



หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า

พุทธศักราช ๒๕๕๓

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช
๒๕๕๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคาม เขต ๒
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศโรงเรียนบ้านเตาป่า

เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

.....
เพื่อให้การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน สอดคล้องกับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการ เป็นการสร้างกลยุทธ์ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคล สังคมไทย ผู้เรียน มีศักยภาพในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสร้างสรรค์ในสังคมโลก ปลุกฝังให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในความเป็นไทยมีระเบียบวินัย คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมและยึดมั่นในการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขเป็นไปตามเจตนารมณ์มาตรา ๘๐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๔๕ และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามในมาตรา ๑๒ และมาตรา ๑๕ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๔๖ และคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานได้มีมติเห็นชอบให้ใช้หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กระทรวงศึกษาธิการ จึงประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ดังปรากฏแนบท้ายคำสั่งนี้ แทนหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ เกือบไขและระยะเวลาการใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ให้เป็นไปดังนี้

๑. โรงเรียนต้นแบบการใช้หลักสูตรและโรงเรียนที่มีความพร้อม ตามรายชื่อที่กระทรวงศึกษาธิการ ประกาศ

๑) ปีการศึกษา ๒๕๕๒ ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔

๒) ปีการศึกษา ๒๕๕๓ ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕

๓) ปีการศึกษา ๒๕๕๔ เป็นต้นไป ให้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทุกชั้นเรียน

ทั้งนี้ปีการศึกษา ๒๕๕๓ โรงเรียนบ้านเตาป่าเป็นโรงเรียนที่จะต้องใช้หลักสูตรแกนกลาง ศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ พร้อมกันทุกระดับชั้น และได้จัดทำหลักสูตรโรงเรียนบ้าน เตาป่า โดยได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๓ จึงประกาศใช้หลักสูตรโรงเรียนตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

.....
(นายถนอม บุญเรียน)

ประธานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

.....
(นายวิทยา นนทันทา)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเตาป่า

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการ ได้พัฒนาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ที่มีความเหมาะสม ชัดเจน ทั้งเป้าหมายของหลักสูตรในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนและกระบวนการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติในระดับเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา โดยได้มีการกำหนดวิสัยทัศน์ จุดหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่ชัดเจน เพื่อใช้เป็นทิศทางในการจัดทำหลักสูตร การเรียนการสอนในแต่ละระดับ นอกจากนี้ได้กำหนดโครงสร้างเวลาเรียนขั้นต่ำของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ในแต่ละชั้นปีไว้ในหลักสูตรแกนกลาง และเปิดโอกาสให้สถานศึกษาเพิ่มเติมเวลาเรียนได้ตามความพร้อม และจุดเน้น อีกทั้งได้ปรับกระบวนการวัดและประเมินผลผู้เรียน เกณฑ์การจบการศึกษาแต่ละระดับและเอกสารแสดงหลักฐานทางการศึกษาให้มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ และมีความชัดเจนต่อการนำไปปฏิบัติ

จากเหตุผลที่กล่าวมา โรงเรียนบ้านเตาป่า สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคาม เขต ๒ จึงได้จัดทำหลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ขึ้น เพื่อกำหนดกรอบทิศทางในการจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ ด้านความรู้ และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในเอกสารนี้ ช่วยทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเห็นผลคาดหวังที่ต้องการในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนที่ชัดเจนตลอดแนว ซึ่งจะสามารถกันพัฒนาหลักสูตรได้อย่างมีคุณภาพ และมีความเป็นเอกภาพ อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความชัดเจนเรื่องการวัดและประเมินผลการเรียนรู้และช่วยแก้ปัญหาการเทียบโอนระหว่างสถานศึกษา

ขอขอบคุณ ผู้ที่มีส่วนร่วมจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคาม เขต ๒ บุคลากรของโรงเรียนบ้านเตาป่า ชุมชน ตลอดจนผู้ปกครอง และนักเรียน ซึ่งช่วยให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์และเหมาะสมต่อการจัดการศึกษาเพื่อเด็กและเยาวชน

(นายวิทยา นนทินภา)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเตาป่า

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความนำ	๑
ความสำคัญ	๑
ลักษณะของหลักสูตรโรงเรียน	๒
วิสัยทัศน์	๔
สมรรถนะของผู้เรียน	๕
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๖
โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียน พุทธศักราช ๒๕๕๓	๗
วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	๑๔
พันธกิจกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	๑๔
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑๕
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๑๖
คุณภาพผู้เรียน	๑๗
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	๑๙
ตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้	๓๗
คำอธิบายรายวิชา	๔๕
หน่วยการเรียนรู้	๕๑
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	๗๐
เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน	๗๒
บรรณานุกรม	๗๔
อภิธานศัพท์	๗๕

ความนำ

หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นแผน แนวทาง หรือข้อกำหนดของการจัดการศึกษาของโรงเรียนที่จะใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ โดยมุ่งหวังให้มีความสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา อีกทั้งมีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต และมีคุณภาพ ได้มาตรฐานสากล เพื่อการแข่งขันในยุคปัจจุบัน

หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ประกอบไปด้วย สาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลาง สาระความรู้ที่เกี่ยวข้องกับชุมชนท้องถิ่น และสาระสำคัญที่สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติม โดยจัดเป็นสาระการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐานตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นรายปีในระดับประถมศึกษาและกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษาตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ความสำคัญ

หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มีความสำคัญในการพัฒนาผู้เรียน ให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ เป็นแนวทางให้ผู้บริหารสถานศึกษา ครู ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของสถานศึกษาในการจัดมรดกประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนได้พัฒนาให้บรรลุถึงคุณภาพตามมาตรฐานในการพัฒนาเยาวชนของชาติ นอกเหนือจากการใช้เป็นแนวทาง หรือข้อกำหนดในการจัดการศึกษาของสถานศึกษาให้บรรลุ ตามจุดหมายของการจัดการศึกษาแล้ว หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ที่จัดทำขึ้นยังเป็นหลักสูตรที่มีจุดมุ่งหมายให้ครอบคลุมชุมชน องค์กรในท้องถิ่น ทั้งภาครัฐและเอกชนเข้าร่วมจัดการศึกษาของสถานศึกษา โดยมีแนวทางสำคัญที่สถานศึกษากำหนดไว้ในหลักสูตรสถานศึกษา ดังนี้

๑. หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ในการเรียนรู้เปรียบเสมือนเป็นวิธีสร้างกำลังใจ และเร้าให้เกิดความก้าวหน้าแก่ผู้เรียนให้มากที่สุด มีความรู้สูงสุด ผู้เรียนทุกคนมีความเข้มแข็ง มีความสนใจ มีประสบการณ์และความมั่นใจ เรียนและ ทำงานอย่างเป็นอิสระและร่วมมือกัน มีทักษะในการอ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น รู้ข้อมูลสารสนเทศ และเทคโนโลยีสื่อสาร ส่งเสริมจิตใจที่อยากรู้อยากเห็น และมีกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล

๒. หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ จริยธรรม สังคมและ วัฒนธรรม พัฒนาหลักการในการจำแนกระหว่างถูกและผิด เข้าใจ และศรัทธาในความเชื่อของตน ความเชื่อและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน พัฒนาหลักคุณธรรมและความอิสระของผู้เรียน และช่วยให้ เป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบ สามารถช่วยพัฒนาสังคมให้เป็นธรรมขึ้น มีความเสมอภาค พัฒนา ความตระหนัก เข้าใจ และยอมรับสภาพแวดล้อมที่ตนดำรงชีวิตอยู่ ยึดมั่นในข้อตกลงร่วมกันต่อการ พัฒนาที่ยั่งยืนทั้งในระดับส่วนตน ระดับท้องถิ่น และระดับชาติ สร้างให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการ เป็นผู้บริโภคที่ตัดสินใจแบบมีข้อมูล เป็นอิสระ และมีความรับผิดชอบ

ลักษณะของหลักสูตรโรงเรียน

หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นหลักสูตรที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาผู้เรียนในระดับประถม ศึกษ โดยยึดองค์ประกอบสำคัญ ๓ ส่วนคือ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น และสาระสำคัญที่สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติม เป็นกรอบในการจัด ทำรายละเอียดเพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานที่กำหนด เหมาะสมกับสภาพชุมชน และท้องถิ่นและจุดเน้นของสถานศึกษา หลักสูตรโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะของหลักสูตรดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรเฉพาะ ของโรงเรียนบ้านเตาป่าสำหรับจัดการศึกษา ตามหลักสูตรแกน กลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยจัดระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๑-๖)

๒. มีความเป็นเอกภาพ หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นหลักสูตรของสถานศึกษา สำหรับให้ผู้สอน นำไปจัดการเรียนรู้ได้อย่างหลากหลาย โดยกำหนดให้

๒.๑ มีสาระการเรียนรู้ที่สถานศึกษาใช้เป็นหลักเพื่อสร้างพื้นฐานการคิด การเรียนรู้ และการแก้ปัญหา ประกอบด้วย ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

๒.๒ มีสาระการเรียนรู้ที่เสริมสร้างความเป็นมนุษย์ ศักยภาพการคิดและการทำงาน ประกอบด้วย สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาอังกฤษ

๒.๓ มีสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม โดยจัดทำเป็นรายวิชาเพิ่มเติม ตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับโครงสร้างเวลาเรียน สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น ความต้องการของผู้เรียน และบริบทของสถานศึกษา

๒.๔ มีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างการเรียนรู้นอกจากสาระการเรียนรู้ ๘ กลุ่ม และการพัฒนาตนตาม ศักยภาพ

๒.๕ มีการกำหนดมาตรฐานของสถานศึกษา ที่สอดคล้องกับมาตรฐานระดับต่าง ๆ เพื่อเป็นเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษา จัดทำรายละเอียดสาระการเรียนรู้ และจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพในชุมชน สังคม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

๓. มีมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน หลักสูตร โรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เพื่อเป็นแนวทางในการประกันคุณภาพการศึกษา โดยมีการกำหนดมาตรฐานไว้ดังนี้

๓.๑ มาตรฐานหลักสูตร เป็นมาตรฐานด้านผู้เรียนผลผลิตของหลักสูตรสถานศึกษา อันเกิดจากการได้รับการอบรมสั่งสอน ตามโครงสร้างของหลักสูตรทั้งหมด เป็นแนวทางในการตรวจสอบคุณภาพโดยรวม ของการจัดการศึกษาตามหลักสูตรในทุกระดับ และสถานศึกษาต้องใช้สำหรับการประเมินตนเองเพื่อจัดทำรายงานประจำปีตามบทบัญญัติในพระราชบัญญัติการศึกษา นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางในการกำหนดแนวปฏิบัติในการส่งเสริม กำกับ ติดตาม ดูแล และปรับปรุงคุณภาพ เพื่อให้ได้ตามมาตรฐานที่กำหนด

๓.๒ มีตัวชี้วัดชั้นปีเป็นเป้าหมายระบุสิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจง และมีความเป็นรูปธรรมนำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอนและเป็นเกณฑ์สำคัญ สำหรับการวัดประเมินผล เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียน ตรวจสอบพัฒนาการผู้เรียน ความรู้ ทักษะ

กระบวนการ คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ เป็นหลักในการเทียบโอนความรู้ และ ประสบการณ์จากการศึกษาในระบบ นอกโรงเรียน และตามอัธยาศัย

๓.๓ มีความเป็นสากล ความเป็นสากลของหลักสูตรสถานศึกษา คือ มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในเรื่องเทคโนโลยีสารสนเทศ ภาษาอังกฤษ การจัดการสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีคุณลักษณะที่จำเป็นในการอยู่ในสังคมได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ โดยอยู่บนพื้นฐานของความพอดี ระหว่างการเป็นผู้นำ และผู้ตาม การทำงานเป็นทีม และการทำงานตามลำพัง การแข่งขัน การรู้จักพอ และการร่วมมือกันเพื่อสังคม วิทยาการสมัยใหม่และภูมิปัญญาท้องถิ่น การรับวัฒนธรรมต่างประเทศ และการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยการฝึกฝนทักษะเฉพาะทาง และการบูรณาการในลักษณะที่เป็นองค์รวม

๔. มีความยืดหยุ่น หลากหลาย หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านเตาป่าเป็นหลักสูตรที่สถานศึกษาจัดทำรายละเอียดต่างๆ ขึ้นเอง โดยยึดโครงสร้างหลักที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ เป็นขอบข่ายการจัดทำจึงทำให้หลักสูตรของสถานศึกษา มีความยืดหยุ่น หลากหลาย สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของท้องถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความเหมาะสมกับตัวผู้เรียน

๕. การวัดและประเมินผล เน้นหลักการพื้นฐานสองประการ คือการประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน และเพื่อตัดสินผลการเรียน โดยผู้เรียนต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัด เพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษาและระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนและใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ

วิสัยทัศน์

หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๒ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลกยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓

พื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา ต่อการประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดย มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ บนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตาม ศักยภาพ

สมรรถนะของผู้เรียน

หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมใน การใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการ เจรจาต่อรอง เพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วย หลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผล กระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ ความรู้หรือสารสนเทศ เพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจ ความสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้ มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่ เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไป ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการ อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความ ขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยี ด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการ เรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
๒. ซื่อสัตย์สุจริต
๓. มีวินัย
๔. ใฝ่เรียนรู้
๕. อยู่อย่างพอเพียง
๖. มุ่งมั่นในการทำงาน
๗. รักความเป็นไทย
๘. มีจิตสาธารณะ

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม	เวลาเรียน					
	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖
กลุ่มสาระการเรียนรู้						
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
คณิตศาสตร์	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
วิทยาศาสตร์	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
สุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
ศิลปะ	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
การงานอาชีพและเทคโนโลยี	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
ภาษาต่างประเทศ	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รายวิชาเพิ่มเติม	ปีละ ๔๐ ชั่วโมง					
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	๑,๐๐๐ ชั่วโมง/ปี					

