

หลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขพลศึกษา



ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551



โรงเรียนเวียงแก้ววิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



หลักสูตรสถานศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

โรงเรียนเวียงแก้ววิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา

เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)

กระทรวงศึกษาธิการ มีคำสั่งที่ สพฐ. ๑๒๓๙/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๐ เรื่อง ให้ใช้
มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ในกลุ่ม
สาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น
พื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยกำหนดเงื่อนไข และระยะเวลาการใช้ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔ ในปีการศึกษา ๒๕๖๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑, ๒, ๔ และ ๕ ชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ ๑, ๒, ๔ และ ๕ ในปีการศึกษา ๒๕๖๒ และใช้ครบทุกชั้นในปีการศึกษา ๒๕๖๓ เป็นต้นไป

คณะครู คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน และชุมชน จึงได้ร่วมกันจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ พุทธศักราช ๒๕๖๑ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) เพื่อเป็นทิศทางในการจัดการศึกษาของโรงเรียนให้สอดคล้อง
กับหลักสูตรแกนกลาง และท้องถิ่น

ทั้งนี้ หลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พุทธศักราช ๒๕๖๗ ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อวันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗ จึงประกาศให้ใช้หลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ลงชื่อ

(นายปฐมพงษ์ วงศ์อิน)
ประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน
โรงเรียนเวียงแก้ววิทยา

ลงชื่อ

(นายชนก แสนดียศ)
ผู้อำนวยการโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา

สารบัญ

หน้า

เรื่อง

วิสัยทัศน์

หลักการ

จุดหมาย

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โครงสร้างรายวิชา

คำอธิบายรายวิชา

หน่วยการเรียนรู้

ระดับประถมศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. สัดส่วนคะแนน

2. คะแนนการวัดและประเมินผล

3. เกณฑ์การวัดและประเมินผลโดยการทดสอบ

4. เกณฑ์การวัดและประเมินผลด้านทักษะ/กระบวนการ

5. การประเมินสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

6. เกณฑ์ตัดสินผลการเรียน

6.1 เกณฑ์การตัดสินระดับผลการเรียน

6.2 เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ร และ มส.

7. การประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

ภาคผนวก

-คณะทำงาน

-คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิสัยทัศน์

หลักสูตรโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้สู่มาตรฐานสากลและเป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งร่างกาย ความรู้คู่คุณธรรม มีความเป็นผู้นำของสังคมมีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลกโดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานสามารถใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาในการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิตโดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

วิสัยทัศน์ของโรงเรียน

นักเรียนโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา รักษ์ความเป็นไทย ใฝ่คุณธรรม นำเทคโนโลยี มีทักษะชีวิต และมีคุณภาพการศึกษาตามเกณฑ์มาตรฐานของโรงเรียน

จุดหมาย

1. หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนที่มีสุขภาพดี รักษ์ความเป็นไทย ใฝ่คุณธรรม นำเทคโนโลยี มีทักษะชีวิต และมีคุณภาพการศึกษาตามเกณฑ์มาตรฐานของโรงเรียน
2. พัฒนาหลักสูตรทุก 2 ปีและจัดการเรียนการสอน ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เต็มตามศักยภาพ และมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์
3. มีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย มีสุขภาพที่ดี ตลอดจนเสริมสร้างให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
4. ส่งเสริมและจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
5. จัดกระบวนการเรียนรู้ แบบบูรณาการ โดยใช้เทคโนโลยี สื่อ นวัตกรรม แหล่งเรียนรู้ วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น
6. จัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ และภาษาจีน ทุกระดับชั้น
7. ครูและบุคลากรทางการศึกษา สามารถจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้เลือกเรียนตามความถนัด ความสนใจ

หลักการ

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา พุทธศักราช 2567 ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็น
เป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐาน ของ ความเป็น
ไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาค
และมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้
สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัด การเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้
ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร
และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคมรวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและ
ลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง
ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่าง
สร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือ
สารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ
ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจ
ความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการ
ป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง
สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการ
ดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันใน
สังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่าง
เหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยง
พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

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

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

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

ส่วนที่ ๑ บทนำ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาเป็นวิชาที่สร้างเรียนรู้ด้านสุขภาพ พัฒนา ทักษะชีวิต ซึ่งส่งผลเกื้อหนุนสุขภาพของผู้เรียน ส่วน พลศึกษาเป็นการ ศึกษาเล่าเรียนในการบำรุงร่างกายด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้เด็กเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ซึ่งเด็กทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะ ได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจน เป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

สุขศึกษาและพลศึกษามีความสำคัญอย่างไร สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน นอกจากนี้สุขศึกษาและพลศึกษายังช่วยพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และอารมณ์ สามารถคิดเป็น ทำ เป็น แก้ปัญหาเป็น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โรงเรียนเวียงแก้ววิทยา ได้จัดการการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย

เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โครงสร้างของวิชาที่จัดไว้อย่างกลมกลืน อันจะส่งผลถึงการสร้างจิตใจของมนุษย์ที่สมบูรณ์ เก่ง ดี มีสุข เมื่อผู้เรียน ได้ผ่านการเรียนในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา วิสัยทัศน์ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มุ่งจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาโดยตระหนักถึงศักยภาพของผู้เรียน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียน ฝึกฝนให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีเหตุผล เป็นระบบ มีแบบแผน สามารถคิดวิเคราะห์ปัญหา และสถานการณ์ได้อย่างถี่ถ้วนรอบคอบ และเป็นเครื่องมือในการศึกษาศาสตร์อื่น ๆ ที่ เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต สุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาในด้านสุขภาพ สมรรถภาพ และศักยภาพด้านกีฬาไทย และกีฬาสากล รักการออกกำลังกาย มีเจตคติที่ดี ตามหลักปรัชญาของโรงเรียนหลัก ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จัดกิจกรรมปลูกฝังให้ผู้เรียนรักการออกกำลังกาย พัฒนาสุขภาพตนเอง ความรู้ ความสามารถ ตามมาตรฐานตัวชี้วัดหลักสูตร/ผลการเรียนรู้ สร้างวินัยและปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ให้ผู้เรียน เป็นผู้ประพฤติดีและมีความรู้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

๒

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทาง

ปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควร จะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สุขศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็น เครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อ สุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทาง เพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่าง หลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการ เลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรค ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

๓

- ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้ง ความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้าง เสริมความปลอดภัยในชีวิต
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
 - หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้
 ๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนคติของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรอง เพื่อขจัดและลดปัญหา ความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธี การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
 ๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจ เกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
 ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม บนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม
 ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริม ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับ การเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อ ตนเองและผู้อื่น
 ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสม และมีคุณธรรม
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเวียงแก้ววิทยาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่าง

- มีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

- ๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

- ๒. ซื่อสัตย์สุจริต

๔

- ๓. มีวินัย

- ๔. ใฝ่เรียนรู้

- ๕. อยู่อย่างพอเพียง

- ๖. มุ่งมั่นในการทำงาน

- ๗. รักความเป็นไทย

- ๘. มีจิตสาธารณะ

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจ

ธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการ

ดำเนินชีวิต สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬา

สากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม

และกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติ

เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณใน

การแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพ ของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1

เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการ

สร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

๕

คุณภาพผู้เรียน จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะ การเคลื่อนไหวขั้น พื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่าง สนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลียง และป้องกัน ตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

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

ส่วนที่ 2

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2566) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรสถานศึกษา เพื่อให้ผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรของสถานศึกษามีแนวปฏิบัติ ดังนี้

ระดับการศึกษา

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2566) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จัดการศึกษา ดังนี้
ระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1- 6) การศึกษาระดับนี้เป็นช่วงแรกของการศึกษา ภาคบังคับ มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ ทักษะการคิดพื้นฐาน การติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิต อย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งใน ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรม โดยเน้นจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

การจัดเวลาเรียน

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา(ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2566) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้จัดเวลาเรียนตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 สาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยจัดให้เหมาะสมตามบริบท จุดเน้นของโรงเรียนและสภาพ ของผู้เรียน ดังนี้

1. ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 จัดเวลาเรียนเป็นรายปี โดยมีเวลาเรียนวัน ละ 6 ชั่วโมง
โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเวียงแก้ววิทยา (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2563) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วยโครงสร้างเวลาเรียนและ โครงสร้างหลักสูตรชั้นปี ดังนี้

1. โครงสร้างเวลาเรียน เป็นโครงสร้างที่แสดงรายละเอียดในภาพรวม เวลาเรียนของแต่ละกลุ่มสาระ การเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เป็นเวลาเรียนพื้นฐาน เวลาเรียนรายวิชาเพิ่มเติม และเวลาในการจัดกิจกรรม พัฒนาผู้เรียนจำแนกแต่ละชั้นปี ในระดับประถมศึกษา ดังนี้

สาระการเรียนรู้พื้นฐาน ระดับประถมศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

พ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

4๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

พ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

4๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

พ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

4๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

พ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

8๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

พ๑๕๑0๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

8๐ ชั่วโมง/ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

พ๑๖๑0๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

8๐ ชั่วโมง/ปี

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ป.1

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ ของอวัยวะภายนอก ลักษณะและหน้าที่
ของอวัยวะภายนอกที่มี การเจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย

- ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ
- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะ ภายนอก การดูแลรักษาอวัยวะ
ภายนอก

- ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ
- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

ป. 2

1. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของ อวัยวะภายใน ลักษณะ และหน้าที่ ของ
อวัยวะภายในที่มีการ เจริญเติบโตและการพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด
กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)

2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะ ภายใน การดูแลรักษาอวัยวะภายใน

- การระมัดระวังการกระทบ
- การออกกำลังกาย
- การกินอาหาร

3. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

ป.3

1. อธิบายลักษณะและการ เจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ลักษณะการ
เจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

