาการ กติกาการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รูปแบบการออกกำลังกาย ชนิดกีฬา หลักการดูแลและสุขภาพ

- ตัวอย่างความรู้เชิงกระบวนการ เช่น ระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายของมนุษย์ การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ วิธีการทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นต้น

- ตัวอย่างความรู้เชิงบริบท เช่น การมีสติ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพ ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นต้น

เครื่องมือวัดและประเมินผลที่นิยมใช้ทั่วไปและยังจำเป็นอยู่คือ แบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเอง ซึ่งมีทั้งแบบทดสอบแบบเลือกตอบ แบบอัตนัย แบบเติมคำ หรือแบบถูกผิด ผู้สอนต้องเลือกให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน

ข. การวัดและประเมินผลการเรียนด้านทักษะ

เนื่องจากหลักสูตรเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง วิธีการวัดและประเมินจึงควรวัดความสามารถในการทำงาน และการแสดงออกของผู้เรียนภายใต้สถานการณ์และเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยวัดทั้งวิธีการ และผลงาน ที่ผู้เรียนกระทำและแสดงออก

วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนที่ผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้มีหลายอย่างดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรม (ทั้งแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ) นิยมใช้ในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า
2. การทดสอบภาคปฏิบัติ เมื่อต้องการวัดทักษะการปฏิบัติหรือขั้นตอนการปฏิบัติงานโดยให้ผู้เรียนเขียนตอบหรือเป็นข้อสอบแบบเลือกตอบ
3. สร้างสถานการณ์จำลอง ใช้เมื่อผู้สอนไม่สามารถนำผู้เรียนไปทดสอบภาคปฏิบัติในสถานการณ์จริงได้ จึงต้องกำหนดสถานการณ์ขึ้นมาให้คล้ายคลึงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด
4. แฟ้มสะสมงาน เหมาะสำหรับการประเมินในภาพรวม เพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปบูรณาการใช้อย่างผสมกลมกลืนเป็นธรรมชาติสอดคล้องกับชีวิตจริง
5. การบันทึกพฤติกรรม การประเมินด้วยวิธีนี้ใช้เมื่อต้องการให้ผู้เขียนบรรยายพฤติกรรมของตนเอง และเพื่อที่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมในเวลาใดเวลาหนึ่ง หรือการบันทึกเมื่อออกทำงานภาคสนาม โดยให้ผู้เรียนจดบันทึกรายงานความสามารถ ความคิดเห็น ความประทับใจของตนเอง และเพื่อนหรือกลุ่ม การให้ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมช่วยฝึกทักษะการเขียนให้แก่ผู้เรียนได้อีกทางหนึ่งด้วย

ค. การวัดและประเมินผลการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม

การวัดและประเมินผลการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมของผู้เรียนต้องกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดภาคเรียน ดังนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงของผู้เรียนจึงควรใช้วิธีการวัดและประเมินที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบและประเมินตนเอง หรือโดยเพื่อนร่วมชั้นเรียน

วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนที่ผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้มีหลายอย่างดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรม โดยกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนแสดงออกไว้ล่วงหน้า
2. การทดสอบ เช่น การวัดบุคลิกภาพและการปรับตัวของผู้เรียน
3. การสัมภาษณ์ ควรเน้นการพูดอย่างไม่เป็นทางการ เน้นสัมพันธภาพที่ดีของผู้เกี่ยวข้อง ทั้ง 3 ฝ่าย คือ ผู้เรียน ผู้สอนและผู้ปกครอง
4. การวัดเจตคติ เป็นการวัดเพื่อความโน้มเอียงของพฤติกรรมของผู้เรียนที่มีต่อคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยใช้แบบวัดที่ผู้สอนอาจสร้างขึ้นเองหรือใช้แบบวัดมาตรฐานที่ผู้สร้างไว้แล้วก็ได้
5. การสำรวจ เน้นการมองภาพรวมจากร่องรอยของเหตุการณ์ หรือพัฒนาการที่จะแสดงจุดเด่น หรือการเรียนรู้ที่ปรากฏให้เห็น นิยมใช้แบบสำรวจร่องรอย
6. แฟ้มสะสมผลงาน ซึ่งเป็นแหล่งแสดงความหลากหลายทางสติปัญญาของผู้เรียนในภาพรวมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณธรรม ซึ่งครูผู้สอนสามารถวิเคราะห์ได้จากผลงานที่ผู้เรียนสร้างสรรค์ ความคิดเห็น ความประทับใจ และการแสดงออกของผู้เรียน

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่า การวัดและประเมินผลการเรียนมีความหลากหลายทั้งลักษณะและวิธีการ ผู้สอนต้องพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพจริงและสถานการณ์ ประการสำคัญ ผู้สอนควรใช้การประเมินหลาย ๆ วิธีก่อนที่จะตัดสินใจสรุปและตัดสินเป็นระดับผลการเรียนของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลและตัดสินผลการเรียนของผู้เรียนได้ถูกต้องที่สุด