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (ชั่วโมง/ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	
ท ๑๑๑๐๑ ภาษาไทย ๑	๒๐๐
ค ๑๑๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๑	๒๐๐
ว ๑๑๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๑	๘๐
ส ๑๑๑๐๑ สังคมศึกษา ๑	๘๐
ส ๑๑๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๑	๔๐
พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑	๘๐
ศ ๑๑๑๐๑ ศิลปะ ๑	๘๐
ง ๑๑๑๐๑ การงานอาชีพ ๑	๔๐
ข ๑๑๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๑	๔๐
รายวิชาเพิ่มเติม	
ท ๑๑๒๐๑ การอ่าน ๑	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	
กิจกรรมแนะแนว	๔๐
กิจกรรมนักเรียน	
ลูกเสือ/ยุวกาชาด	๔๐
ชมรม/ชุมนุม	๓๐
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (ชั่วโมง/ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	
ท ๑๒๑๐๑ ภาษาไทย ๒	๒๐๐
ค ๑๒๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๒	๒๐๐
ว ๑๒๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๒	๘๐
ส ๑๒๑๐๑ สังคมศึกษา ๒	๘๐
ส ๑๒๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๒	๔๐
พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒	๘๐
ศ ๑๒๑๐๑ ศิลปะ ๒	๘๐
ง ๑๒๑๐๑ การงานอาชีพ ๒	๔๐
อ ๑๒๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๒	๔๐
รายวิชาเพิ่มเติม	
ท ๑๒๒๐๑ การอ่าน ๒	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	
กิจกรรมแนะแนว	๔๐
กิจกรรมนักเรียน	
ลูกเสือ/ยุวกาชาด	๔๐
ชมรม/ชุมนุม	๓๐
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (ชั่วโมง/ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	
ท ๑๓๑๐๑ ภาษาไทย ๓	๒๐๐
ค ๑๓๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๓	๒๐๐
ว ๑๓๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๓	๘๐
ส ๑๓๑๐๑ สังคมศึกษา ๓	๘๐
ส ๑๓๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๓	๔๐
พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓	๘๐
ศ ๑๓๑๐๑ ศิลปะ ๓	๘๐
ง ๑๓๑๐๑ การงานอาชีพ ๓	๔๐
ข ๑๓๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๓	๔๐
รายวิชาเพิ่มเติม	
ท ๑๓๒๐๑ การอ่าน ๓	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	
กิจกรรมแนะแนว	๔๐
กิจกรรมนักเรียน	
ลูกเสือ/ยุวกาชาด	๔๐
ชมรม/ชุมนุม	๓๐
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (ชั่วโมง/ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	
ท ๑๔๑๐๑ ภาษาไทย ๔	๑๖๐
ค ๑๔๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๔	๑๖๐
ว ๑๔๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๔	๘๐
ส ๑๔๑๐๑ สังคมศึกษา ๔	๘๐
ส ๑๔๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๔	๔๐
พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔	๘๐
ศ ๑๔๑๐๑ ศิลปะ ๔	๘๐
ง ๑๔๑๐๑ การงานอาชีพ ๔	๘๐
อ ๑๔๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๔	๘๐
รายวิชาเพิ่มเติม	
ง ๑๔๒๐๑ คอมพิวเตอร์ ๑	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	
กิจกรรมแนะแนว	๔๐
กิจกรรมนักเรียน	
ลูกเสือ/ยุวกาชาด	๔๐
ชมรม/ชุมนุม	๓๐
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (ชั่วโมง/ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	
ท ๑๕๑๐๑ ภาษาไทย ๕	๑๖๐
ค ๑๕๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๕	๑๖๐
ว ๑๕๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๕	๘๐
ส ๑๕๑๐๑ สังคมศึกษา ๕	๘๐
ส ๑๕๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๕	๔๐
พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕	๘๐
ศ ๑๕๑๐๑ ศิลปะ ๕	๘๐
ง ๑๕๑๐๑ การงานอาชีพ ๕	๘๐
อ ๑๕๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๕	๘๐
รายวิชาเพิ่มเติม	
ง ๑๕๒๐๑ คอมพิวเตอร์ ๒	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	
กิจกรรมแนะแนว	๔๐
กิจกรรมนักเรียน	
ลูกเสือ/ยุวกาชาด	๔๐
ชมรม/ชุมนุม	๓๐
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น	๑,๐๐๐

โครงสร้างหลักสูตรโรงเรียนบ้านเตาป่า พุทธศักราช ๒๕๕๓
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

รายวิชา/กิจกรรม	เวลาเรียน (ชั่วโมง/ปี)
รายวิชาพื้นฐาน	
ท ๑๖๑๐๑ ภาษาไทย ๖	๑๖๐
ค ๑๖๑๐๑ คณิตศาสตร์ ๖	๑๖๐
ว ๑๖๑๐๑ วิทยาศาสตร์ ๖	๘๐
ส ๑๖๑๐๑ สังคมศึกษา ๖	๘๐
ส ๑๖๑๐๒ ประวัติศาสตร์ ๖	๔๐
พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖	๘๐
ศ ๑๖๑๐๑ ศิลปะ ๖	๘๐
ง ๑๖๑๐๑ การงานอาชีพ ๖	๘๐
อ ๑๖๑๐๑ ภาษาอังกฤษ ๖	๘๐
รายวิชาเพิ่มเติม	
ง ๑๖๒๐๑ คอมพิวเตอร์ ๓	๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	
กิจกรรมแนะแนว	๔๐
กิจกรรมนักเรียน	
ลูกเสือ/ยุวกาชาด	๔๐
ชมรม/ชุมนุม	๓๐
กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์	๑๐
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น	๑,๐๐๐

วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

พันธกิจกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหา หรือขอบข่ายองค์ความรู้ ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเอง และครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และ

ประเภทที่มออย่างหลากหลาย ทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่อง การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะที่สำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรอง เพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสาร ด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสม บนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหา และความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีในด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

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 กฎกติกา 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

[-] มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

[-] มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย

[-] ป้องกันตนเองจากพฤติกรรม ที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่องละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

[-] ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย

[-] มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่นของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

[-] ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ

[-] ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

[-] ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

[-] เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ

[-] เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม

[-] เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข

[-] ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุชนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

[-] ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่องละเมิดทางเพศ

[-] มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

[-] รู้หลักการเคลื่อนไหว และสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎกติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง

[-] วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

[-] 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. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	[-] ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด ลำไส้ ฯลฯ)
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	[-] การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	[-] ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	[-] ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	[-] เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	[-] ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน
	๑. อธิบายการเจริญเติบโต และ พัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	[-] การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี)
ป.๕	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ	[-] ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	[-] วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	[-] ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
ป.๖	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	[-] วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	[-] ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบ สืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตาม ปกติ	[-] วิธึดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหล เวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตาม ปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนิน
ชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและ ความรักความผูกพันของสมาชิกที่มี ต่อกัน ๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจ ในตนเอง ๓. บอกลักษณะความแตกต่าง ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	[-] สมาชิกในครอบครัว [-] ความรักความผูกพันของสมาชิกใน ครอบครัว [-] สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจ ในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) [-] ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศ หญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป.๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	[-] บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ [-] ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๓	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	[-] พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	[-] ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
	๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	[-] ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	[-] วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
ป.๔	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	[-] พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) [-] วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	[-] คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	[-] พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
ป.๕	๓. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมเรื่องเพศ	[-] วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	[-] การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง [-] การวางตัวเหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	<p>๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p> <p>๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p> <p>๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</p>	<p>[-] ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)</p> <p>[-] พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว</p> <p>[-] ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p> <p>[-] ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ <p>[-] พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</p>