- ลักษณะรูปร่าง
- น้ำหนัก
- ส่วนสูง

2. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของ ตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เกณฑ์
มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย

3. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

- อาหาร

- การออกกำลังกาย
- การพักผ่อน

๑๗

ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ป. 4 1. อธิบายการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย
 การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ 9 – 12 ปี)

2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ

3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
 วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ป. 5

1. อธิบายความสำคัญของระบบย่อย อาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ

2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

ป.6

1. อธิบายความสำคัญของระบบ

สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและ ระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตและ พัฒนาการ ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบ ไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ

2. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบ สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบ ไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงาน ตามปกติ

๑๘

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวเพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ป. 1

1. ระบุสมาชิกในครอบครัวและ ความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน
 - สมาชิกในครอบครัว
 - ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว
2. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจ ในตนเอง สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
3. บอกลักษณะความแตกต่าง ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศ หญิง
 - ร่างกาย
 - อารมณ์
 - ลักษณะนิสัย

ป. 2

1. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
 - ตนเอง
 - พ่อ แม่
 - พี่น้อง
 - ญาติ
2. บอกความสำคัญของเพื่อน ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุยปรึกษา เล่น ฯลฯ)
3. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
 - ความเป็นสุภาพบุรุษ
 - ความเป็นสุภาพสตรี
4. อธิบายความภาคภูมิใจในความ เป็นเพศหญิง หรือเพศชาย ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย

ป. 3 1. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง
ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่าง ของแต่ละครอบครัว

- เศรษฐกิจ
- สังคม
- การศึกษา

2. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิธี การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน

ชั้น ตัวชี้วัด สารการเรียนรู้แกนกลาง

3. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่ การล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)

วิธี หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วง ละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)

ป. 4 1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็น เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิก ที่ดีของครอบครัว

2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ของตนตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่
เหมาะสมกับเพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย

3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำ ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่อง เพศ

วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและ ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

ป. 5

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม การ
เปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตาม วัฒนธรรม
ไทย

2. อธิบายความสำคัญของการมี ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย
ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตาม วัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือ ญาติ)

3. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาคความ ชัดแย้ง
ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไข
ปัญหาคความชัดแย้งในครอบครัว

ป. 6

1. อธิบายความสำคัญของการสร้าง
และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ความสำคัญของการสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น

ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบ ความสำเร็จ

- ความสามารถส่วนบุคคล

- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม

- การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่าง ระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ

2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อ เอดส์ และ
การตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อ
เอดส์ และการตั้งครรรภ์ก่อนวัย อันควร

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ
กีฬา

ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ป.1

1. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน
- แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน
ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ
โยน ตะ เคาะ
2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหว ตามธรรมชาติ
 กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ
- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

ป. 2

1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย
ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์
ประกอบ ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหว ร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น
กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทาง
ที่กำหนด และแบบ ใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการ เคลื่อนไหว
เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และ
เข้าร่วมกิจกรรม ทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่
และใช้อุปกรณ์
ประกอบ

ป. 3

1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย
ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมีทิศทาง การเคลื่อนไหว
ร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบ
เคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบโดยมีการ
บังคับทิศทาง เช่น ดึง ขว้าง โยน และรับ
 วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบ ต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง

2. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ใน การเล่น เกมเบ็ดเตล็ด กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทาง ในการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด

๒๑

ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ป. 4 1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ

การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้

ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้

อุปกรณ์ประกอบ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้ง แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่ง เปลี่ยนทิศทาง ควบ ม้า และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น บอล เชือก

2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ กายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ

3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรม แบบผลัด เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบ ผลัด

4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย

1 ชนิด กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แอนด์บอล ท่วงข้ามตาข่าย

ป. 5

1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อ ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตาม แบบที่กำหนด

การจัดรูป แบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบ ผสมผสาน และการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น

2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด เกม นำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการ ตี เขี่ย รับ - ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง

3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการ รับแรง การใช้แรงและความสมดุล การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับ แรง การใช้แรง และความสมดุล

4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทาง กายและเล่น กีฬา

5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่าง ละ 1 ชนิด การเล่น กีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วู้ ชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิล เทนนี วา ยน้ำ

6. อธิบายหลักการ และเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม หลักการและกิจกรรมนันทนาการ

ป. 6 1. แสดงทักษะการเคลื่อนไหว ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและ แบบผสมผสาน ได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่ กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัด ใน ลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัดกายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัว ท่า่างย ๑

๒๒

ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบ เพลง

2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพฒ นาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา

3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภท บุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด การเล่น กีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่ และลาน เปตอง วา ยน้ำ เทเบิล เทนนี วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง

4. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่น กีฬา การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง และเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทาง กาย และเล่นกีฬา

5. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการ ที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ เรื่องอื่น ๆ การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

๒๓

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ
อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ
แข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา
ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ป.1

1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน การออก
กำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด

2. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ กฎ กติกา
ข้อตกลงในการเล่น เบ็ดเตล็ด

ป.2

1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน การออก
กำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการ เล่นเกม

2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและ ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม กฎ กติกา
ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

ป. 3

1. เลือกออกกำลังกาย การละเล่น
พื้นเมือง และเล่นเกม ที่ เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเอง
 แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับ
จุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล

2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและ ข้อตกลงของการออกกำลังกาย การ เล่นเกม
การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วย ตนเอง การออกกำลังกาย เกม และการละเล่น
พื้นเมือง

กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลัง ภาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง

ป. 4

1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และ กีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถ ในการ
วิเคราะห์ผลพัฒนาการของ

ตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของ ผู้อื่น การออกกำลังกาย เล่นเกม
ตาม

ความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐาน ร่วมกับผู้อื่น

การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองใน การออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา
ตาม ตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น

- คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ
2. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่น กีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น - การปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา การเล่นกีฬา พื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น

๒๔

ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ป. 5 1. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ
หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และ การละเล่นพื้นเมือง

2. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่าง สม่าเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธี ปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่าเสมอ การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่น กีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา

3. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกมกีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิด กีฬาที่เล่น กฎ กติกาในการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬา สากลตามชนิดกีฬาที่เล่น

วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬา ไทยและกีฬาสากลที่เล่น

4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความ แตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล สิทธิ ของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกมและ กีฬา

ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา

ป. 6

1. อธิบายประโยชน์และหลักการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริม บุคลิกภาพ

2. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออก กำลังกายเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและ การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและ สามารถประเมินทักษะการเล่นของตน เป็นประจำ การเล่นเกมประเภทบุคคลและประเภท ทีมที่ชื่นชอบ

- การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
4. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิด กีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ของตนเองและผู้อื่น กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น
5. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
6. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความ สามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจ นักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา

๒๕

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการ

สร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ป.1

1. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติตามคำแนะนำ การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

2. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

- ปวดศีรษะ
- ตัวร้อน
- มีน้ำมูก
- ปวดท้อง
- ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวน้ำ)
- ฟกช้ำ ฯลฯ

3. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมี อาการเจ็บป่วย วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ป. 2

1. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี ลักษณะของการมีสุขภาพดี
 - ร่างกายแข็งแรง
 - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส
 - มีความสุข
 - มีความปลอดภัย
2. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
3. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพ ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
4. อธิบายอาการและวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น
 - อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ
 - อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ
- ลูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
5. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยและบาดเจ็บ วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

ป. 3

อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค

1. จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ อาหารหลัก 5 หมู่
2. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม
- ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่

๒๖

ขั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธง โภชนาการ)

3. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่าง ถูกวิธี การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)

4. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ตามคำแนะนำ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ

- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ

ป. 4

1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ความสัมพันธ์
ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและ เอื้อต่อสุขภาพ

2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก
ที่มีผลต่อสุขภาพ

สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ
เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เปื่อ หน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก
ชื่นชม สนุก สุขสบาย

ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวด
ศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ

3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการตรวจสอบ สมรรถภาพทาง
กาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ป. 5 1. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ

ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ

2. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้าง เสริมสุขภาพ แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูล
ข่าวสารทาง สุขภาพ

๒๗

ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริม สุขภาพ

3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการ ตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์ สุขภาพอย่าง
มีเหตุผล การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ (อาหาร
เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแล สุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)

4. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบ บ่อยในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตนในการ
ป้องกันโรคที่พบบ่อยใน ชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด

- ไข้เลือดออก

- โรคผิวหนัง

- พันธุ์และโรคปริทัศน์

5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ป. 6

1. แสดงพฤติกรรมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาล้างแวล้อมที่มีผลต่อ สุขภาพ
- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ สุขภาพ
- ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแวล้อมที่มี ผลต่อสุขภาพ

2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการ

ระบาดของโรคและเสนอแนวทางการ ป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบใน ประเทศไทย

- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน
- ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค
- การป้องกันการระบาดของโรค

3. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อ สุขภาพของส่วนรวม

4. สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง
- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทาง กาย

๒๘

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด

ติด และความรุนแรง

ชั้น ตัวชีวิต สาระการเรียนรู้แกนกลาง

ป. 1

1. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน
- สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและ โรงเรียน
- การป้องกันอันตรายภายในบ้านและ โรงเรียน

2. บอกลักษณะและการป้องกัน อันตรายที่เกิดจากการเล่น อันตรายจากการ
เล่น

- สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น
- การป้องกันอันตรายจากการเล่น

3. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความ
ช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่

บ้านและโรงเรียน การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน

- บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ
- คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ

ป. 2

1. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุ ที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก
อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก

- สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
- วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก

2. บอกรายยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ ยาสามัญประจำ
บ้าน

- ชื่อยาสามัญประจำบ้าน
- การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ

3. ระบุโทษของสารเสพติด สาร อันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน สาร
เสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว

- โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว
- วิธีป้องกัน

4. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้าย เตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็น อันตราย
 สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือ สถานที่ที่เป็นอันตราย

- ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน

5. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธี ป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ
อัคคีภัย

- สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย
- อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย
- การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ

๒๙

ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ป. 3
1. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการ เดินทาง
 วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
 2. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจาก บุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิด เหตุร้าย หรือ อุบัติเหตุ
 การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่ง ต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
 3. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อ บาดเจ็บจากการเล่น การบาดเจ็บจาก การเล่น
- ลักษณะของการบาดเจ็บ
 - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)

ป. 4

1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี ความสำคัญของการใช้ยา
 หลักการใช้ยา
2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับ อันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์ กัดต่อย และการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา วิธีปฐมพยาบาล

 - การใช้ยาผิด
 - สารเคมี
 - แมลงสัตว์กัดต่อย
 - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการ ป้องกัน
 ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และ การป้องกัน

ป. 5

1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการ ใช้สารเสพติด
 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการ ใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ)

 - ครอบครัว สังคม เพื่อน
 - ค่านิยม ความเชื่อ
 - ปัญหาสุขภาพ
 - สื่อ ฯลฯ

2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มี ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา

3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก การใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด
การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก การใช้ยา
 การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ อิทธิพลของสื่อที่มี
ต่อพฤติกรรม สุขภาพ
(อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)

๓๐

- ชั้น ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง
5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตราย จากการเล่นกีฬา การปฏิบัติเพื่อป้องกัน
อันตรายจากการ เล่นกีฬา

ป. 6 ๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความ

รุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ภัยธรรมชาติ

- ลักษณะของภัยธรรมชาติ

- ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความ ปลอดภัยจากธรรมชาติ การปฏิบัติตนเพื่อ
ความปลอดภัยจากภัย ธรรมชาติ

๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

สาเหตุของการติดสารเสพติด

ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ส่วนที่ ๓ คำอธิบายรายวิชา

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเวียงแก้ววิทยาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช ๒๕๕๑ ได้กำหนดคำอธิบายรายวิชาของวิชาต่าง ๆ ที่สอนในแต่ละปีการศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ชื่อรหัสวิชา ชื่อรายวิชา จำนวนชั่วโมงต่อปี ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และสาระการเรียนรู้รายปี

คำอธิบายรายวิชาจะช่วยให้ผู้สอนจัดหน่วยการเรียนรู้ในแต่ละชั้นปี ได้สอดคล้องกับมาตรฐาน การเรียนรู้ เนื่องจากคำอธิบายรายวิชาจะรวมสาระการเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้องเรียนรู้ตลอดทั้งปี กลุ่มของสาระ การเรียนรู้ตลอดปีจะมีจำนวนมาก ดังนั้น การจัดเป็นหน่วยการเรียนรู้หลาย ๆ หน่วย จะช่วยให้กลุ่มของสาระ การเรียนรู้มีขนาดเล็กลง และบูรณาการได้หลากหลายมากขึ้น โรงเรียนเวียงแก้ววิทยาได้กำหนดรายละเอียดของคำอธิบายรายวิชาเรียงตามลำดับไว้ ดังนี้ ๑. คำอธิบายรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๒. คำอธิบายรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ๓. คำอธิบายรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๔. คำอธิบายรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๕. คำอธิบายรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม รายวิชาประวัติศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๖. คำอธิบายรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๗. คำอธิบายรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๘. คำอธิบายรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ๙. คำอธิบายรายวิชาในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

(ภาษาอังกฤษ) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๑๐. คำอธิบายรายวิชากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

สุขศึกษา ศีลศึกษา สังเกต รวบรวมความรู้และข้อปฏิบัติต่าง ๆ อภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบายแลกเปลี่ยน

ข้อมูลและความคิดเห็นเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ การป้องกันดูแลรักษาอวัยวะ ของร่างกาย พัฒนาการด้านร่างกาย เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ป้องกันโรค มีสุขนิสัยที่ดีตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ จุดดีจุดด้อย รมั้ดระวังอุบัติเหตุ การณ์ใช้ยาผิด สารพิษ สารเสพติด ออกกำลังกาย พักผ่อน ใช้เวลาว่างให้ เกิดประโยชน์ กำหนดแนวปฏิบัติของตนในการสร้างเสริมสุขภาพและรายงานผลต่อกลุ่มระยะ ๆ โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่มข้อมูล เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการดำเนินชีวิตเป็นผู้มีสุขบัญญัติที่ดี มีจิตสำนึกในการดูแลและ

รับผิดชอบต่อสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ จัดการกับความขัดแย้ง ความเครียด และปัญหาทางอารมณ์ มีการแสวงหา เลือก และใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม พลศึกษา ศึกษาหลักการทางวิทยาศาสตร์ ฝึก ควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม บอกวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด ปีน ห้อยโหน ไต่ราว กลิ้งตัว ม้วนตัว ลอด เป็นต้น ระเบียบแถว เคลื่อนไหวร่างกาย ให้เข้ากับจังหวะและเพลง ออกกำลังกาย เล่นเกม การละเล่นของเด็กไทย เล่นเกมเบ็ดเตล็ด เล่นเกมแบบผลัดกายบริหาร สร้างเสริมทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยการฝึกปฏิบัติ

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้ องค์ประกอบของ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

๓๓

ร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รักการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา อย่างมีระเบียบ วินัย มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจ เคารพสิทธิของตนเองและ ผู้อื่น รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สนุกสนาน เพลิดเพลิน ชื่นชมผลงานของผู้อื่น ให้ความร่วมมือ เสียสละ และคำนึงถึงส่วนรวม และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ตามคำแนะนำ

พ ๑.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ พ ๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓ พ ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒ พ ๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓ พ ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓ รวม ๖ มาตรฐาน ๑๕ ตัวชี้วัด

๓๔

สุขศึกษา ศึกษา สังเกต รวบรวมความรู้และข้อปฏิบัติต่าง ๆ อภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบายแลกเปลี่ยน ข้อมูลและความคิดเห็นเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ การป้องกันดูแลและรักษา ความสะอาดอวัยวะของร่างกายพัฒนาการทางกายและจิตใจ รู้จักตนเองและธรรมชาติของตน ป้องกันโรค เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ดีตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จุดีจุดด้อย ระมัดระวังการเจ็บป่วย สาเหตุวิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก การใช้ยาสามัญประจำบ้าน โทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้เคียง ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย สาเหตุ อันตรายและ การป้องกันอัคคีภัย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กำหนดแนวปฏิบัติของตนในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่มข้อมูล เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการดำเนินชีวิตเป็นผู้มีสุขบัญญัติที่ดี มีจิตสำนึกในการดูแลและ

รับผิดชอบต่อสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ จัดการกับความขัดแย้ง ความเครียด และปัญหาทางอารมณ์ มีการแสวงหา เลือกลง และใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม พลศึกษา ศึกษาหลักการทางวิทยาศาสตร์ ฝึก ควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม บอกวิธี การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ขว้าง กอล์ฟตี เทวียง ปา โยน เดิน วิ่ง กระโดด ปีน ห้อยโหน ไต่ราว ทรงตัว ระเบียบแถว เคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลง เช่น ซอยเท้าอยู่กับที่ เดินซอยเท้า กายบริหาร ประกอบจังหวะและเพลง เป็นต้น เล่นเกมกีฬา การละเล่นของเด็กไทย เล่นเกมเบ็ดเตล็ด เล่นเกมแบบผลัด ออกกำลังกาย สร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๓๕

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้ องค์ประกอบ ของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีระเบียบ วินัย เคารพ กฎ และกติกา เข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รักษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจ รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สนุกสนาน เพลิดเพลินเสียสละและคำนึงถึงส่วนรวม ชื่นชมผลงานของผู้อื่น ให้ความร่วมมือ และแก้ไข ข้อบกพร่องของตนเองตามความสนใจ ตามคำแนะนำและภูมิปัญญาท้องถิ่น

พ ๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓ พ ๒.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔ พ ๓.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๑, ป.๒/๒ พ ๔.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕ พ ๕.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕ รวม ๖ มาตรฐาน ๒๑ ตัวชี้วัด

๓๖

สุขศึกษา ศึกษา สังเกต รวบรวมความรู้และข้อปฏิบัติต่าง ๆ อภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบายแลกเปลี่ยน

ข้อมูลและความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย เกณฑ์มาตรฐานของการเจริญเติบโต ของเด็กไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ป้องกันโรค เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและยาสามัญประจำ บ้าน มีสุขนิสัยที่ดีตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ รู้จักตนเองและธรรมชาติของตนเอง ระมัดระวังการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ โรคติดต่อในท้องถิ่น อุบัติเหตุ การใช้ยาผิด สารพิษ สารเสพติด การล้วงละเมิดทางเพศ กำหนดแนว การปฏิบัติของตนในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่มข้อมูล เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการดำเนินชีวิตเป็นผู้มีสุขบัญญัติที่ดี มีจิตสำนึกในการดูแล และ

รับผิดชอบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ จัดการกับความขัดแย้ง ความเครียด และปัญหาทางอารมณ์ มีการแสวงหาเลือก และใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรม พึ่งตนเองและมีวิสัยทัศน์ในการดูแลสุขภาพและการดำเนิน ชีวิตเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพในท้องถิ่น ภูมิใจในการส่งเสริมสุขภาพด้านภูมิปัญญาไทย พลศึกษา ศึกษา หลักการทางวิทยาศาสตร์ ฝึก ควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม บอกวิธี การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ใช้อุปกรณ์ประกอบจังหวะและเพลง เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬายืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน กีฬา กิจกรรม นันทนาการ กายบริหาร การละเล่นพื้นเมืองของเด็กไทย ในท้องถิ่น เกมแบบผลัด ออกกำลังกาย สร้างเสริม สมรรถภาพทางกายและทางจิต ทดสอบ สมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้ องค์ประกอบ ของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

