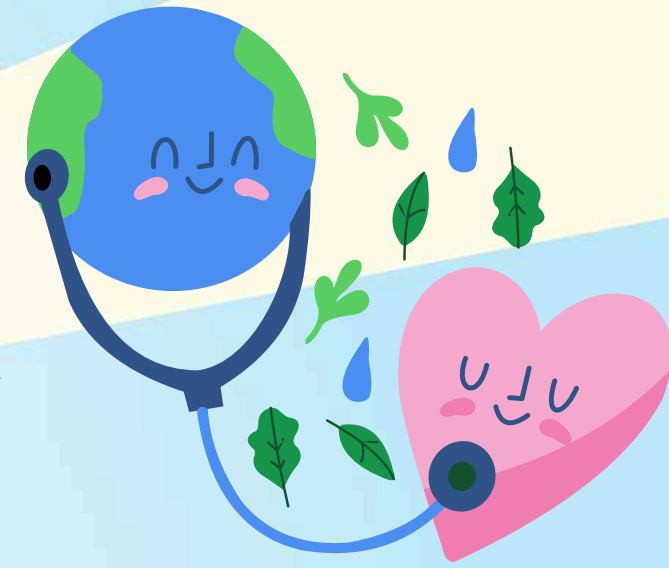




ELI2301 หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาระดับประถมศึกษา

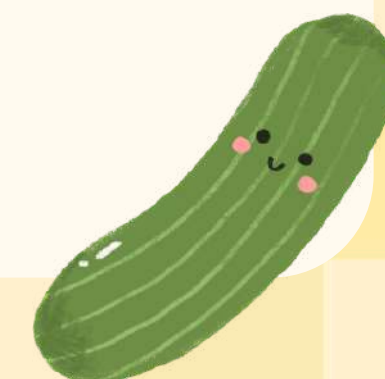




อาจารย์ ดร.วีรยุทธ พลายเล็ก



อาจารย์ วิษณุ สัตยญา



คำอธิบายรายวิชา

หลักการจัดสุขศึกษาและพลศึกษา การปฐมพยาบาลและการ
สาธารณสุขเบื้องต้น **การส่งเสริมสุขภาพ** ของครูและนักเรียน **การ**
จัดการเรียนการสอนสุขศึกษาพลศึกษาและกีฬา ในโรงเรียนประถม
ศึกษา ปัญหาสุขภาพ ของนักเรียนประถมศึกษา แนวทางป้องกัน และ
แก้ไขโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน บ้าน ชุมชนและ
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



Principles of health and physical education; first aid and basic public health; promoting the health of teachers and learners; teaching and learning in health education, physical education and sports in elementary schools; health problems of elementary school students; guidelines for prevention and solutions by using the principles of participation among schools, houses, communities and related organizations.



คะแนน 100 คะแนน

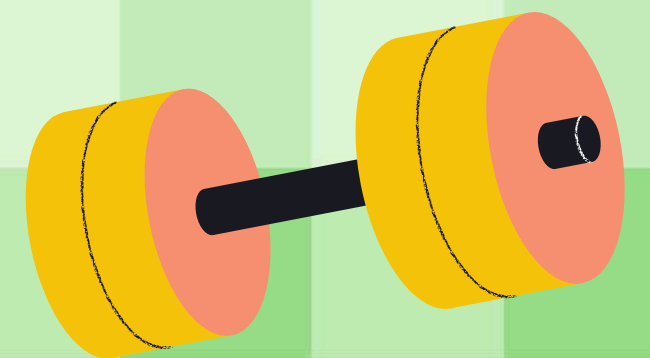
คะแนนเก็บ 80 คะแนน

สอบปลายภาค 20 คะแนน

- **สอบกลางภาค 20 คะแนน**
- **งานที่มอบหมาย 50 คะแนน**

แบบฝึกหัด / ชิ้นงาน/ การนำเสนอ

- **จิตพิสัย 10 คะแนน**



สัปดาห์ที่	เนื้อหา
1: ปฐมนิเทศ และโครงสร้างหลักสูตรสุขศึกษา และพลศึกษาประถมศึกษา	เนื้อหาหลักสูตร: เจาะลึกหลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระฯ สุขศึกษาและพลศึกษา ทำความเข้าใจ 5 สาระสำคัญ (สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการ, สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว, สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล, สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค, สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต)
2: สาระที่ 1 & 2 (พัฒนาการวิถีทางเพศและครอบครัว) และสุขภาวะของครู-นักเรียน	เนื้อหาหลักสูตร: วิเคราะห์สาระที่ 1 และ 2 ของชั้นประถม ความแตกต่างทางร่างกาย จิตใจ ธรรมชาติของเด็กวัยนี้ และการจัดการความเครียด/สุขภาวะของครูเพื่อเป็นแบบอย่าง (Role Model)