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	[-] ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	<p>๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ</p> <p>๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p>	<p>- แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้ายขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา</p> <p>- แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กิ้งตัว</p> <p>- แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะเคาะ</p> <p>[-] กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ</p> <p>- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</p> <p>[-] ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าว ชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี</p>
ป.๓	<p>๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง</p>	<p>[-] การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>[-] การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยียด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีด ขว้าง โยน และรับ</p> <p>[-] วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง</p>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	[-] กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด
	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	[-] การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	[-] กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	[-] เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
ป.๕	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	[-] กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	[-] การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	[-] เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เขี่ย รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	[-] การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	[-] ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	<p>๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม</p> <p>๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และเคลื่อนไหวประกอบเพลง</p> <p>๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่นเกมส์ เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิถีปฏิบัติของตนและผู้อื่น</p> <p>๓. เล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด</p> <p>๔. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา</p>	<p>[-] การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ</p> <p>[-] หลักการและกิจกรรมนันทนาการ</p> <p>[-] การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสานในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ</p> <p>[-] การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกม และกีฬา</p> <p>[-] การเล่นกีฬาไทยกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง</p> <p>[-] การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา</p>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	[-] การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตามตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	[-] การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด [-] กฎกติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด
ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน ๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	[-] การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด [-] ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นเกม [-] กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป.๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกม ที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง ๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	[-] แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล [-] การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง [-] กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม กีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น	[-] การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น [-] การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น [-] คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ
	๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	[-] การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป.๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิด และตัดสินใจ	[-] หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย [-] การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	[-] การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ [-] การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	[-] กฎ กติกาในการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น [-] วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นเกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	[-] สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมและกีฬา [-] ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	<p>๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ</p> <p>๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ</p> <p>๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ</p> <p>๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น</p> <p>๕. จำแนกกลวิธีการรุกรการป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา</p> <p>๖. เล่นเกม และกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา</p>	<p>[-] ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ</p> <p>[-] การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน</p> <p>[-] การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ</p> <p>[-] การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ</p> <p>[-] การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน</p> <p>[-] กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</p> <p>[-] กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา</p> <p>[-] การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา</p>

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	[-] การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๒	<p>๒. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย</p> <p>๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี</p>	<p>[-] วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</p> <p>[-] ลักษณะของการมีสุขภาพดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	<p>๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์</p> <p>๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</p>	<p>[-] อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์</p> <p>[-] ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</p>
	<p>๔. อธิบายอาการ และวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ ที่อาจเกิดขึ้น</p>	<p>[-] อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ <p>[-] อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
ป.๓	<p>๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</p> <p>๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค</p> <p>๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่</p> <p>๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม</p> <p>๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี</p>	<p>[-] วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</p> <p>[-] การติดต่อ และวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค</p> <p>[-] อาหารหลัก ๕ หมู่</p> <p>[-] การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ) <p>[-] การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)</p>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	[-] การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	[-] ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ [-] การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	[-] สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย [-] ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	[-] การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	๔. ทดสอบ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	[-] การทดสอบสมรรถภาพทางกาย [-] การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	<p>๑. แสดงพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ</p> <p>๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล</p> <p>๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน</p> <p>๕. ทดสอบ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>[-] ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>[-] แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ</p> <p>[-] การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ</p> <p>[-] การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)</p> <p>[-] การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ <p>[-] การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>[-] การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p>
ป.๖	<p>๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย</p>	<p>[-] ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>[-] ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>[-] การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>[-] โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน</p> <p>[-] ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค</p> <p>[-] การป้องกันการระบาดของโรค</p>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	[-] พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	๔. สร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	[-] วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย [-] การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	[-] สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน [-] การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	[-] อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	[-] การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ
ป.๒	๒. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	[-] อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	[-] ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	[-] สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	[-] สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	[-] อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	[-] วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคล และแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	[-] การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	[-] การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)
ป.๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	[-] ความสำคัญของการใช้ยา [-] หลักการใช้ยา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	[-] วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	[-] ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน
	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	[-] ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	[-] ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	[-] การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา [-] การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	[-] อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	[-] การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๖	<p>๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม</p> <p>๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ</p> <p>๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด ชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p>	<p>[-] ภัยธรรมชาติ</p> <p>- ลักษณะของภัยธรรมชาติ</p> <p>- ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม</p> <p>[-] การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ</p> <p>[-] สาเหตุของการติดสารเสพติด</p> <p>[-] ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p>

ตัวชี้วัด/มาตรฐานการเรียนรู้

ตัวชี้วัด/มาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๑๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ (๑๕ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก (พ ๑.๑ ป.๑/๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก (พ ๑.๑ ป.๑/๒)
๓. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน (พ ๒.๑ ป.๑/๑)
๔. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง (พ ๒.๑ ป.๑/๒)
๕. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง (พ ๒.๑ ป.๑/๓)
๖. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ ๓.๑ ป.๑/๑)
๗. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ (พ ๓.๑ ป.๑/๒)
๘. ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน (พ ๓.๒ ป.๑/๑)
๙. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ (พ ๓.๒ ป.๑/๒)
๑๐. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ (พ ๔.๑ ป.๑/๑)
๑๑. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง (พ ๔.๑ ป.๑/๒)
๑๒. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย (พ ๔.๑ ป.๑/๓)
๑๓. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน (พ ๕.๑ ป.๑/๑)
๑๔. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น (พ ๕.๑ ป.๑/๒)
๑๕. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน (พ ๕.๑ ป.๑/๓)

ตัวชี้วัด/มาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ ๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ (๒๑ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน (พ ๑.๑ ป.๒/๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน (พ ๑.๑ ป.๒/๒)
๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ (พ ๑.๑ ป.๒/๓)
๔. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว (พ ๒.๑ ป.๒/๑)
๕. บอกความสำคัญของเพื่อน (พ ๒.๑ ป.๒/๒)
๖. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ (พ ๒.๑ ป.๒/๓)
๗. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย (พ ๒.๑ ป.๒/๔)
๘. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ ๓.๑ ป.๒/๑)
๙. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ ๓.๑ ป.๒/๒)
๑๐. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน (พ ๓.๒ ป.๒/๑)
๑๑. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม (พ ๓.๒ ป.๒/๒)
๑๒. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี (พ ๔.๑ ป.๒/๑)
๑๓. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ (พ ๔.๑ ป.๒/๒)
๑๔. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๒/๓)
๑๕. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น (พ ๔.๑ ป.๒/๔)
๑๖. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ (พ ๔.๑ ป.๒/๕)
๑๗. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก (พ ๕.๑ ป.๒/๑)
๑๘. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำ (พ ๕.๑ ป.๒/๒)
๑๙. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน (พ ๕.๑ ป.๒/๓)
๒๐. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย (พ ๕.๑ ป.๒/๔)
๒๑. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ (พ ๕.๑ ป.๒/๕)