3. การประเมินผลการเรียนรู้สู่ศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้สู่ศึกษา เป็นกระบวนการตรวจสอบการสอนสู่ศึกษาอย่างมีระบบ คือ เมื่อครูได้จัดระบบการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนไปแล้วด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ เกิดเจตคติและการปฏิบัติทางสุขภาพ เป็นไปตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่ตั้งไว้มากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้เรียน และการจัดกระบวนการเรียนการสอนของครูให้ดียิ่งขึ้น

3.1 ขั้นตอนการประเมิน

การประเมินผลการเรียนการสอนควรมีการประเมินผลทุกครั้งที่ทำการสอน ซึ่งครูผู้สอนสามารถจัดทำ การประเมินได้ 3 ขั้นตอน

1. **การประเมินก่อนการสอน** เพื่อเป็นการทดสอบความรู้เดิมของผู้เรียนว่ามีพื้นฐานความรู้เรื่องที่กำลังจะสอนมากน้อยเพียงใด และเป็นการเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนในชั้นว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อจะจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้ถูกต้องและเป็นข้อสังเกตว่าควรเอาใจใส่หรือส่งเสริมกลุ่มใดเป็นพิเศษบ้าง

2. **การประเมินผลระหว่างทำการสอน** คือ ระหว่างที่ครูกำลังทำการสอนไปได้ระยะหนึ่งหรือหลังจากการอภิปรายไปได้ระยะหนึ่งก็มีการตั้งคำถามให้ผู้เรียนตอบ หรือเขียนอธิบาย หรือตอบลงในกระดาษทดสอบที่แจกให้นักเรียนตอบคำถาม เขียนอธิบาย หรือตอบในแบบทดสอบแล้วครูเฉลย หรือให้ผู้เรียนที่ตอบถูกอ่านคำตอบของตน หรือแลกเปลี่ยนตรวจแบบทดสอบไปในเวลาเรียน เพื่อครูจะได้ทราบผลการสอนและผู้เรียนทราบผลการเรียนของตน ทั้งครูและนักเรียนจะได้ทราบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนการสอนว่าได้มากน้อยเพียงใดไปพร้อม ๆ กัน

3. **การประเมินผลหลังการสอน** เมื่อทำการสอบจบไปแล้วจึงทำการประเมินผล ซึ่งแบบออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประเมินผลหลังจากจบการสอนไปใน 1 คาบ หรือ 1 ภาคเรียน ครูได้จัดเตรียมเนื้อหาไว้สำหรับทำการสอบ และเตรียมวิธีการทดสอบไว้เรียบร้อยแล้ว เมื่อสอนจบครูก็ทำการทดสอบในเรื่องที่ได้จัดการเรียนการสอนไปนั้นว่าผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจหรือได้ปฏิบัติเป็นไปตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด

3.2 การประเมินผลเมื่อเรียนครบตามหลักสูตรแล้ว มีการทดสอบความรู้ทั้งหมดที่ผู้เรียนได้เรียนมาแล้ว ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติให้ผ่านตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่

การวัดและประเมินผลในแต่ละครั้งจะเป็นการวัดผลเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจเจตคติและการปฏิบัติของผู้เรียน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อหาแนวทางให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพ และให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถาวรให้กับผู้เรียนได้ถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

4. การประเมินผลการเรียนวิชาพลศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้เป็นการประเมินสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการให้คะแนนต่อไป การประเมินผู้เรียนจะดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านความรู้ ทักษะ เจตคติ สมรรถภาพทางกาย สังคม โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การใช้แบบทดสอบทักษะทางด้านกีฬา การใช้แบบทดสอบเจตคติ การใช้แบบสอบถาม เป็นต้น