3: สารที่ 4 (การสร้างเสริมสุขภาพและโรคติดต่อ) vs ปัญหาสุขภาพในโรงเรียน	เนื้อหาหลักสูตร: เจาะลึกตัวชี้วัดสาระที่ 4 เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม โรคติดต่อในวัยประถม (มือเท้าปาก, ไข้หวัดใหญ่, ไข้เลือดออก) และปัญหาภาวะโภชนาการเกิน/ขาด
4: พฤติกรรมเสี่ยง ยาเสพติด และสุขภาวะทางปัญญา (สารที่ 4 และ 5)	เนื้อหาหลักสูตร: วิเคราะห์ตัวชี้วัดเกี่ยวกับผลกระทบของสิ่งเสพติด ยา สามัญประจำบ้าน และพฤติกรรมติดหน้าจอ (Screen Time) ปัญหาสุขภาพจิตและการบูลลี่ในโรงเรียน
5: การสาธารณสุขในโรงเรียนและการจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกละเลย	เนื้อหาหลักสูตร: การเชื่อมโยงสารที่ 4 (การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน/โรงเรียน) กับงานอนามัยโรงเรียน การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (Healthy School Environment)

6: ทักษะความปลอดภัยและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (สาระที่ 5)	เนื้อหาหลักสูตร: วิเคราะห์ตัวชี้วัดสาระที่ 5 เรื่อง อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง รวมถึง หลักการปฐมพยาบาลแผลสด เลือดกำเดาไหล ข้อ แผลง จากการเล่น
7: การปฐมพยาบาลขั้นวิกฤต การหนีภัย และการเอาชีวิตรอด	เนื้อหาหลักสูตร: การสอนเด็กเรื่องภัยพิบัติธรรมชาติ (แผ่นดินไหว, ไฟไหม้) และอุบัติเหตุร้ายแรง (จมน้ำ, สิ่งอุดกั้นทางเดินหายใจ - Choking) การทำ CPR และการใช้ AED
8: สอบปฏิบัติทักษะการปฐมพยาบาลตามเกณฑ์มาตรฐาน	

9: การวิเคราะห์ตัวชี้วัดและจัดทำ "หน่วยการเรียนรู้" วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เนื้อหาหลักสูตร: หลักการวิเคราะห์ความเชื่อมโยง
จาก มาตรฐาน -> ตัวชี้วัด -> สาระการเรียนรู้
แกนกลาง เพื่อเขียน แผนการจัดการเรียนรู้
(Lesson Plan) และกำหนดเกณฑ์การประเมิน
(Rubric Score)

10: การจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา (Health Education Methods)

เนื้อหาหลักสูตร: เทคนิคการสอนสุขศึกษาเชิงรุก
(Active Learning) เช่น การใช้เกม (Game-Based Learning), บทบาทสมมติ (Role Play), และการ
คิดวิเคราะห์กรณีศึกษา

11: การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา (Physical Education Methods)	เนื้อหาหลักสูตร: เจาะลึกสาระที่ 3 ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills: อยู่กับที่, เคลื่อนที่, ใช้อุปกรณ์ประกอบ) กฎ กติกา และความปลอดภัยในการจัดกิจกรรมในสนามพละ
12: การจัดกิจกรรมนันทนาการและกีฬา สร้างสรรค์ในโรงเรียน	เนื้อหาหลักสูตร: ตัวชี้วัดเรื่องการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ และการทำงานเป็นทีมผ่านกีฬา หลักการจัดกีฬา/กีฬาภายในที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์
13: ฝึกปฏิบัติการสอนจำลอง (Micro-teaching)	

14: เครือข่าย 4 ประสาน (บ้าน โรงเรียน ชุมชน หน่วยงานสาธารณสุข) ตามหลักสูตรสาระที่ 4	เนื้อหาหลักสูตร: การนำความรู้ตามตัวชี้วัดเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง การทำงานร่วมกับผู้ปกครอง รพ.สต. และ อสม. เพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนให้แก่เด็ก
15: นำเสนอโครงงาน / นิทรรศการ "นวัตกรรม การสอนและสื่อสุขภาพระดับประถม	
16: ประเมินผลปลายภาค และสรุปสะท้อนคิด (Reflection)	

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และ ค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

✧ **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

✧ **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

✧ **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

✧ **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

✧ **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- ◇ มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- ◇ มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ◇ ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

◇ ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

◇ มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

◇ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพ

◇ ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

◇ ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- ✧ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- ✧ เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ✧ เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ✧ ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ✧ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ✧ มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- ✧ รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง

✧ วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

✧ จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

✧ มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)

๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

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

ป.๒	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

ป.๓

๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโต
ของร่างกายมนุษย์

- ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย
มนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละ
บุคคล
 - ลักษณะรูปร่าง
 - น้ำหนัก
 - ส่วนสูง

๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของ
ตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
ของเด็กไทย

๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
 - อาหาร
 - การออกกำลังกาย
 - การพักผ่อน

ป.๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี)
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบ ย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ	ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชายเพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย

ป.๒

๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว

- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
 - ตนเอง
 - พ่อ แม่
 - พี่ น้อง
 - ญาติ

๒. บอกความสำคัญของเพื่อน

- ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย
ปรึกษา เล่น ฯลฯ)

๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ

- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
 - ความเป็นสุภาพบุรุษ
 - ความเป็นสุภาพสตรี

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็น เพศหญิงหรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย

ป.๓	๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	• ความสำคัญของครอบครัว - ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	• พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธ

ป.๕

๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็น
เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและ
สมาชิกที่ดีของครอบครัว

๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
ของตนตามวัฒนธรรมไทย

- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน
ตามวัฒนธรรมไทย

๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่
เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

- วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็น
อันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย
	๒. อธิบายความสำคัญของการมี ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญห ความขัดแย้งในครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญห ความขัดแย้งในครอบครัว

ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้าย-ขวา เคลื่อนไหวข้อมมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ

๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม
กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหว
ตามธรรมชาติ

- กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหว
ตามธรรมชาติ
 - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

ป.๒

๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย
ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์
ประกอบ

- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหว
ร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด
บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น
กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทาง
ที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ
เช่น คืบ ขว้าง ตี

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

ป.๓

๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย
ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้
อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่
เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหว-
ลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน
และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมี
การบังคับทิศทาง เช่น ดึง ขว้าง โยน
และรับ
- วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย
แบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง

๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะ

การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง

ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

● กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะ

การเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง

ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

ป.๕

๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะ
การเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสาน
ได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้
อุปกรณ์ประกอบ

- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน
ทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว
กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น
ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และ
แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก

๒. ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบ
จังหวะ

- การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ

๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรม
แบบพลัด

- เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด

๔. เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด

- กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮร์บอล แอนด์บอล
ห่วงข้ามตาข่าย

ป.๕

๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบ
ผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้
ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด

- การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย
แบบผสมผสานและการปฏิบัติ
กิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่
เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึก
กายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น

๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ
กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด

- เล่นเกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัด
ที่มีการตี เขี่ย รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง
และวิ่ง

๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง
การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

- การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง
การใช้แรง และความสมดุล

๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติ
กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

- ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติ
กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

๕. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภท
บุคคลและประเภททีม
อย่างละ ๑ ชนิด

- การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง
วู้ดชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑา
ประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล
เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๖. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ

ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบพลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบพลัดในลักษณะผสมผสานในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบพลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น เกม และกีฬา

๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล
และประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด

- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง

๔. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน
ความสามารถของตนและผู้อื่น
ในการเล่นกีฬา

- การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา

๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย

๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการ
ที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้
เรื่องอื่น ๆ

- การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม
นันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษา
หาความรู้

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกายและการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมที่ตามคำแนะนำ	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมที่เบ็ดเตล็ด

ป.๒	๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ด • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นเกม
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

ป.๓

๑. เลือกออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมือง
และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น
จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

- แนวทางการเลือกออกกำลังกาย
การเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม
ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย
และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล

๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลง
ของการออกกำลังกาย การเล่นเกม
การเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง

- การออกกำลังกาย เกม และการเล่น
พื้นเมือง
- กฎ กติกา และข้อตกลง
ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม
และการเล่นพื้นเมือง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬา ที่ตนเองชอบ และมีความสามารถ ในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของ ตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติ ของผู้อื่น	• การออกกำลังกาย เล่นเกมตาม ความชอบของตนเองและเล่นกีฬา พื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเอง ในการออกกำลังกาย เล่นเกม และ เล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติ ของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ

๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่น
กีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

• การปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่น
กีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

ป.๕

๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ
เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ

- หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายและการเล่นเกม
เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ
เกมน้ำ และการละเล่นพื้นเมือง

๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ
โดยสร้างทางเลือกในวิถีปฏิบัติของ
ตนเองอย่างหลากหลาย และมี
น้ำใจนักกีฬา

- การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล
ประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับ
วัยอย่างสม่ำเสมอ
- การสร้างทางเลือกในวิถีปฏิบัติในการ
เล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจ
นักกีฬา

๓. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นเกม
กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิด
กีฬาที่เล่น

- กฎ กติกาในการเล่นเกมกีฬาไทย
และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
- วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่น
กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น

๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง
ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับ
ในความแตกต่างระหว่างบุคคล
ในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

- สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกม
และกีฬา
- ความแตกต่างระหว่างบุคคล
ในการเล่นเกมและกีฬา

ป.๖

๑. อธิบายประโยชน์และหลักการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
สมรรถภาพทางกาย และการ
สร้างเสริมบุคลิกภาพ

- ประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย
และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ

๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน
และสามารถเพิ่มพูนทักษะ
การออกกำลังกายและเคลื่อนไหว
อย่างเป็นระบบ

- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน
- การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย
และการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถ
ประเมินทักษะการเล่นของตน
เป็นประจำ

๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาตามชนิดกีฬา
ที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัย
ของตนเองและผู้อื่น

- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและ
ประเภททีมที่ชื่นชอบ
- การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน

- กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย
กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น

		๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	● กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
		๖. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา	● การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจ นักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง

			- ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	๓.	ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ป.๒

๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี

• ลักษณะของการมีสุขภาพดี

- ร่างกายแข็งแรง
- จิตใจร่าเริง แจ่มใส
- มีความสุข
- มีความปลอดภัย

๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์

๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสีย
ต่อสุขภาพ

• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสีย
ต่อสุขภาพ

๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกัน
การเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

- อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย
 - ตาแดง ห้องเสีย ฯลฯ
- อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ
 - ลูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย
หกล้ม ฯลฯ

๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการ
เจ็บป่วยและบาดเจ็บ

- วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

ป.๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	• อาหารหลัก ๕ หมู่
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลาย ครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหาร ในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ตามคำแนะนำ	• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ

		ในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
	๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	• สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล ก้าว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย • ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส

๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ
ทางกายตามผลการทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย

- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตาม
ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ป.๕

๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญ
ของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติ
แห่งชาติ

- ความสำคัญของการปฏิบัติตาม
สุขบัญญัติแห่งชาติ

๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ
- การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ

๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล

- การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)

๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

			- ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ป.๖

๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและ
แก้ไขปัญหาล้างแวล้อมที่มีผล
ต่อสุขภาพ

- ความสำคัญของล้างแวล้อมที่มีผล
ต่อสุขภาพ
- ปัญหาของล้างแวล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้าง
แวล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย

- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน
- ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค
- การป้องกันการระบาดของโรค

๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

- พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและ โรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและ โรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตราย ที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจาก การเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น

๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

- การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน
 - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ
 - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ

		การประเมินผลกระทบ
ป.๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุ ที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก

			- อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
	ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และ การเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และ การเดินทาง
		๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรือ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	- การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บห้ามเลือด ฯลฯ)
ป.๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	- ความสำคัญของการใช้ยา - หลักการใช้ยา
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	- วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ป.๕

๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด

- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ)
 - ครอบครัว สังคม เพื่อน
 - ค่านิยม ความเชื่อ
 - ปัญหาสุขภาพ
 - สื่อ ฯลฯ

๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

- ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา



สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดชั้นปี

ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน ๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน ๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	๑. อธิบายการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจตามวัย ๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ๒. อธิบายวิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดชั้นปี

ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน ๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง ๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ๒. บอกความสำคัญของเพื่อน ๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง ๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว ๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย ๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม ๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย ๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
๑. เคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วม กิจกรรมทางกาย ที่ใช้การเคลื่อนไหว ตามธรรมชาติ	๑. ความรู้ การเคลื่อนไหว ร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วม กิจกรรมทางกาย ที่วิธีเล่นอาศัย การเคลื่อนไหว เบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	๑. ความรู้ การเคลื่อนไหว ร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี จิตทาง ๒. เคลื่อนไหว ร่างกายที่ใช้ ทักษะ การเคลื่อนไหว แบบบังคับ จิตทางในการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด	๑. ความรู้ตนเอง เมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ๒. มีทักษะบริหาร ทำมือเปล่า ประกอบจังหวะ ๓. เล่นเกม เลียนแบบ และกิจกรรม แบบผลิต ๔. เล่นกีฬาพื้นฐาน อย่างน้อย ๑ ชนิด	๑. จัดรูปแบบการ เคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และ ความรู้ตนเอง เมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหว ตามแบบที่ กำหนด ๒. เล่นเกมนำไปสู่ กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการ เคลื่อนไหว แบบผลิต ๓. ความรู้การ เคลื่อนไหวใน เรื่องการรับแรง การรับแรงและความสมดุล ๔. แสดงทักษะกลไก ในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา ๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด ๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วม กิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	๑. แสดงทักษะการ เคลื่อนไหวร่วมกับ ผู้อื่นในลักษณะ แบบผลิตและ แบบผสมผสานได้ ตามลำดับ ทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบและการ เคลื่อนไหว ประกอบเพลง ๒. จำแนกหลักการ เคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง และ ความสมดุลใน การเคลื่อนไหว ร่างกายใน การเล่นเกม เล่นกีฬา และ นำผลมาปรับปรุง เติบโตวิธีปฏิบัติ ของตนเองและผู้อื่น ๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด ๔. ใช้ทักษะกลไกเพื่อ ปรับปรุงพัฒนา ความสามารถ ของตนเองและผู้อื่น ในการเล่นกีฬา ๕. ร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำ ความรู้และ หลักการที่ได้ ไปใช้เป็นฐาน การศึกษาค้นคว้า ความรู้เรื่องอื่นๆ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ตัวชี้วัดชั้นปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ ๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเกมเป็นกลุ่ม	๑. เน้นออกกายออกกำลังกายเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เฉพาะส่วนกับจุดเด่นจุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง ๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นเกมพื้นเมืองได้ช่วยตนเอง	๑. ออกกำลังกายและกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์และพัฒนารองตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิด และตัดสินใจ ๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา ๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ๔. ปฏิบัติตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ ๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสถานการณ์เพื่อเล่นทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ ๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ ๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๕. จำแนกวิธีใช้การพูด การบอกรับและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา ๖. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระดับปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามคำแนะนำ ๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี ๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ ๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกัน การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ ที่อาจเกิดขึ้น ๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการ ป้องกันการแพร่กระจายของโรค ๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ ๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม ๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี ๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ ๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อ การเลือกบริโภค ๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของ การปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ ๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาใน การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล ๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาลingkunganที่มีผลต่อสุขภาพ ๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและสถานการณ์ทาง การป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย ๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม ๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ อย่างต่อเนื่อง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดชั้นปี					
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน ๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น ๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก ๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ ๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ภัยสัตว์ และวิธีการป้องกัน ๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตราย ๕. อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง ๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ ๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	๑. อธิบายความสำคัญของ การใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี ๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด ๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ๒. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ ๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด







thank
you