๓๗

ร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รักษาการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามกฎ กติกา อย่างมีระเบียบ วินัย มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำและ ผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สนุกสนาน เพลิดเพลิน ชื่นชมผลงานของผู้อื่น ให้ความร่วมมือ เสียสละ และคำนึงถึงส่วนรวม และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ตามคำแนะนำ

พ ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓ พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓ พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป. ๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒ พ ๔.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓, ป.๓/๔, ป.๓/๕ พ ๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

รวม ๖ มาตรฐาน ๑๘ ตัวชี้วัด

๓๘

สุขศึกษา ศีกษา สังเกต รวบรวมความรู้และข้อปฏิบัติต่าง ๆ อภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบายแลกเปลี่ยน ข้อมูล คิดวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญเติบโต การป้องกัน ดูแลรักษาพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของร่างกายช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต การเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เหมาะสมกับวัยและกลุ่มบุคคลต่าง ๆ สุขอนามัยทางเพศ ระวังอุบัติเหตุ การใช้ยา การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเล่น จากการใช้ยา ผิด และจากการใช้สารเคมี ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน เลือกกองกำลังกาย พักผ่อน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กำหนดแนวปฏิบัติของตนในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่มข้อมูล เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการดำเนินชีวิตเป็นผู้มีสุขบัญญัติที่ดี มีจิตสำนึกในการดูแล และรับผิดชอบต่อสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ จัดการกับความขัดแย้ง ความเครียด และปัญหาทางอารมณ์ มีการแสวงหา เลือกลง และใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม

พลศึกษา ศีกษาหลักการและรูปแบบทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหว บอกวิธีฝึกควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ระเบียบแถว กิจกรรมประกอบจังหวะและเพลง เกมนำไปสู่กีฬา ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน กีฬาไทย กีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ กายบริหาร การละเล่นของเด็กไทย เกมแบบผลัด ออกกำลังกาย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางจิต ทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้
องค์ประกอบ ของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้น
พื้นฐาน เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพ ระวังการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา อย่างมีระเบียบ
วินัย มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำและ ผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจ เคารพสิทธิของตนเอง และผู้อื่น
รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สนุกสนาน เพลิดเพลิน ชื่นชมผลงานของผู้อื่น ให้ความ
ร่วมมือ เสียสละและคำนึงถึงส่วนรวม และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ตามคำแนะนำ
พ ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓ พ ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓ พ ๓.๑ ป.๔/๑, ป.
๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔ พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒ พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/
๔ พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓
รวม ๖ มาตรฐาน ๑๙ ตัวชี้วัด

สุขศึกษา ศึกษา สังเกต รวบรวมข้อมูล ข้อปฏิบัติต่าง ๆ อภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบาย แลกเปลี่ยน ข้อมูล คิดวิเคราะห์เกี่ยวกับตน และผลกระทบที่มีต่อสุขภาพ คิดอย่างมีวิจารณ์ญาณและสร้างสรรค์เกี่ยวกับ สุขภาพบนพื้นฐานความเป็นจริงเกี่ยวกับระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่มีผลต่อการเจริญเติบโต วิธีป้องกันดูแลรักษา อวัยวะในระบบต่าง ๆ เลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เหมาะสมกับวัยและกลุ่มบุคคลต่าง ๆ สุขอนามัยทางเพศโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันและการป้องกัน ภัยธรรมชาติ ระมัดระวังอุบัติเหตุ การใช้ยาผิด สารพิษ สาร เสพติด มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และ หลีกเลี่ยงปัญหาการตั้งครรถ์ เลือกกออกกำลังกาย พักผ่อน ใช้เวลาว่างให้ เกิดประโยชน์ กำหนดแนวปฏิบัติของตนในการสร้างเสริมสุขภาพ

โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่ม ข้อมูล เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการดำเนินชีวิตเป็นผู้มีสุขบัญญัติที่ดี มีจิตสำนึกในการดูแล และ

รับผิดชอบต่อสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ จัดการกับความขัดแย้ง ความเครียด และปัญหาทางอารมณ์ มีการแสวง

ผลศึกษา ศึกษาหลักการและรูปแบบทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว บอกวิธี ฝึกควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม

เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่เคลื่อนไหวที่ระเบียบแถว กิจกรรมเข้าจังหวะ ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน กีฬาไทย กีฬาสากล กีฬายอดนิยมน กีฬานันทนาการ กายบริหาร การละเล่นพื้นเมืองของเด็กไทยในท้องถิ่น เกมแบบผลัด ออกกำลังกาย สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และจิต ทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

โดยการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้ องค์ประกอบ ของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รักษาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ตามกฎกติกา อย่างมีระเบียบ วินัย มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำและ ผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจ เคารพสิทธิของตนเอง

และผู้อื่น รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สนุกสนาน เพลิดเพลิน ซินชมผลงานของผู้อื่น
ให้ความร่วมมือ เสียสละและคำนึงถึงส่วนรวม และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ตาม
คำแนะนำ

พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒ พ ๒.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓ พ ๓.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.
๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕, ป.๕/๖ พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔ พ ๔.๑ ป.๕/
๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕ พ ๕.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕
รวม ๖ มาตรฐาน ๒๕ ตัวชี้วัด

สุขศึกษา ศึกษา สังเกต รวบรวมข้อมูล ข้อปฏิบัติต่าง ๆ อภิปราย ชักถาม บันทึก หาคำตอบ อธิบาย แลกเปลี่ยน ข้อมูล คิดวิเคราะห์เกี่ยวกับตน และผลกระทบที่มีต่อสุขภาพ คิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์เกี่ยวกับ สุขภาพบนพื้นฐานความเป็นจริง เกี่ยวกับเรื่องโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การป้องกัน ดูแลอวัยวะในระบบต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โรคติดต่อที่สำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ภัยธรรมชาติ การใช้ยาผิด สารเคมี สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และหลีกเลี่ยงปัญหา การตั้งครุฑ เลือกอกก้างกาย พักผ่อน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กำหนดแนวปฏิบัติของตน ในการเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กระบวนการสืบเสาะ แสวงหาความรู้ การสำรวจตรวจสอบ การสืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่ม ข้อมูล เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการดำเนินชีวิต เป็นผู้มีสุขบัญญัติที่ดี มีจิตสำนึกในการดูแล และรับผิดชอบต่อสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัวและส่วนรวม เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ จัดการกับความขัดแย้ง ความเครียด และปัญหาทางอารมณ์ มีการแสวงหา เลือก และใช้ข้อมูลข่าวสารด้าน สุขภาพ นำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม พลศึกษา ศึกษาหลักการและรูปแบบทางวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหว บอกวิธี ฝึก ควบคุม เข้าร่วมกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่เคลื่อนไหวที่ระเบียบแถว กิจกรรมเข้าจังหวะ ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน กีฬาไทย กีฬาสากล กีฬายอดนิยมน กีฬานันทนาการ กายบริหาร การละเล่นของเด็กไทย เกมแบบผลัด ออกกำลังกาย สร้างเสริม สมรรถภาพทางกายและจิต ทดสอบ สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการฝึกปฏิบัติ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย ความสำคัญและเห็นคุณค่า ศึกษาหาความรู้ องค์ประกอบ ของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้น พื้นฐาน เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ร่วมกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอมีสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ รักการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา อย่างมีระเบียบ วินัย มีน้ำใจนักกีฬา เป็นผู้นำและ ผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจ เคารพสิทธิของตนเอง และผู้อื่น รับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สนุกสนาน เพลิดเพลิน ชื่นชมผลงานของผู้อื่น ให้ความ ร่วมมือ เสียสละและคำนึงถึงส่วนรวม และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ตามคำแนะนำ

พ ๑.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ พ ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒ พ ๓.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป. ๖/๔, ป.๖/๕ พ ๓.๒ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕, ป.๖/๖ พ ๔.๑ ป.๖/ ๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔ พ ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓
รวม ๖ มาตรฐาน ๒๒ ตัวชี้วัด

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก
ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๑ ตัวเรา พ ๑.๑ ป.๑/๑ ป.๑/๒ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะ ภายนอกมีการ
เจริญเติบโตและ พัฒนาไปตามวัยควรจะดูแล รักษา ๑๒ ๑๕

๒ ครอบครัวของฉัน พ ๒.๑ ป.๑/๑

ป.๑/๒ , ป.๑/๓ สมาชิกในครอบครัวย่อมมีความ รักความผูกพันต่อกัน แต่ละคน ย่อม
มีความชื่นชอบและ ภาคภูมิใจในตนเองเห็นความ แตกต่างระหว่างเพศชายและ หญิง

๑๖ ๒๐

๓ รู้จักการ เคลื่อนไหว พ ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ การ
เคลื่อนไหวเคลื่อนที่โดยมี อุปกรณ์ประกอบเป็นธรรมชาติ ของการเคลื่อนไหวร่างกายใน
ชีวิตประจำวันและการเล่นเกม เบ็ดเตล็ดเป็นการเคลื่อนไหว ตามธรรมชาติ ๒ ๐

๒๕

๔ เล่นตามกฎ พ ๓.๒

ป.๑/๑ , ป.๑/๒ การออกกำลังกายและการเล่น เกมเบ็ดเตล็ดต้องมีกฎ กติกา และ
ข้อตกลง ๑๖ ๒๐

๕ บัญญัติแห่ง สุขภาพ พ ๔.๑

ป.๑/๑ , ป.๑/๒

ป.๑/๓ การปฏิบัติตนตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติทำให้ป้องกัน
การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง และปฏิบัติตามคำแนะนำ ๘ ๑๐

๖ ปลอดภัยไว้ก่อน พ ๕.๑

ป.๑/๑ , ป.๑/๒

ป.๑/๓ อันตรายที่เกิดที่โรงเรียน ที่บ้าน

และจากการเล่นต้องรู้จัก ป้องกันบอกสาเหตุและขอความ

ช่วยเหลือจากผู้อื่น ๘ ๑๐

รวม ๘๐ ๑๐๐

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก

ที่ ชื่อหน่วย การเรียนรู้ มาตรฐาน
การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๑ ตัวเรา พ ๑.๑