4.1 จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการประเมินผลนักเรียน

1. เพื่อการจัดตำแหน่ง การวัดและประเมินผลใช้ในการจัดตำแหน่งของผู้เรียนในชั้น หรือในกลุ่มตามความสามารถ คะแนนที่ได้จากการวัด เช่น การวัดส่วนสูง และการชั่งน้ำหนัก ใช้ในการแบ่งกลุ่มผู้เรียนเพื่อการจัดโปรแกรมพลศึกษาและการสอน โดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน
2. เพื่อการวินิจฉัย การวัดและประเมินผลใช้ในการวินิจฉัยสมรรถภาพทางกาย จุดมุ่งหมายของการวินิจฉัยก็เพื่อตรวจความอ่อนแอ และรักษาบำบัดด้วยกิจกรรมเฉพาะบุคคล การจัดกลุ่มผู้เรียนอาจทำตามผลการวินิจฉัย คือ การจัดแบ่งกลุ่มตามความแข็งแรง หรือความอ่อนแอก็ได้ วินิจฉัยจึงเป็นความพยายามอย่างยิ่งยวดในการแยกแยะลักษณะเฉพาะของนักเรียนออกมาโดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน
3. เพื่อการประเมินผลการเรียนรู้ เป้าหมายของการวัดและประเมินผู้เรียน คือ เพื่อการตัดสินใจว่าผู้เรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายของการสอนหรือไม่ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการจัดตำแหน่ง การวินิจฉัยและการประเมินผลการเรียนรู้ โดยนำมาประกอบกันเพื่อที่สรุปผลที่จะนำไปใช้ประโยชน์การสอนของครูต่อไป
4. เพื่อการทำนาย ครูอาจใช้ผลที่ได้จากการวัดและประเมินผลทำนายระดับผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนในกิจกรรมต่อ ๆ ไปในภายภาคหน้าได้
5. เพื่อการประเมินผลโปรแกรม เป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาที่จัดให้โรงเรียน โดยการเปรียบเทียบกับโปรแกรมของโรงเรียนอื่น ๆ
6. เพื่อการสร้างแรงจูงใจ การวัดและประเมินผลความสามารถใช้ประโยชน์สำหรับการสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เรียน การประสบความสำเร็จในการเรียนหรือสัมฤทธิ์ผลของผู้เรียนจะนำไปใช้กระตุ้นผู้เรียนที่มีความสามารถต่ำให้อยากปรับปรุงตนเองให้มีความสามารถสูง

4.2 ข้อควรคำนึงในการประเมินผลผู้เรียน

1. ต้องตั้งจุดมุ่งหมายในการสอนอย่างชัดเจน และเลือกจุดมุ่งหมายที่สำคัญ ๆ
2. ต้องวางแผนการสอนให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ต้องกำหนดโปรแกรมการประเมินผลนักเรียนให้มีความน่าเชื่อถือ และมีความแม่นยำตรงเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

4.3 การวางแผนประเมินผลผู้เรียน

1. กำหนดเป้าหมายของการทดสอบ โดยการให้เหตุผลว่าทำไมต้องมีการวัดผลสิ่งนั้นสิ่งนี้
2. เลือกข้อสอบย่อยอย่างระมัดระวัง และให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวัดผล
3. ประกาศ วัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการทดสอบ

4. ทำให้ผู้เรียนเข้าใจ และเอาใจใส่ต่อเป้าหมายและความสำคัญของโปรแกรมการทดสอบ
5. อธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจในแบบทดสอบทุกข้อโดยละเอียด
6. ควรมีการสำรวจอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ประกอบการทดสอบและมีการแก้ไขข้อทดสอบ ย่อย ๆ ให้เหมาะสมที่สุด
7. มีการสำรวจสถานที่ที่จะใช้ในการทดสอบและมีการเตรียมไว้ล่วงหน้า
8. คำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริหารข้อสอบ

4.4 กระบวนการประเมินผู้เรียน

1. **การบริหารห้องเรียนในการทดสอบ** เพื่อป้องกันการเสียเวลาโดยไม่จำเป็น การจัดชั้นเพื่อการบริหารข้อทดสอบควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1) การทดสอบผู้เรียนจำนวนมาก ข้อสอบบางอย่างใช้ได้กับผู้เรียนจำนวนมาก ๆ พร้อม ๆ กัน เช่น ลูกนั่ง ด้นพื้น โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกทำการทดสอบส่วนอีกกลุ่มนับ

2) การทดสอบผู้เรียนเป็นกลุ่ม การแบ่งกลุ่มเพื่อทำการทดสอบเป็นวิธีการบริหารการทดสอบที่นิยมกันมาก ผู้เรียนจะเข้าทำการทดสอบตามสถานีต่าง ๆ ทีละกลุ่ม ผลการทดสอบจะบันทึกเป็นกลุ่ม ๆ (มีระเบียบกลุ่ม)

3) การทดสอบเป็นรายบุคคล ครูบางคนชอบทดสอบผู้เรียนเป็นรายบุคคลและทำการบันทึกผลหรือทำระเบียบเป็นรายบุคคล ผู้เรียนจะเข้าทำการทดสอบตามสถานีต่าง ๆ ทีละคน จนครบทุกสถานี หลังจากนั้นผู้เรียนจะไปร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ที่ครูจัดไว้ต่อไป การทดสอบเป็นรายบุคคลทำให้ครูเอาใจใส่ในการทดสอบ และจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนมากขึ้น การจัดกิจกรรมหลักจากการเสร็จสิ้นการทดสอบจะช่วยลดปัญหาในการปกครองชั้น และลดอุบัติเหตุลงได้