ตัวชี้วัด/มาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ (๑๘ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ (พ ๑.๑ ป.๓/๑)
๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (พ ๑.๑ ป.๓/๒)
๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต (พ ๑.๑ ป.๓/๓)
๔. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง (พ ๒.๑ ป.๓/๑)
๕. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (พ ๒.๑ ป.๓/๒)
๖. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (พ ๒.๑ ป.๓/๓)
๗. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง (พ ๓.๑ ป.๓/๑)
๘. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด (พ ๓.๑ ป.๓/๒)
๙. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง (พ ๓.๒ ป.๓/๑)
๑๐. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง (พ ๓.๒ ป.๓/๒)
๑๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค (พ ๔.๑ ป.๓/๑)
๑๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ (พ ๔.๑ ป.๓/๒)
๑๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม (พ ๔.๑ ป.๓/๓)
๑๔. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (พ ๔.๑ ป.๓/๔)
๑๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ (พ ๔.๑ ป.๓/๕)
๑๖. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง (พ ๕.๑ ป.๓/๑)
๑๗. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ (พ ๕.๑ ป.๓/๒)
๑๘. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น (พ ๕.๑ ป.๓/๓)

ตัวชี้วัด/มาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๔๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ (๑๙ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (พ ๑.๑ ป.๔/๑)
๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ (พ ๑.๑ ป.๔/๒)
๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (พ ๑.๑ ป.๔/๓)
๔. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว (พ ๒.๑ ป.๔/๑)
๕. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย (พ ๒.๑ ป.๔/๒)
๖. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ (พ ๒.๑ ป.๔/๓)
๗. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ (พ ๓.๑ ป.๔/๑)
๘. เล่นฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ (พ ๓.๑ ป.๔/๒)
๙. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด (พ ๓.๑ ป.๔/๓)
๑๐. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ป.๔/๔)
๑๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น (พ ๓.๒ ป.๔/๑)
๑๒. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ ๓.๒ ป.๔/๒)
๑๓. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๔/๑)
๑๔. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๔/๒)
๑๕. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค (พ ๔.๑ ป.๔/๓)
๑๖. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย (พ ๔.๑ ป.๔/๔)
๑๗. อธิบายความสำคัญของการเข้าและเข้าอย่างถูกวิธี (พ ๕.๑ ป.๔/๑)
๑๘. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการเข้ายามี สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา (พ ๕.๑ ป.๔/๒)
๑๙. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน (พ ๕.๑ ป.๔/๓)

ตัวชี้วัด/มาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ (๒๓ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ (พ ๑.๑ ป.๕/๑)
๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ (พ ๑.๑ ป.๕/๒)
๓. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม (พ ๒.๑ ป.๕/๑)
๔. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (พ ๒.๑ ป.๕/๒)
๕. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน (พ ๒.๑ ป.๕/๓)
๖. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด (พ ๓.๑ ป.๕/๑)
๗. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด (พ ๓.๑ ป.๕/๒)
๘. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล (พ ๓.๑ ป.๕/๓)
๙. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา (พ ๓.๑ ป.๕/๔)
๑๐. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ป.๕/๕)
๑๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ (พ ๓.๒ ป.๕/๑)
๑๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา (พ ๓.๒ ป.๕/๒)
๑๓. ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น (พ ๓.๒ ป.๕/๓)
๑๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล (พ ๓.๒ ป.๕/๔)
๑๕. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ (พ ๔.๑ ป.๕/๑)
๑๖. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๕/๒)
๑๗. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล (พ ๔.๑ ป.๕/๓)
๑๘. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน (พ ๔.๑ ป.๕/๔)

๑๙. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (พ ๕.๑ ป.๕/๑)
๒๐. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (พ ๕.๑ ป.๕/๒)
๒๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ ๕.๑ ป.๕/๓)
๒๒. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (พ ๕.๑ ป.๕/๔)
๒๓. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา (พ ๕.๑ ป.๕/๕)

ตัวชี้วัด/มาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พ ๑๖๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ (๒๓ ตัวชี้วัด)

๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ (พ ๑.๑ ป.๖/๑)
๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ (พ ๑.๑ ป.๖/๒)
๓. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น (พ ๒.๑ ป.๖/๑)
๔. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (พ ๒.๑ ป.๖/๒)
๕. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (พ ๓.๑ ป.๖/๑)
๖. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น (พ ๓.๑ ป.๖/๒)
๗. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด (พ ๓.๑ ป.๖/๓)
๘. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา (พ ๓.๑ ป.๖/๔)
๙. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐาน การศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ (พ ๓.๑ ป.๖/๕)
๑๐. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ (พ ๓.๒ ป.๖/๑)
๑๑. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ (พ ๓.๒ ป.๖/๒)
๑๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ (พ ๓.๒ ป.๖/๓)
๑๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น (พ ๓.๒ ป.๖/๔)
๑๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖/๕)

๑๕. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา (พ ๓.๒ ป.๖/๖)
๑๖. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ (พ ๔.๑ ป.๖/๑)
๑๗. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย (พ ๔.๑ ป.๖/๒)
๑๘. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม (พ ๔.๑ ป.๖/๓)
๑๙. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (พ ๔.๑ ป.๖/๔)
๒๐. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม (พ ๕.๑ ป.๖/๑)
๒๑. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ (พ ๕.๑ ป.๖/๒)
๒๒. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด (พ ๕.๑ ป.๖/๓)

คำอธิบายรายวิชา

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๑

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกการดูแลรักษาอวัยวะภายนอกของร่างกาย ครอบครั้ว สมาชิกในครอบครั้ว ความแตกต่างระหว่างเพศ การเคลื่อนไหวของร่างกายแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และมีอุปกรณ์ประกอบ เกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกาย และเล่นเกม ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกมน** เกมและการละเล่นพื้นบ้าน สุขบัญญัติแห่งชาติ การเจ็บป่วย และการปฏิบัติ ตน เมื่อเกิดการเจ็บป่วยกับตนเอง สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้านและโรงเรียน การป้องกันอันตราย จากการละเล่น การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตรายกับตัวเอง

โดยการใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย อธิบาย การจำแนก เปรียบเทียบ การทดสอบ การปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความสามารถ ในการปฏิบัติตนและสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจโดยสันติวิธี ใช้กระบวนการ ประชาธิปไตยในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ปฏิบัติตนในการใช้ ทรัพยากรในท้องถิ่น ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ด้านสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไปใช้ ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติ ปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

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 ๑๕ ตัวชี้วัด

หมายเหตุ **กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน** คือ หลักสูตรสาระท้องถิ่น

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๒

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษาลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน การดูแลรักษาอวัยวะภายในของร่างกาย ครอบคร้ว สมาชิกในครอบคร้ว ความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับเพศ ความพึงพอใจในการเป็นเพศหญิง ชาย การเคลื่อนไหวของร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และมีอุปกรณ์ประกอบ เกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกายและเล่นเกม ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นเกม เป็นกลุ่ม **เกมและการละเล่นพื้นบ้าน** ลักษณะการมีสุขภาพที่ดี การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การป้องกันการเจ็บป่วย และการบาดเจ็บ การป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก ยาสามัญประจำบ้าน โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว สัญลักษณ์ป้ายเตือนอันตราย อัคคีภัยและการป้องกัน

จากการละเล่น การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอันตรายกับตัวเอง

โดยการใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย อธิบาย การจำแนก เปรียบเทียบ การทดสอบ การปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความสามารถในการปฏิบัติตนและสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจโดยสันติวิธี ใช้กระบวนการประชาธิปไตยในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ปฏิบัติตนในการใช้ ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ด้านสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓

พ ๒.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔

พ ๓.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒

พ ๓.๒ ป.๒/๑, ป.๒/๒

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

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

รวม ๒๑ ตัวชี้วัด

หมายเหตุ **กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน** คือ หลักสูตรสาระท้องถิ่น

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๓

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เกณฑ์มาตรฐาน ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัว การสร้างสัมพันธ์ภาพ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การเคลื่อนไหวของร่างกายแบบบังคับทิศทาง และมีอุปกรณ์ประกอบ ** การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและการละเล่นพื้นบ้าน** การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายของตน โรคติดต่อและการแพร่กระจาย อาหารหลัก ๕ หมู่ การแปรงฟันที่ถูกต้อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อุบัติเหตุ และความปลอดภัย การช่วยเหลือผู้ได้รับอุบัติเหตุ การปฐมพยาบาล

โดยการใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย อธิบาย การจำแนก เปรียบเทียบ การทดสอบ การปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความสามารถในการปฏิบัติตนและสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจโดยสันติวิธี ใช้กระบวนการประชาธิปไตยในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ปฏิบัติตนในการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เห็นคุณค่าของการ นำความรู้ด้านสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมอย่างมีความสุข

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒

พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒

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

พ ๕.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓

หมายเหตุ **กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน** คือ หลักสูตรสาระท้องถิ่น

รวม ๑๘ ตัวชี้วัด

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๔

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย ความสำคัญ การดูแล กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ครอบครัวยุคใหม่ เศรษฐกิจ การปฏิบัติตนตามประเพณีไทย ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานและใช้อุปกรณ์ประกอบ การกายบริหารประกอบจังหวะ เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดกีฬาไทย กีฬาสากล ** กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน** กิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย กฎกติกาข้อตกลงของการเล่นกีฬา สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ อารมณ์ ความรู้สึก การเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ สมรรถภาพทางกาย ยา การปฐมพยาบาล นุหรี สุรา

โดยการใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย อธิบาย การจำแนก เปรียบเทียบ การทดสอบ การปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความสามารถในการปฏิบัติตนและสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจโดยสันติวิธี ใช้กระบวนการประชาธิปไตยในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ปฏิบัติตนในการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ด้านสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

พ ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒

พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔

พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓

รวม ๑๙ ตัวชี้วัด

หมายเหตุ **กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน** คือ หลักสูตรสาระท้องถิ่น

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๕

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษาระบบย่อยอาหาร ขับถ่าย การดูแล รักษา การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง การปฏิบัติตัวทางเพศ ครอบครัว ตามวัฒนธรรมไทย ความขัดแย้งในครอบครัว รูปแบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย เกมนำไปสู่กีฬา กิจกรรมแบบผลัด ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา กีฬาไทย กีฬาสากล **กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน** กิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย กฎกติกาข้อตกลงของการเล่นกีฬา สุขบัญญัติแห่งชาติ การสร้างเสริมสุขภาพ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค สมรรถภาพทางกาย สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด อันตรายจากการเล่นกีฬา

โดยการใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย อธิบาย การจำแนก เปรียบเทียบ การทดสอบ การปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความสามารถในการปฏิบัติตนและสื่อสารสิ่งที่เรารู้ มีความสามารถในการตัดสินใจโดยสันติวิธี ใช้กระบวนการประชาธิปไตยในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ปฏิบัติตนในการใช้ ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ด้านสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒

พ ๒.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓

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

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

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

รวม ๒๓ ตัวชี้วัด

หมายเหตุ **กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน** คือ หลักสูตรสาระท้องถิ่น

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

ศึกษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และการดูแลรักษา การสร้าง สัมพันธภาพ พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรรภ์ รูปแบบการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบผลัดและแบบผสมผสาน การรับแรงการใช้แรง ทักษะกลไกในการเล่นกีฬา กีฬาไทยกีฬาสากล ** กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน** กิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กฎกติกาข้อตกลงของการเล่นกีฬา สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โรคติดต่อ การระบาดของโรค สมรรถภาพทางกาย ภัยธรรมชาติ การป้องกันยาเสพติด

โดยการใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ การสืบค้นข้อมูล การอภิปราย อธิบาย การจำแนก เปรียบเทียบ การทดสอบ การปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ความสามารถในการปฏิบัติตนและสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจโดยสันติวิธี ใช้กระบวนการประชาธิปไตยในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ปฏิบัติตนในการใช้ ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ด้านสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เพื่อเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมอย่างมีความสุข

มาตรฐาน/ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

พ ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒

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

พ ๓.๒ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕, ป.๖/๖

พ ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓

รวม ๒๒ ตัวชี้วัด

หมายเหตุ **กีฬาและการละเล่นพื้นบ้าน** คือ หลักสูตรสาระท้องถิ่น

หน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วย

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	<p>การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มี <p>การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) - การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) 	พ ๑.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒	๕	๑๕
๒	<p>ชีวิตและครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว - สิ่งที่น่าสนใจและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) - ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย-หญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย 	พ ๒.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓	๕	๑๕

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๓	<p>การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กicking ตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ - กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด วิ่งเปี้ยว มอญซ่อนผ้า - การออกกำลังกายและการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด - กฎกติกา ข้อตกลงในการเล่นเบ็ดเตล็ด 	<p>พ ๓.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑, ป.๑/๒</p>	๒๐	๔๐
๔	<p>การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ - ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) 	<p>พ ๔.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓</p>	๕	๑๕

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๕	<ul style="list-style-type: none"> - ฟกซ้ำ ฯลฯ - วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง <p>ความปลอดภัยในชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> - สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน - การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน - อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น - การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ 	พ ๕.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒, ป.๑/๓	๕	๑๕
รวม			๕๐	๑๐๐

รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑ ชื่อวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ๒
หน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ - ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มี การเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ) - การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร - ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย	พ ๑.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ - ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ) - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี - ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย	พ ๒.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔	๕	๑๕

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๓	<p>การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น)</p> <p>- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหว ร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวซิด ก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คืบ ขว้าง ตี</p> <p>- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>- การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ลิงชิงบอล รถไฟ</p> <p>- ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม</p> <p>- กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม</p>	<p>พ ๓.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒</p> <p>พ ๓.๒ ป.๒/๑, ป.๒/๒</p>	๒๐	๔๐
๔	<p>การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค</p> <p>- ลักษณะของการมีสุขภาพดี</p> <p>- ร่างกายแข็งแรง</p> <p>- จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส</p> <p>- มีความสุข</p> <p>- มีความปลอดภัย</p> <p>- อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์</p>	<p>พ ๔.๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕</p>	๕	๑๕

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๕	<p>- ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p>- อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย</p> <p>- ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ</p> <p>- อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ</p> <p>- ลูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกหล้ม ฯลฯ</p> <p>- วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</p> <p>ความปลอดภัยในชีวิต</p> <p>- อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก</p> <p>- สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก</p> <p>- วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก</p> <p>- ยาสามัญประจำบ้าน</p> <p>- ชื่อยาสามัญประจำบ้าน</p> <p>- การใช้อย่างถูกต้องตามความจำเป็นและลักษณะ</p> <p>อาการ</p> <p>- สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว</p> <p>- โทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว</p> <p>- วิธีป้องกัน</p> <p>- สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือ</p> <p>สถานที่ที่เป็นอันตราย</p> <p>- ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน</p> <p>- อัคคีภัย</p> <p>- สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย</p> <p>- อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย</p> <p>- การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ</p>	พ ๕ ๑ ป.๒/๑, ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕	๕	๑๕
	รวม		๔๐	๑๐๐