ป.๒/๑ , ป.๒/๒

ป.๒/๓ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะ ภายในมีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการตาม
วัยต้องดูแล รักษาและเข้าใจธรรมชาติของ มนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ๘ ๑๐

๒ ชีวิตและ ครอบครัว พ ๒.๑

ป.๑/๑ , ป.๑/๒

ป.๒/๓ , ป.๒/๔ สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนมี บทบาทหน้าที่แตกต่างกัน เพื่อก็ มี
ความสำคัญเช่นกันและการ เป็นเพศชายหรือหญิงของตน ต้องแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
กับเพศ ๘ ๑๐

๓ กีฬาการ เคลื่อนไหว พ ๓.๑

ป.๒/๑ , ป.๒/๒

ลักษณะและวิธีการเคลื่อนไหว ร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบ เคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์
ประกอบนำไปสู่การเล่น เกม เบ็ดเตล็ดและกิจกรรมทางกาย ๒๐ ๒๕

๔ เล่นเกมรู้จักกฎ พ ๓.๒

ป.๒/๑ , ป.๒/๒ การออกกำลังกายและเล่นเกม เบ็ดเตล็ดมีประโยชน์และในการ

เล่นเป็นกลุ่มต้องมี กฎ กติกา

และข้อตกลง ๒๐ ๒๕

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก
ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๕ สุขภาพดีอาหารมีประโยชน์ พ ๔.๑

ป.๒/๑ , ป.๒/๒

ป.๒/๓ , ป.๒/๔

ป. ๒/๕ การมีสุขภาพที่ดีต้องเลือก กินอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงการเลือกของใช้
ของเล่น และการปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและ บาดเจ็บจะเป็นการช่วย
ป้องกัน การเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่

อาจจะเกิดขึ้นได้ ๑๒ ๑๕

๖ ความปลอดภัยใน

ชีวิต พ ๕.๑

ป. ๒/๑ , ป.๒/๒

ป.๒/๓ , ป.๒/๔

ป.๒/๕ การรู้จักระวังและป้องกันจาก การเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ ทางบก สารเสพติด
ไฟไหม้ จะทำชีวิตปลอดภัยรวมถึงการ ใช้ยาตามคำแนะนำและรวมถึง การปฏิบัติตามป้าย
เตือนและ สถานที่ที่เป็นอันตราย ๑๒ ๑๕

รวม ๘๐ ๑๐๐

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก
ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๑ พัฒนาการของเรา พ ๑.๑

ป.๓/๑ , ป.๓/๒

ป.๓/๓ การเจริญเติบโตของมนุษย์มี เกณฑ์มาตรฐานเพื่อ เปรียบเทียบการ
เจริญเติบโต ตามวัย ๘ ๑๐

๒ สัมพันธภาพใน

ครอบครัวและ

กลุ่มเพื่อน พ ๒.๑

ป.๓/๑ , ป.๓/๒

ป.๓/๓ ความแตกต่างของแต่ละ ครอบครัวในด้านเศรษฐกิจ สังคมและการศึกษามี
ความสำคัญต้องสร้างความ

เข้าใจร่วมถึงกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะพฤติกรรมที่นำไปสู่

การล่วงละเมิดทางเพศต้องหลัก เลี่ยง ๘ ๑๐

๓ เคลื่อนไหวอย่าง มั่นคง พ ๓.๑

ป.๓/๑ , ป.๓/๒ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่ กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์
ประกอบต้องรู้จักวิธีควบคุมและ ทักษะในการเคลื่อนไหว ๒๐ ๒๕

๔ เกมและ การละเล่น พื้นบ้าน พ ๓.๒

ป.๓/๑ , ป.๓/๒ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาต้องทำตาม กฎ กติกา และ
ข้อตกลง ๒๐ ๒๕

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก
ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๕ สร้างเสริม สุขภาพกาย พ ๔.๑

ป.๓/๑ , ป.๓/๒

ป.๓/๓ , ป.๓/๔

ป.๓/๕ การป้องกันการแพร่กระจาย ของโรค การกินอาหารที่ เหมาะสมตามอาหาร
หลัก ๕ หมู่ตลอดจนการดูแลรักษา ฟันให้สะอาดและสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายตาม
คำแนะนำจะทำให้สุขภาพดี ๑๒ ๑๕

๖ ความปลอดภัย

ในชีวิต พ ๕.๑

ป.๓/๑ , ป.๓/๒

ป.๓/๓ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียนและการ เดินทางรวมถึงการขอ
ความช่วยเหลือจากบุคคลและ

แหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุและรู้จักการ

ปฐมพยาบาลจากการเล่นจะ ทำให้ปลอดภัยในชีวิต ๑๒ ๑๕

รวม ๘๐ ๑๐๐

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก

ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๑ พัฒนาการตามวัย พ ๑.๑

ป.๔/๑ , ป.๔/๒

ป.๔/๓ กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มี ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
การเจริญเติบโต ต้องดูแลให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพราะส่งผลถึง พัฒนาการของ
ร่างกายและ จิตใจตามวัย ๘ ๑๐

๒ สมาชิกที่ดีของ ครอบครัว พ ๒.๑

ป.๔/๑ , ป.๔/๒

ป.๔/๓ ความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดี ของครอบครัวต้องมีพฤติกรรมที่ เหมาะสม
ตามวัยตามแบบอย่าง วัฒนธรรมและการปฏิเสธการ
กระทำที่เป็นอันตรายไม่ เหมาะสมตามเพศ ๘ ๑๐

๓ เสริมสุขภาพด้วย กีฬา พ ๓.๑

ป.๔/๑ , ป.๔/๒

ป.๔/๓ , ป.๔/๔ การเคลื่อนไหวในลักษณะ ผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่
เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบ รวมถึงการกายบริหาร ท่ามือเปล่าต้องรู้จักควบคุม ตนเอง
รวมถึงการเล่นเกมส์และ กีฬา ๒๐ ๒๕

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก
ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๔ กีฬาพื้นฐาน พ ๓.๒

ป.๔/๑ , ป.๓/๒ กฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานที่ ส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีผล
ต่อพัฒนาการและต้องวิเคราะห์ ผลการพัฒนาของตนเองตาม

ตัวอย่างและแบบปฏิบัติของ ผู้อื่น ๒๐ ๒๕

๕ สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ พ ๔.๑

ป.๔/๑ , ป.๔/๒

ป.๔/๓ , ป.๔/๔ สิ่งแวดล้อม สภาวะทางอารมณ์ ความรู้สึก และอาหารมีผลต่อ
สุขภาพ ดังนั้นต้องมีการทดสอบและ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการตรวจสอบ

๑๒ ๑๕

๖ ยาและสารเสพติด พ ๕.๑

ป.๔/๑ , ป.๔/๒

ป.๔/๓ การใช้ยาต้องใช้อย่างถูกวิธี และต้องรู้จักการปฐมพยาบาล จากการใช้ยาผิด
ในเรื่องใช้ยาผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อย การบาดเจ็บจาก การเล่นกีฬา และการป้องกัน
จาก การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา เพื่อสุขภาพที่ดี ๑๒ ๑๕

รวม ๘๐ ๑๐๐

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก
ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๑ พัฒนาการของ ร่างกาย พ ๑.๑

ป.๕/๑ , ป.๕/๒ ระบบการย่อยอาหารและระบบ การขับถ่ายมีผลต่อสุขภาพ การ
เจริญเติบโตและพัฒนาการต้อง ดูแลรักษา ๘ ๑๐

๒ ครอบครัวยุบอุ่น พ ๒.๑

ป.๕/๑ , ป.๕/๒

ป.๕/๓ การเปลี่ยนแปลงทางเพศและ

การปฏิบัติตนที่มีพฤติกรรมที่พึง ประสงค์มีความสำคัญต่อ ครอบครัวที่อบอุ่นและกลุ่ม
เพื่อน ๘ ๑๐

๓ นันทนาการและ การเคลื่อนไหว พ ๓.๑

ป.๕/๑ , ป.๕/๒

ป.๕/๓ , ป.๕/๔

ป.๕/๕ , ป.๕/๖ การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การเล่นเกม การรับแรง การใช้ แรง
การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ต้องจัดรูปแบบ ควบคุม ใช้ ทักษะและการใช้แรง ๒ ๐

๒๕

๔ กีฬา กีฬาวิเศษ พ ๓.๒

ป.๕/๑ , ป.๕/๒

ป.๕/๓ , ป.๕/๔ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาและ
วิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเอง ๒๐ ๒๕

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก
ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๕ ใส่ใจสุขภาพ พ ๔.๑

ป.๕/๑ , ป.๕/๒

ป.๕/๓ , ป.๕/๔

ป.๕/๕ การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ การมีข้อมูลข่าวสาร เพื่อใช้เสริม
สุขภาพ การ วิเคราะห์สื่อโฆษณาเพื่อ ตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหาร จะเป็นการป้องกันโรค
ใน

ชีวิตประจำวันได้และต้องใช้เวลา ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายร่วมด้วย

๑๒ ๑๕

๖ ยาและสารเสพติด พ ๕.๑

ป.๕/๑ , ป.๕/๒

ป.๕/๓ , ป.๕/๔

ป.๕/๕ การใช้ยาและสารเสพติดมีผลต่อ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ
สติปัญญาต้องปฏิบัติตน และวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มี ต่อพฤติกรรมสุขภาพรวมถึงการ
ป้องกันอันตรายจากการเล่น กีฬา ๑๒ ๑๕

รวม ๘๐ ๑๐๐

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก
ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๑ ระบบภายใน

ร่างกาย พ ๑.๑

ป.๖/๑ , ป.๖/๒

ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจมีผลต่อ สุขภาพ การ
เจริญเติบโตและ พัฒนาการต้องดูแลรักษา ๘ ๑๐