2. **การควบคุมการทดสอบ** ครูต้องบริหารการทดสอบอย่างราบรื่นและแม่นยำโดย

- 1) อธิบายถึงความสำคัญของการทดสอบ
- 2) สาธิตปฏิบัติการทดสอบให้ถูกต้อง
- 3) เตือนให้ผู้เรียนระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย
- 4) ใช้สิ่งจูงใจให้ผู้เรียนทำการทดสอบให้ดีที่สุด โดยประกาศคะแนนผ่านเฉลี่ยของการทดสอบไว้ใกล้ ๆ กับบริเวณที่สอบ

3. **การทำงานหลังการทดสอบ** มีดังนี้

1) การเก็บรวบรวมระเบียบการบันทึกให้เป็นระเบียบ ผลการวัดผลประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนสามารถบันทึกได้ด้วยรูปแบบ หรือระเบียบดังนี้

1.1 ระเบียบบุคคล ครูควรมีวิธีเก็บระเบียบสะสมของผู้เรียนแต่ละคนอย่างง่าย ๆ ระเบียบบุคคลมีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ช่วยแนะแนวให้แก่ผู้เรียนและใช้เป็นข้อมูลประกอบทำความเข้าใจกับผู้ปกครองนักเรียน รวมทั้งผู้บริหารโรงเรียนด้วย

1.2 ระเบียบกลุ่ม ระเบียบกลุ่มใช้ประโยชน์ได้มาก และกว้างขวาง ครูบางคนจึงชอบใช้ระเบียบกลุ่มมากกว่าระเบียบบุคคล ระเบียบกลุ่มควรจะออกแบบให้มีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้ เช่น ชื่อผู้เรียนในกลุ่ม เวลามาเรียน ผลการทดสอบ ผลการฝึกปฏิบัติภายในกลุ่ม การเล่นเป็นทีม ฯลฯ

1.3 ระเบียบถาวร ครูและผู้บริหารควรจัดทำระเบียบถาวรที่มีรายละเอียดมากกว่าระเบียบสองชนิดแรก เช่น มีคะแนนเรียนแต่ละปี คะแนนที่ได้จากการแข่งขันกีฬาภายในแต่ละปี ข้อคิดเห็นของครูและรายละเอียดอื่น ๆ ซึ่งแสดงถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้เรียนตลอดปี

1.4 ระเบียบยกรเว้นการเรียนภาคปฏิบัติแบบถาวร ไม่ควรแบ่งกลุ่มผู้เรียนที่พิการ หรือมีความผิดปกติหรือมีลักษณะพิเศษอื่น ๆ ออกจากกลุ่มผู้เรียน แต่ควรแบ่งกลุ่มตามความสามารถ แล้วค่อยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียนพิเศษเหล่านั้น เหตุผลเพราะแยกผู้เรียนพิเศษออกไปเรียนต่างหากจากกลุ่มผู้เรียนปกติโดยสิ้นเชิง อาจก่อให้เกิดปัญหาความกดดันแก่ผู้เรียนพิเศษมากขึ้น ตามปกติกิจกรรมพลศึกษาสำหรับผู้เรียนพิเศษโดยเฉพาะผู้ที่มีความบกพร่องต่าง ๆ ควรจัดขึ้นตามคำแนะนำของแพทย์



The background of the slide features a large, faint watermark of the school's logo. It consists of a purple triangle at the top, a pink lotus flower in the center, and a purple triangle at the bottom, all enclosed within a circular border containing the school's name in Thai script.

อธิธานคัพท์

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ข้อบ่งชี้ เจาะลึกหลักการ 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) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลัดเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่
2. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น
3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

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

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชีม้่าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมิน เปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบ สมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับ คุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่จำแนกตาม กลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์
2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ ทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือ ความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย
ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการ เคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และ สามารถแปลความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวใน การเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับ รถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งทีบุคคลยึดถือในการตัดสินใจและ กำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรม และค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความ กังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

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

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม มากน้อยตามพื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท้าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกันและมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจ ในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

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

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่นการแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาดก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพ่นน้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง
2. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ง่ายแก่การที่ยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลานานได้

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

4. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อด้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

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

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ 3 แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ 1 เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน 10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้เวลาได้ระยะเวลานาน

The background features a large, faint watermark of the school's logo. It consists of a purple triangle with a pink lotus flower inside, and a circular banner below it containing the school's name in Thai script: โรงเรียนอนุบาลนครปฐม.

ภาคผนวก



โรงเรียนอนุบาลนครปฐม
99 ถ.เทศบาล ต.พระปฐมเจดีย์ อ.เมือง จ.นครปฐม 73000
034-256256



Facebook : โรงเรียนอนุบาลนครปฐม



Website: <http://anubannkp.ac.th/>