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ ชื่อวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ๓
หน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ - ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็ก - ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน	พ ๑.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว - ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่าง ของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา - วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน - พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)	พ ๒.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓	๕	๑๕

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๓	<p>- วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่นๆ)</p> <p>การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น)</p> <p>- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดัด ขว้าง โยน</p> <p>- วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง</p> <p>- กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเบ็ดเตล็ด</p> <p>- แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ชักเย่อ ปิดตาตีหม้อ</p> <p>- การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง</p> <p>- กฎ กติกา และข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง</p>	<p>พ ๓.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒</p> <p>พ ๓.๒ ป.๓/๑, ป.๓/๒</p>	๒๐	๔๐
๔	<p>การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค</p> <p>- การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่</p>	<p>พ ๔.๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓, ป.๓/๔, ป.๓/๕</p>	๕	๑๕

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๕	กระจายของโรค - อาหารหลัก ๕ หมู่ - การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละ หมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธง โภชนาการ) - การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน) - การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และ กิจกรรมนันทนาการ 5 ความปลอดภัยในชีวิต - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง - การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่ง ต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ - การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)	พ ๕ ๑ ป.๓/๑, ป.๓/๒, ป.๓/๓	๕	๑๕
รวม			๔๐	๑๐๐

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ชื่อวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ๔
หน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ - การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี) - ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ - วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	พ ๑.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว - คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิก ที่ดีของครอบครัว - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตาม วัฒนธรรมไทย - วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและ ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระ ท้องถิ่น) - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้ง แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด- เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่ง	พ ๓.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔ พ ๓.๒ ป.๔/๑, ป.๔/๒	๒๐	๔๐

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๔	<p>เปลี่ยนทิศทาง ควบม้ำ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก</p> <ul style="list-style-type: none"> - กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ - เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด - กีฬาพื้นฐาน เช่น แอโรบอล แอนด์บอล <p>ห่วงข้ามตาข่าย และกีฬาพื้นบ้าน วิ่งกะลา เสือกินวัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ - การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น <p>การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ - สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เปื่อหน่าย 	พ ๔.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔	๕	๑๕

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๕	<p>ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผลที่มีต่อสุขภาพ <p>ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ</p> <p>ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย <p>ความปลอดภัยในชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของการใช้ยา - หลักการใช้ยา - วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แผลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา - ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และ การป้องกัน 	พ ๕.๑ ป.๔/๑, ป.๔/๒, ป.๔/๓	๕	๑๕
รวม			๔๐	๑๐๐

รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ๕
หน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ - ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ - วิถีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว - การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรม ไทย - ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรม ไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ) - พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระ ท้องถิ่น) - การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบ ผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น	พ ๓.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔	๒๐	๔๐

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๔	<ul style="list-style-type: none"> - เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เขี่ย รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง - การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล - ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบนมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วាយน้ำ และกีฬาพื้นบ้าน ชักเย่อ วิ่งกระสอบ - หลักการและกิจกรรมนันทนาการ <p>การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ - การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา - กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น 	พ ๔.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔	๕	๑๕

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๕	<ul style="list-style-type: none"> - สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา ความปลอดภัยในชีวิต <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ - แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการส่งเสริมสุขภาพ - การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) - การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคผิวหนัง ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 	พ ๕.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕	๕	๑๕
รวม			๔๐	๑๐๐

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๖
หน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วย

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ - ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ - วิถีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	พ ๑.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒	๕	๑๕
๒	ชีวิตและครอบครัว - ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น - ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ - พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พ ๒.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒	๕	๑๕
๓	การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน (สาระท้องถิ่น)	พ ๓.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕	๔๐	๔๐

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
	<ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าต่างๆ - การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา - การเล่นกีฬาไทยกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง และกีฬาพื้นบ้าน วิ่งขาโดกแตก เรือบก - การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา - การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นการศึกษาหาความรู้ - ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ - การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ 	พ ๓.๒ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕, ป.๖/๖		

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๔	<ul style="list-style-type: none"> - การเล่นเกมกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ที่ชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน - กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น - กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา - การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจ นักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา <p>การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการ ป้องกันโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ สุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสังแวดล้อมที่มี ผลต่อสุขภาพ - โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค - พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพของส่วนรวม - วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทาง กายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 	พ ๔.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔	๕	๑๕

หน่วย การเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	เวลา/ ชั่วโมง	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๕	<p>ความปลอดภัยในชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม - การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ - สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด 	พ ๕.๑ ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓	๕	๑๕
รวม			๔๐	๑๐๐

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการ คือ การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้ประสบผลสำเร็จ ผู้เรียนต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัด เพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนซึ่งเป็นเป้าหมายหลัก ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้เป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน ตลอดจนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนา และเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้แบ่งเป็น ๔ ระดับได้แก่ ระดับชั้นเรียน ระดับสถานศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษา และระดับชาติ มีรายละเอียด ดังนี้

๑. การประเมินระดับชั้นเรียนเป็นการวัดและประเมินผลที่อยู่ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนดำเนินการเป็นปกติ และสม่ำเสมอ ในการจัดการเรียนการสอน ใช้เทคนิคการประเมินอย่างหลากหลาย เช่น การซักถาม การสังเกต การตรวจการบ้าน การประเมินโครงงาน การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน แฟ้มสะสมงาน การใช้แบบทดสอบ ฯลฯ โดยผู้สอนเป็นผู้ประเมินเองหรือเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินตนเอง เพื่อนประเมินเพื่อน ผู้ปกครองร่วมประเมิน ในกรณีที่ไม่วางตัวชี้วัดให้มีการสอนซ่อมเสริม การประเมินระดับชั้นเรียนเป็นการตรวจสอบว่า ผู้เรียนมีพัฒนาการความก้าวหน้าในการเรียนรู้ อันเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด มีสิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนา ปรับปรุงและส่งเสริมในด้านใด นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลให้ผู้สอนใช้ปรับปรุงการเรียนการสอนของตนด้วย ทั้งนี้โดยสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

๒. การประเมินระดับสถานศึกษา เป็นการประเมินที่สถานศึกษาดำเนินการ เพื่อตัดสินผลการเรียนของผู้เรียนเป็นรายปี/รายภาค การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน นอกจากนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการศึกษาของสถานศึกษาว่าส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนตามเป้าหมายหรือไม่ ผู้เรียนมีจุดพัฒนาในด้านใด รวมทั้งสามารถนำผลการเรียนของผู้เรียนในสถานศึกษาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ระดับชาติ ผลการประเมินระดับสถานศึกษาจะเป็นข้อมูลและสารสนเทศ เพื่อการปรับปรุงนโยบาย หลักสูตร โครงการ หรือ

วิธีการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนเพื่อการจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษา ตามแนวทางการประกันคุณภาพการศึกษา และการรายงานผลการจัดการศึกษาต่อคณะกรรมการ สถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครอง และชุมชน