๒ การสร้างเสริม สัมพันธภาพ พ ๒.๑

ป.๖/๑ , ป.๖/๒ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพ

กับผู้อื่นมีพฤติกรรมเสี่ยงที่ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การ ติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ ก่อน
วัย ๘ ๑๐

๓ กีฬาแห่งกีฬา พ ๓.๑

ป.๖/๑ , ป.๖/๒

ป.๖/๓ , ป.๖/๔

ป. ๖/๕ การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นใน ลักษณะต่าง ๆ การเล่นเกมกีฬา ประเภทบุคคล
และประเภททีม ต้องใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไก ปรับปรุงและเพิ่มพูน ความสามารถของตน
และผู้อื่น ในการเล่นเกมกีฬาและกิจกรรม นันทนาการเป็นฐานการศึกษา

หาความรู้เรื่องอื่น ๆ ได้ ๒๐ ๒๕

ระดับชั้นประถมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง / ปี หน่วยน้ำหนัก
หน่วยกิต

ที่ ชื่อหน่วย

การเรียนรู้ มาตรฐาน

การเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ เวลา
(ชั่วโมง) น้ำหนัก

คะแนน

๔ กีฬากีฬาบุคลิกภาพ พ ๓.๒

ป. ๖/๑ , ป.๖/๒

ป.๖/๓ , ป.๖/๔

ป.๖/๕ , ป.๖/๖ การออกกำลังกาย การสร้าง เสริมสุขภาพ การเล่นกีฬาที่ ตนเองชอบ
ต้องมีหลักการ ใช้ ทักษะ การประเมินทักษะการเล่น การปฏิบัติตามกฎ กติกา กลวิธีการรุก
การป้องกัน และ ต้องเล่นด้วยความสามัคคีและมี

น้ำใจเป็นนักกีฬา ๒๐ ๒๕

๕ สิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ พ ๔.๑

ป.๖/๑ , ป.๖/๒

ป.๖/๓ , ป.๖/๔ สิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพต้อง วิเคราะห์ผลกระทบ ที่เกิดขึ้น เป็น
การแสดงพฤติกรรมถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของ ส่วนรวมด้วยการสร้างเสริมและ
ปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย และหาทางป้องกันและแก้ไข ปัญหา ๑๒ ๑๕

๖ ภัยธรรมชาติและ สารเสพติด พ ๕.๑

ป.๖/๑ , ป.๖/๒

ป.๖/๓ ภัยธรรมชาติมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และสังคมรวมถึงสารเสพ

ติด มีวิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัย จากธรรมชาติและสารเสพติด ๑๒ ๑๕

รวม ๘๐ ๑๐๐

ส่วนที่ 4

เกณฑ์การจบการศึกษา

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบึงเขาย้อน (คงพันธุ์อุปถัมภ์) (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2566) ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดเกณฑ์สำหรับการจบการศึกษา ไว้ดังนี้ เกณฑ์การจบระดับประถมศึกษา

1. ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานและรายวิชาเพิ่มเติมตามที่กำหนด และมีผลการประเมินรายวิชา
พื้นฐานผ่านทุกรายวิชา
2. ผู้เรียนต้องมามีผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน ระดับ “ผ่าน” ขึ้นไป
3. ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ระดับ “ผ่าน” ขึ้นไป
4. ผู้เรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและได้รับการตัดสินผลการเรียน “ผ่าน”
ทุกกิจกรรม

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการคือ การประเมินเพื่อ พัฒนาผู้เรียน และเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้เรียน จะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัด เพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ การวัดและประเมินผล การเรียนรู้ เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียน เกิดการพัฒนา และเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ประกอบด้วย ระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินระดับชั้นเรียน เป็นการวัดและประเมินผลที่อยู่ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ครูผู้สอน ดำเนินการเป็นปกติและสม่ำเสมอ ในการจัดการเรียนการสอน ใช้เทคนิคการประเมินอย่างหลากหลาย เช่น การซักถาม การสังเกต การตรวจการบ้าน การประเมินโครงการ การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน แฟ้มสะสมงาน การใช้แบบทดสอบ ฯลฯ โดยผู้สอนเป็นผู้ประเมินเองหรือเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินตนเอง เพื่อนประเมินผู้อื่น ผู้ปกครอง

ร่วมประเมิน ในกรณีที่ไม่ผ่านตัวชี้วัดให้มีการสอนซ่อมเสริม การประเมินระดับชั้นเรียนเป็นการตรวจสอบว่า ผู้เรียนมีพัฒนาการความก้าวหน้าในการเรียนรู้อันเป็นผล มาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด มีสิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงและ

๕๖

ส่งเสริมในด้านใด นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลให้ผู้สอนใช้ปรับปรุงการเรียนการสอนของตนด้วย ทั้งนี้โดยสอดคล้องกับ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

2. การประเมินระดับสถานศึกษา เป็นการประเมินที่สถานศึกษาดำเนินการเพื่อตัดสินผลการเรียน ของผู้เรียนเป็นรายปี/รายภาค ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน นอกจากนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของสถานศึกษา ว่าส่งผลต่อการเรียนรู้ ของผู้เรียนตามเป้าหมายหรือไม่ ผู้เรียนมีจุดพัฒนาในด้านใด รวมทั้งสามารถนำผลการเรียนของผู้เรียนในสถานศึกษา เปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับชาติ ผลการประเมินระดับสถานศึกษาจะเป็นข้อมูลและสารสนเทศเพื่อการปรับปรุง นโยบาย หลักสูตร โครงการ หรือวิธีการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนเพื่อการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา ของสถานศึกษาตามแนวทางการประกันคุณภาพการศึกษา และการรายงานผลการจัดการศึกษาต่อคณะกรรมการสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองและชุมชน

3. การประเมินระดับเขตพื้นที่การศึกษา เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับเขตพื้นที่การศึกษา ตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนา คุณภาพการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษา ตามภาระความรับผิดชอบ สามารถดำเนินการโดยประเมินคุณภาพ ผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนด้วยข้อสอบมาตรฐานที่จัดทำ และดำเนินการโดยเขตพื้นที่การศึกษา หรือด้วยความร่วมมือ กับหน่วยงานต้นสังกัดในการดำเนินการจัดสอบ นอกจากนี้ยังได้จากการตรวจสอบทบทวน ข้อมูลจากการประเมิน ระดับสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา

4. การประเมินระดับชาติ เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับชาติตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนทุกคนที่เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เข้ารับการประเมิน ผลจากการประเมินใช้เป็นข้อมูลในการเทียบเคียงคุณภาพการศึกษา ในระดับต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลสนับสนุน การตัดสินใจในระดับนโยบายของประเทศ ข้อมูลการประเมินในระดับต่าง ๆ ข้างต้น เป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาในการตรวจสอบ ทบทวนพัฒนา คุณภาพผู้เรียน ถือเป็นภาระความรับผิดชอบของสถานศึกษาที่จะต้องจัดระบบดูแลช่วยเหลือ ปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมสนับสนุน เพื่อให้

ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพบนพื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล ที่จำแนกตามสภาพปัญหาและความต้องการ ได้แก่ กลุ่มผู้เรียนทั่วไป กลุ่มผู้เรียนที่มีความสามารถพิเศษ กลุ่มผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาด้านวินัยและพฤติกรรม กลุ่มผู้เรียนที่ปฏิเสธโรงเรียน กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มพิการทางร่างกายและสติปัญญา เป็นต้น ข้อมูลจากการประเมินจึงเป็นหัวใจของ สถานศึกษา ในการดำเนินการช่วยเหลือผู้เรียนได้ทันท่วงที เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาและประสบความสำเร็จในการเรียน สถานศึกษาในฐานะผู้รับผิดชอบจัดการศึกษา จะต้องจัดทำระเบียบว่าด้วยการวัดและประเมินผลการเรียนของสถานศึกษา ให้สอดคล้องและเป็นไปตามหลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติ ที่เป็นข้อกำหนดของหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายถือปฏิบัติร่วมกัน

เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน

1. การตัดสิน การให้ระดับ และการรายงานผลการเรียน

1.1 การตัดสินผลการเรียน ในการตัดสินผลการเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ การอ่าน คิด วิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะ

อันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องคำนึงถึงการพัฒนาผู้เรียนแต่ละคน เป็นหลัก และต้องเก็บ ข้อมูลของผู้เรียนทุกด้านอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในแต่ละภาคเรียน รวมทั้งสอนซ่อมเสริมผู้เรียนให้พัฒนา จนเต็มตามศักยภาพ

ระดับประถมศึกษา

- (1) ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด
- (2) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัด และผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
- (3) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา
- (4) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมิน และมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

ในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การพิจารณาเลื่อนชั้น ถ้าผู้เรียนมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย และสถานศึกษาพิจารณาเห็นว่า

สามารถพัฒนาและสอนซ่อมเสริมได้ ให้อยู่ในดุลพินิจของสถานศึกษาที่จะผ่อนผันให้เลื่อนชั้นได้ แต่หากผู้เรียน ไม่ผ่านรายวิชาจำนวนมาก และมีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหาต่อการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น สถานศึกษาอาจตั้ง คณะกรรมการพิจารณาให้เรียนซ้ำชั้นได้ ทั้งนี้ ให้คำนึงถึงวุฒิภาวะและความรู้ความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ

1.2 การให้ระดับผลการเรียน ระดับประถมศึกษา ในการตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียน รายวิชา สถานศึกษาสามารถให้ระดับ

ผลการเรียนหรือระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียน เป็นระบบตัวเลข ระบบตัวอักษร ระบบ ร้อยละ และระบบที่ใช้ คำสำคัญสะท้อนมาตรฐาน

- (1) การใช้ระดับผลการเรียน โรงเรียนกำหนดให้การตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียน รายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ ให้ใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น 8 ระดับ ดังนี้ ระดับผลการเรียน ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ ระบบที่ใช้คำสำคัญสะท้อนมาตรฐาน

	5 ระดับ	4 ระดับ	2 ระดับ
4	80 - 100	ดีเยี่ยม	ดีเยี่ยม

ผ่าน

3.5	75 - 79	ดี	ดี
-----	---------	----	----

3	70 - 74			
2.5	65 - 69			
พอใช้				
2	60 - 64		ผ่าน	
1.5	55 - 59		ผ่าน	
1	50 - 54			
0	0 - 49	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน	ไม่ผ่าน

๕๘

การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์นั้น ให้ระดับผล
การประเมินเป็น “ดีเยี่ยม ดี และ ผ่าน”

(2) การสรุปผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน เพื่อการเลื่อนระดับชั้นและ
จบการศึกษา กำหนดเกณฑ์การตัดสินเป็น 4 ระดับและความหมายของแต่ละระดับดังนี้

ดีเยี่ยม หมายถึง มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์
และเขียนที่มีคุณภาพดีเลิศ อยู่เสมอ

ดี หมายถึง มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนที่
มีคุณภาพเป็นที่ ยอมรับ

ผ่าน หมายถึง มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนที่
มีคุณภาพเป็นที่ ยอมรับ แต่ยังมีข้อบกพร่องบางประการ

ไม่ผ่าน หมายถึง ไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คิดวิเคราะห์
และเขียน หรือถ้ามี ผลงาน ผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่องที่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลาย
ประการ

(3) การสรุปผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์รวมทุกคุณลักษณะ เพื่อการเลื่อน
ระดับชั้นและการจบการศึกษา กำหนดเกณฑ์การตัดสินเป็น 4 ระดับความหมายของแต่ละ
ระดับดังนี้

ดีเยี่ยม หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามคุณลักษณะจนเป็นนิสัยและนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันเพื่อ ประโยชน์สุขของตนเองและสังคม โดยพิจารณาจากผลการประเมิน
ระดับดีเยี่ยม จำนวน ๕ - ๘ คุณลักษณะและไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่า
ระดับ ดี

ดี หมายถึง นักเรียนมีคุณลักษณะในการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ เพื่อให้เป็นการ
ยอมรับของสังคม โดยพิจารณาจาก

(๑) ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๑-๔ คุณลักษณะและไม่มีคุณลักษณะใด ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี หรือ

(๒) ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยม จำนวน ๔ คุณลักษณะและไม่มีคุณลักษณะใด ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน หรือ

(๓) ได้ผลการประเมินระดับดี จำนวน ๕-๘ คุณลักษณะและไม่มีคุณลักษณะใด ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน

ผ่าน หมายถึง นักเรียนรับรู้และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่โรงเรียนกำหนด โดยพิจารณาจาก (๑) ได้ผลการประเมินระดับผ่าน จำนวน ๕-๘ คุณลักษณะและไม่มีคุณลักษณะใด ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน หรือ

(๒) ได้ผลการประเมินระดับดี จำนวน ๔ คุณลักษณะและไม่มีคุณลักษณะใด ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน

๕๙

ไม่ผ่าน หมายถึง นักเรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่โรงเรียนกำหนด โดย พิจารณาจากมีผลการประเมินระดับไม่ผ่าน ตั้งแต่ ๑ คุณลักษณะ

(4) การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนจะต้องพิจารณาทั้งเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ ๘๐ การปฏิบัติกิจกรรมและผลงานของนักเรียนต้องผ่านร้อยละ ๗๐ และให้ผลการประเมินเป็นผ่านและไม่ผ่าน โดย ให้ใช้ตัวอักษรแสดงผลการประเมินดังนี้

“ผ” หมายถึง นักเรียนมีเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรมและมีผลงานผ่านเกณฑ์

“มผ” หมายถึง นักเรียนมีเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรมและมีผลงานไม่ผ่านเกณฑ์ ในกรณีที่ นักเรียนได้ผลการเรียน “มผ” ให้ครูผู้สอนจัดซ่อมเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมในส่วนที่ นักเรียนไม่ได้เข้าร่วม หรือ ไม่ได้ทำจนครบถ้วน แล้วจึงเปลี่ยนผลการเรียนจากไม่ผ่านเป็นผ่าน ทั้งนี้ต้อง ดำเนินการให้เสร็จสิ้นภายในปีการศึกษา นั้น

การสอนซ่อมเสริมเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการจัดการเรียนรู้และเป็นการให้โอกาสแก่นักเรียนได้มี เวลา เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น จนสามารถบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ การสอนซ่อมเสริม เป็นเป็น การสอนเพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง กรณีที่นักเรียนมีความรู้ ทักษะกระบวนการ หรือเจตคติ/คุณลักษณะ ไม่เป็นไปตาม เกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนด การดำเนินการสอนซ่อมเสริมนั้น ให้ครูผู้สอนจัดสอนซ่อมเสริมให้แก่ นักเรียนเป็นกรณีพิเศษ นอกเหนือไปจากการสอนปกติ เพื่อพัฒนาให้นักเรียนสามารถบรรลุ มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด เป็นการให้โอกาสแก่นักเรียนได้ เรียนรู้และพัฒนา โดยจัด กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายและตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคล

1.3 การรายงานผลการเรียน การรายงานผลการเรียน เป็นการสื่อสารให้ผู้ปกครองและผู้เรียนทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้

ของผู้เรียน ซึ่งสถานศึกษาต้องสรุปผลการประเมินและจัดทำเอกสารรายงานให้ผู้ปกครองทราบเป็นระยะ ๆ หรือ อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง การรายงานผลการเรียน สามารถรายงานเป็นระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียนที่สะท้อน

มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้

2. เกณฑ์การจบการศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดเกณฑ์กลางสำหรับการจบการศึกษาเป็น 1 ระดับ

คือ ระดับประถมศึกษา

2.1 เกณฑ์การจบระดับประถมศึกษา

(1) ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐาน และรายวิชา/กิจกรรมเพิ่มเติม ตามโครงสร้างเวลาเรียนที่หลักสูตร

แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด

๖๐

(2) ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินรายวิชาพื้นฐาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

(3) ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมิน

ตามที่สถานศึกษากำหนด

(4) ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในระดับผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่

สถานศึกษากำหนด

(5) ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่

สถานศึกษากำหนด

สำหรับการจบการศึกษาสำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เช่น การศึกษาเฉพาะทาง การศึกษาสำหรับ

ผู้มีความสามารถพิเศษ การศึกษาทางเลือก การศึกษาสำหรับผู้ด้อยโอกาส การศึกษาตามอัธยาศัย ให้คณะกรรมการ ของสถานศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักเกณฑ์ ในแนวปฏิบัติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ การเทียบโอนผลการเรียน สถานศึกษาสามารถเทียบโอนผลการเรียนของผู้เรียนในกรณีต่าง ๆ ได้แก่ การย้ายสถานศึกษา การ เปลี่ยนรูปแบบการศึกษา การย้ายหลักสูตร การออกกลางคันและขอกลับเข้ารับการศึกษาต่อ การศึกษาจาก ต่างประเทศและขอเข้าศึกษาต่อในประเทศ นอกจากนี้ ยังสามารถเทียบโอนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์จาก แหล่ง

การเรียนรู้อื่น ๆ เช่น สถานประกอบการ สถาบันศาสนา สถาบันการฝึกอบรมอาชีพ การจัดการศึกษาโดย ครอบครัว การเทียบโอนผลการเรียนควรดำเนินการในช่วงก่อนเปิดภาคเรียนแรก หรือต้นภาคเรียนแรก ที่ สถานศึกษารับผู้ขอเทียบโอนเป็นผู้เรียน ทั้งนี้ ผู้เรียนที่ได้รับการเทียบโอนผลการเรียนต้องศึกษาต่อเนื่องใน สถานศึกษาที่รับเทียบโอนอย่างน้อย ๑ ภาคเรียน โดยสถานศึกษาที่รับผู้เรียนจากการเทียบโอนควรกำหนด รายวิชา ขำ/จำนวนหน่วยกิตที่จะรับเทียบโอนตามความเหมาะสม การพิจารณาการเทียบโอน สามารถดำเนินการได้ ดังนี้

๑. พิจารณาจากหลักฐานการศึกษา และเอกสารอื่น ๆ ที่ให้ข้อมูลแสดงความรู้ความสามารถของผู้เรียน
๒. พิจารณาจากความรู้ ความสามารถของผู้เรียนโดยการทดสอบด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งภาคความรู้และ ภาคปฏิบัติ
๓. พิจารณาจากความสามารถและการปฏิบัติในสภาพจริง การเทียบโอนผลการเรียนให้ เป็นไปตาม ประกาศ หรือ แนวปฏิบัติ ของกระทรวงศึกษาธิการ

๖๑

เอกสารหลักฐานการศึกษา

เอกสารหลักฐานการศึกษา เป็นเอกสารสำคัญที่บันทึกผลการเรียน ข้อมูล และสารสนเทศที่เกี่ยวข้อง กับพัฒนาการของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด

1.1 ระเบียบแสดงผลการเรียน เป็นเอกสารแสดงผลการเรียนและรับรองผลการเรียนของผู้เรียน

ตามรายวิชา ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษา และผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษาจะต้องบันทึกข้อมูลและออกเอกสารนี้ให้ผู้เรียนเป็นรายบุคคล เมื่อผู้เรียนจบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

1.๒ แบบรายงานผู้สำเร็จการศึกษา เป็นเอกสารอนุมัติการจบหลักสูตร โดยบันทึกรายชื่อและข้อมูล

ของผู้จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

2. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่สถานศึกษากำหนด

เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อบันทึกพัฒนาการ ผลการเรียนรู้ และข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับผู้เรียน

เช่น แบบรายงานประจำตัวนักเรียน แบบบันทึกผลการเรียนประจำรายวิชา ระเบียบสะสมใบรับรองผลการเรียน และเอกสารอื่น ๆ ตามวัตถุประสงค์ของการนำเอกสารไปใช้

การจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลาง การศึกษา ขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญ และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน ในการ พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามเป้าหมายหลักสูตร ผู้สอนพยายามคัดสรรกระบวนการ เรียนรู้ จัดการเรียนรู้โดยช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านสาระที่กำหนดไว้ในหลักสูตร 8 กลุ่มสาระ การเรียนรู้ รวมทั้งปลูกฝัง เสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่าง ๆ อันเป็น สมรรถนะสำคัญให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมาย

1. หลักการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถตาม มาตรฐานการเรียนรู้สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ใน หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุก คนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียน กระบวนการ จัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ คำนึงถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นให้ความสำคัญทั้ง ความรู้ และคุณธรรม

2. กระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการ เรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นเครื่องมือที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร โดย กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการ

๖๒

เผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการ ปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้การ เรียนรู้ ของตนเอง กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย

กระบวนการเหล่านี้ จัดเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝนและ พัฒนา เพราะจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษา ทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้ สามารถเลือกใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การออกแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึง มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และ สาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน แล้วจึงจะพิจารณาออกแบบ การจัดการเรียนรู้โดย เลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ/แหล่งเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียน ได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ และบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

4. บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร ทั้งผู้สอนและผู้เรียนควรมีบทบาท ดังนี้

4.1 บทบาทของผู้สอน

- 1) ศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ทำทนายความสามารถของผู้เรียน
- 2) กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ด้านความรู้และทักษะกระบวนการ ในที่เป็นความคิดรวบยอด หลักการ และความสัมพันธ์ รวมทั้งคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 3) ออกแบบการเรียนรู้และจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการ ทางสมอง เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย
- 4) จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้
- 5) จัดเตรียมและเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีที่เหมาะสม มาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน
- 6) ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย เหมาะสมกับธรรมชาติของวิชาและระดับพัฒนาการของผู้เรียน
- 7) วิเคราะห์ผลการประเมินเพื่อนำมาใช้ในการซ่อมเสริมและพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งปรับปรุง การจัดการเรียนการสอนของตนเอง

4.2 บทบาทของผู้เรียน

- 1) กำหนดเป้าหมาย วางแผน และรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง
- 2) เสาะแสวงหาความรู้ เข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อความรู้ ตั้งคำถาม คิดหาคำตอบหรือหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ

๖๓

- 3) ลงมือปฏิบัติจริง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ

- 4) มีปฏิสัมพันธ์ ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มและครู
 - 5) ประเมินและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง
- สื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึงความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะตามมาตรฐานของหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ สื่อการเรียนรู้มีหลากหลาย ประเภท ทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และเครือข่ายการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีในท้องถิ่น การเลือกใช้สื่อ

ควรเลือกให้มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการ และลีลาการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียน การจัดหาสื่อการเรียนรู้ ผู้เรียนและผู้สอนสามารถจัดทำและพัฒนาขึ้นเอง หรือปรับปรุงเลือกใช้อย่างมี คุณภาพจากสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัว เพื่อนำมาใช้ประกอบในการจัดการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมและสื่อสารให้ ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยสถานศึกษาควรจัดให้มีอย่างพอเพียง เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง สถานศึกษา เขตพื้นที่ การศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้มีหน้าที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐานควรดำเนินการ ดังนี้

1. จัดให้มีแหล่งการเรียนรู้ ศูนย์สื่อการเรียนรู้ ระบบสารสนเทศการเรียนรู้ และเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ทั้งในสถานศึกษาและในชุมชน เพื่อการศึกษาค้นคว้า และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ ระหว่างสถานศึกษา ท้องถิ่น ชุมชน สังคมโลก
2. จัดทำและจัดหาสื่อการเรียนรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าของผู้เรียน เสริมความรู้ให้ผู้สอน รวมทั้งจัดหา

สิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้

3. เลือกและใช้สื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ มีความเหมาะสม มีความหลากหลาย สอดคล้องกับวิธีการเรี นรู้ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้ และความแตกต่างระหว่างบุคคล ของผู้เรียน
4. ประเมินคุณภาพของสื่อการเรียนรู้ที่เลือกใช้อย่างเป็นระบบ
5. ศึกษาค้นคว้า วิจัย เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน
6. จัดให้มีการกำกับ ติดตาม ประเมินคุณภาพและประสิทธิภาพเกี่ยวกับสื่อ และการใช้สื่อการเรียนรู้เป็นระยะ ๆ และสม่ำเสมอ

ในการจัดทำ การเลือกใช้ และการประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ในสถานศึกษา ควรคำนึงถึงหลักการสำคัญของ สื่อการเรียนรู้ เช่น ความสอดคล้องกับหลักสูตร วัตถุประสงค์ การเรียนรู้ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ การจัด ประสบการณ์ให้ผู้เรียน เนื้อหา มีความถูกต้องและทันสมัย ไม่กระทบความมั่นคงของชาติ ไม่ขัดต่อศีลธรรมมีการใช้ ภาษาที่ถูกต้อง รูปแบบการนำเสนอที่เข้าใจง่ายและน่าสนใจ

การบริหารจัดการหลักสูตร

ในระบบการศึกษาที่มีการกระจายอำนาจให้ท้องถิ่น และสถานศึกษามีบทบาทในการพัฒนาหลักสูตรนั้น หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละระดับ ตั้งแต่ระดับชาติ ระดับท้องถิ่น จนถึงระดับสถานศึกษา มีบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบในการพัฒนา สนับสนุน ส่งเสริมการใช้ และพัฒนาหลักสูตรให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้การดำเนินการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา และการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษามีประสิทธิภาพ สูงสุด อันจะส่งผลให้การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในระดับชาติ ระดับท้องถิ่น ได้แก่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานต้นสังกัดอื่น ๆ เป็นหน่วยงานที่มีบทบาท ในการขับเคลื่อนคุณภาพการจัดการศึกษา เป็นตัวกลางที่จะ เชื่อมโยงหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่กำหนด ในระดับชาติ ให้สอดคล้องกับ สภาพและความต้องการของท้องถิ่น เพื่อนำไปสู่การจัดทำหลักสูตรของสถานศึกษา ส่งเสริมการใช้และพัฒนาหลักสูตรในระดับสถานศึกษา ให้ประสบความสำเร็จ โดยมีการกิจ สำคัญคือ กำหนดเป้าหมาย และจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในระดับท้องถิ่น โดย พิจารณาให้สอดคล้องกับสิ่งที่เป็ความต้องการในระดับชาติ พัฒนาสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น ประเมินคุณภาพการศึกษาในระดับท้องถิ่น รวมทั้งเพิ่มพูนคุณภาพการใช้หลักสูตร ด้วยการ วิจัยและการพัฒนาบุคลากร สนับสนุน ส่งเสริม ติดตามผล ประเมินผล วิเคราะห์ และ รายงานผลคุณภาพ ของผู้เรียน

สถานศึกษามีหน้าที่สำคัญในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา การวางแผนและดำเนินการ ใช้หลักสูตร การเพิ่มพูนคุณภาพการใช้หลักสูตรด้วยการวิจัย และพัฒนาการปรับปรุงและ พัฒนาหลักสูตร จัดทำระเบียบการวัด และประเมินผล ในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา ต้องพิจารณาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษา

ขั้นพื้นฐาน และรายละเอียดที่เขตพื้นที่การศึกษา หรือหน่วยงานสังกัดอื่น ๆ ในระดับ ท้องถิ่นได้จัดทำเพิ่มเติม รวมทั้ง สถานศึกษาสามารถเพิ่มเติมในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหา ในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และความต้องการ ของผู้เรียน โดยทุกภาคส่วนเข้ามา มีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา

ภาคผนวก

ส่วนที่ 5

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

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

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

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

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเพื่อ การประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือ กิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหน รถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดด ลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบ กิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การ

๖๗

สไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้ เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่

2. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มี การบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจ และผายปอดไป พร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการ พัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้อง จะต้อง ประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของ ธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อ เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกาย

แข็งแรง สถิติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของ

๖๘

ชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี้อ่าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่ง กระสอบ สะบ้า กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับ อัตราความ ช้า - เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็น ความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เชือก ยิมนาสตีก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้อง ออกแรงกระทำกับน้ำหนักของ ตนเองในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่ กระบอง มวย ไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬา ที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนี สำหรับประเมิน เปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบ สมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มี สมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับ คุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยม จัดทำเกณฑ์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่ม เพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ ไทล์
2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่ กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับ การทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถ ผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็น การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts) ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

๖๙

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่นเช่นการขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่ถูกคลยียดถือในการตัดสินใจและ กำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรม และค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวล สนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อ ส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติ เพิ่มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็น ความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็น ลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะ

ต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูล ความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัว ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงการตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความ รับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ดิ้งามรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนด เป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหาร ในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและ ปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อ ปฏิบัติการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 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. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้ อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมี วินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การ เคลื่อนไหวทาง สังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products) ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุง รสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรัก ชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมี ผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วย จากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุม สภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงาน ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทาง วัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถี ชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive) แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึктัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกันยับยั้งชั่งใจ และ ควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่น กีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและ สามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับ ที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co - ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วน ของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้า จนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้าน สุขศึกษา และพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพ เชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วย ป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมี สุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่าง สม่าเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณ

ไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง 2. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิง ปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์ กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลา ยาวนาน ได้

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

4. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของ กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการ หดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัด ใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้ มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

๗๔

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาวะ (Well - Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทาง จิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการและความไม่มี โรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิด สร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็น ความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ 1 เป็นการใชพลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน 3 วินาที

แบบที่ 2 การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน

10 วินาที

แบบที่ 3 การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใชพลังงานได้ระยะเวลานาน