๓. การประเมินระดับเขตพื้นที่การศึกษา เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนระดับเขตพื้นที่ การศึกษาตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อใช้เป็นข้อมูล พื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของเขตพื้นที่การศึกษาตามภาวะความรับผิดชอบ สามารถ ดำเนินการโดยประเมินคุณภาพผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ด้วยข้อสอบมาตรฐานที่จัดทำ และดำเนินการ โดยเขตพื้นที่การศึกษา หรือความร่วมมือกับหน่วยงานต้นสังกัดในการดำเนินการจัดสอบ นอกจากนี้ ยังได้จากการตรวจสอบทบทวนข้อมูลจากการประเมินระดับสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา

๔. การประเมินระดับชาติ เป็นการประเมินคุณภาพผู้เรียนในระดับชาติ ตามมาตรฐาน การเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนทุกคนที่เรียน ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้ารับการประเมิน ผลจากการประเมินใช้เป็นข้อมูลในการเทียบเคียงคุณภาพการศึกษาระดับต่าง ๆ เพื่อใช้ในการวางแผนยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลสนับสนุนการตัดสินใจ ในระดับนโยบายของประเทศ

ข้อมูลการประเมินในระดับต่าง ๆ ข้างต้น เป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาในการตรวจสอบ ทบทวนพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ถือเป็นภาวะความรับผิดชอบต่อสถานศึกษา ที่จะต้องจัดระบบดูแล ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไข ส่งเสริม สนับสนุน เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพบนพื้นฐาน ความแตกต่างระหว่างบุคคล ที่จำแนกตามสภาพปัญหาและความต้องการ ได้แก่ กลุ่มผู้เรียนทั่วไป กลุ่มผู้เรียนที่มีความสามารถพิเศษ กลุ่มผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหา ด้านวินัย และพฤติกรรม กลุ่มผู้เรียนที่ปฏิเสธโรงเรียน กลุ่มผู้เรียนที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มพิการทางร่างกาย และสติปัญญา เป็นต้น ข้อมูลจากการประเมินจึงเป็นหัวใจของสถานศึกษา ในการดำเนินการช่วยเหลือผู้เรียนได้ทันที่ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาและประสบความสำเร็จในการเรียน

สถานศึกษาในฐานะผู้รับผิดชอบต่อจัดการศึกษา ต้องจัดทำระเบียบว่าด้วยการวัดและ ประเมินผลการเรียนของสถานศึกษา ให้สอดคล้องและเป็นไปตามหลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติที่เป็น ข้อกำหนดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายถือปฏิบัติ ร่วมกัน

เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียน

๑. การตัดสิน การให้ระดับและการรายงานผลการเรียน

๑.๑ การตัดสินผลการเรียน ในการตัดสินผลการเรียนของกลุ่มสาระการเรียนรู้ การอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องคำนึงถึงการพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนเป็นหลักและต้องเก็บข้อมูลของผู้เรียนทุกด้านอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในแต่ละภาคเรียน รวมทั้งสอนซ่อมเสริมผู้เรียนให้พัฒนาจนเต็มตามศักยภาพ

- ๑) ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด
- ๒) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัด และผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษา

กำหนด

- ๓) ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา
- ๔) ผู้เรียนต้องได้รับการประเมิน มีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่สถานศึกษา

กำหนดในการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การพิจารณาเลื่อนชั้นในระดับประถมศึกษา ถ้าผู้เรียนมีข้อบกพร่องเล็กน้อยและสถานศึกษาพิจารณาเห็นว่าสามารถพัฒนา และสอนซ่อมเสริมได้ ให้อยู่ในดุลพินิจของสถานศึกษาที่จะผ่อนผันให้เลื่อนชั้นได้ แต่หากผู้เรียนไม่ผ่านรายวิชาจำนวนมาก และมีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหาต่อการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น สถานศึกษาอาจตั้งคณะกรรมการพิจารณาให้เรียนซ้ำชั้นได้ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงวุฒิภาวะ และความรู้ ความสามารถของผู้เรียนเป็นสำคัญ

๑.๒ การให้ระดับผลการเรียน การตัดสินให้ระดับผลการเรียนรายวิชา สถานศึกษาสามารถให้ระดับผลการเรียนหรือระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียน เป็นตัวเลข ตัวอักษร ร้อยละ และที่ใช้ค่าสำคัญสะท้อนมาตรฐาน การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ให้ระดับผลการประเมินเป็นดีเยี่ยม ดี และผ่าน การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนจะต้องพิจารณาทั้งเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติกิจกรรมและผลงานของผู้เรียน ให้ผลการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นผ่าน และไม่ผ่าน

๑.๓ การรายงานผลการเรียน การรายงานผลการเรียนเป็นการสื่อสาร ให้ผู้ปกครองและผู้เรียนทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งสถานศึกษาต้องสรุปผลการประเมิน และจัดทำเอกสารรายงานให้ผู้ปกครองทราบเป็นระยะๆ หรืออย่างน้อยภาคเรียนละ ๑ ครั้ง การรายงาน

ผลการเรียนสามารถรายงานเป็นระดับคุณภาพการปฏิบัติของผู้เรียน ที่สะท้อนมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้

๒. เกณฑ์การจบการศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดเกณฑ์กลางสำหรับการจบการศึกษา ระดับประถมศึกษา ดังนี้

๒.๑ ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐาน จำนวน ๘๘๐ ชั่วโมงต่อปี และรายวิชา/กิจกรรม เพิ่มเติม จำนวน ๔๐ ชั่วโมงต่อปี และมีผลการประเมินรายวิชาพื้นฐานผ่านทุกรายวิชา

๒.๒ ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินรายวิชาพื้นฐาน และผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่ สถานศึกษากำหนด

๒.๓ ผู้เรียนมีผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนในระดับผ่านเกณฑ์การ ประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด

๒.๔ ผู้เรียนมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ระดับผ่านเกณฑ์การประเมิน ตามที่สถานศึกษากำหนด

๒.๕ ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและผลการประเมินผ่านเกณฑ์การประเมิน ตามที่สถานศึกษากำหนด

บรรณานุกรม

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2551.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2551.

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาทที่เกี่ยวข้อง ภายใต้ขอบข่าย เจ็อนไซ หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อนไหว (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกัน ระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่างๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟท์บอลต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การปิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อน และต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบ หรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิต และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไก แบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่

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

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

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

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

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจ และผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ/หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธิ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่าองค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตเพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชี้นำส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆ ข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกายโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า-เร็วของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาบรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

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

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากรที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัยเป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนน หรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละรายการ การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพ หรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย
ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องของเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติ การเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

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

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งทีบุคคลยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเอง ภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรม และค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่างๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่างๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญาที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึก และกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่างๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม และซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงามรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหาร และสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น โดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

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

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพ กฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถ้อย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชน ให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้ และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทย นับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสิ่งสมถายทอดกันมา
๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ/หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่างๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกันยับยั้งชั่งใจและควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกาย ที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓. การประสานสัมพันธ์ (Co – ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรง หรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรง และความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

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

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้น จะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนั้นทนทานการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขภาพและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill-Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรค ที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนา และคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ ส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึงสัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกาย กับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ และหลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรง หรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดขาว
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

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

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญสามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการให้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงาน โดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน