**วิสัยทัศน์**

 หลักสูตรโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖ เป็นหลักสูตรสถานศึกษาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนสู่ความเป็นเลิศ ด้วยการบริหารจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม

**หลักการ**

 หลักสูตรโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖ มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรม บนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล

2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ

3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น

4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลา และการจัดการเรียนรู้

5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

**จุดหมาย**

 หลักสูตรโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพ ในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. มีความรู้ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย พลเมืองอาเซียนและพลเมืองโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะมุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

**สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์**

 ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖ มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

 **สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

 หลักสูตรโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖ มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

**1. ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรม ในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

**2. ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

**3. ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

**4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

**5.ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

 หลักสูตรโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

2. ซื่อสัตย์สุจริต

3. มีวินัย

4. ใฝ่เรียนรู้

5. อยู่อย่างพอเพียง

6. มุ่งมั่นในการทำงาน

7. รักความเป็นไทย

8. มีจิตสาธารณะ

**โครงสร้างเวลาเรียน ระดับประถมศึกษา**

โรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖ สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสตูล อำเภอ มะนัง จังหวัด สตูล

|  |  |
| --- | --- |
| **กลุ่มสาระการเรียนรู้/ กิจกรรม** | **เวลาเรียน** |
| **ระดับประถมศึกษา** |
| **ป. 1** | **ป. 2** | **ป. 3** | **ป. 4** | **ป. 5** | **ป. 6** |
| **⦁ *กลุ่มสาระการเรียนรู้*** | **840** | **840** | **840** | **840** | **840** | **840** |
| **ภาษาไทย** | **200** | **200** | **200** | **160** | **160** | **160** |
| **คณิตศาสตร์** | **200** | **200** | **200** | **160** | **160** | **160** |
| **วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี** | **80** | **80** | **80** | **120** | **120** | **120** |
| **สังคมศึกษา ศาสนา** **และวัฒนธรรม** | **80** | **80** | **80** | **120** | **120** | **120** |
| * ประวัติศาสตร์
 | ***(40)*** | ***(40)*** | ***(40)*** | ***(40)*** | ***(40)*** | ***(40)*** |
| * ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม
 |  |  |  |  |  |  |
| * หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม
 | ***(*4*0)*** | ***(*4*0)*** |  ***(*4*0)*** | ***(*8*0)***  | ***(*8*0)*** | ***(*8*0)*** |
| * เศรษฐศาสตร์
 |  |  |  |  |  |  |
| * ภูมิศาสตร์
 |
| **สุขศึกษาและพลศึกษา** | **40** | **40** | **40** | **80** | **80** | **80** |
| **ศิลปะ** | **40** | **40** | **40** | **80** | **80** | **80** |
| **การงานอาชีพ** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** |
| **ภาษาต่างประเทศ** | **160** | **160** | **160** | **80** | **80** | **80** |
| **รายวิชาเพิ่มเติม**⦁ พระพุทธศาสนา/อิสลามศึกษา⦁ หน้าที่พลเมือง⦁ **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เลือก)** - **ด้านวิชาการ** **- ด้านศิลปะ** **- ด้านดนตรี** **- ด้านกีฬา**⦁ **โครงงานฐานวิจัย**⦁ **คอมพิวเตอร์เพิ่มเติม** | **1๒0** | **1๒0** | **1๒0** | **2๐0** | **2๐0** | **2๐0** |
| **0** | **0** | **0** | **40** | **40** | **40** |
| **จัดการเรียนโดยการบูรณาการเข้ากับกิจกรรมโรงเรียน** |
| **40** | **40** | **40** | **40** | **40** | **40** |
| **20** | **20** | **20** | **40****๘0****40** | **40****๘0****40** | **40****๘0****40** |
| **20****๘0****0** | **20****๘0****0** | **20****๘0****0** |
| ⦁ **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน** | **120** | **120** | **120** | **120** | **120** | **120** |
| * กิจกรรมแนะแนว
 |  |  |  |  |  |  |
| * กิจกรรมนักเรียน
 | **120** | **120** | **120** | **120** | **120** | **120** |
| - ลูกเสือ – เนตรนารี |
| - ชุมนุม |
| * กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์
 | มีเวลาเรียน 60 ชั่วโมงใน 6 ปี |
| **รวมเวลาทั้งหมด** |  **1,080 ชั่วโมง/ปี** |  **1,200 ชั่วโมง/ปี** |

**โครงสร้างหลักสูตรชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **รายวิชา/กิจกรรม** | **เวลาเรียน(ชม./ปี)** |
| **รายวิชาพื้นฐาน** | **840** |
| ท14101 ภาษาไทย | **160** |
| ค14101 คณิตศาสตร์ | **160** |
| ว14101 วิทยาศาสตร์ | **80** |
| ว14102 วิทยาการคำนวณ | **40** |
| ส14101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม | **80** |
| ส14102 ประวัติศาสตร์ | **40** |
| พ14101 สุขศึกษาและพลศึกษา | **80** |
| ศ14101 ศิลปะ | **80** |
| ง14101 การงานอาชีพ  | **40** |
| อ14101 ภาษาอังกฤษ | **80** |
| **รายวิชาเพิ่มเติม** | **200** |
| ว 14201 คอมพิวเตอร์เพิ่มเติม 1 | **40** |
| ส 14201 พระพุทธศาสนา 1 | **40** |
| ส 14202 อิสลามศึกษา 1 | **40** |
| ส 14203 โครงงานฐานวิจัย ๔ | **80** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมวิทย์-คณิต)** | **40** |
| ว 14201 วิทยาศาสตร์เพิ่มเติม 1 | **40** |
| ค 14201 คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 1 | **40** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมภาษา)** | **40** |
| อ 14201 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร 1 | **40** |
| จ 14201 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 1 | **40** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมศิลปะการแสดง)** | **40** |
| ศ 14201 นาฎศิลป์เพิ่มเติม 1 | **40** |
| ศ 14202 ดนตรีเพิ่มเติม 1 | **40** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมกีฬา)** | **40** |
| พ 14201 วอลเลย์บอล 1 | **40** |
| พ 14202 ฟุตซอล 1 | **40** |
| **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน** | **120** |
| ⦁ **กิจกรรมแนะแนว** | **40** |
| ⦁ **กิจกรรมนักเรียน** |  |
|  ลูกเสือ/เนตรนารี | **40** |
| ชมรม/ชุมนุม | **40** |
| ⦁ **กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์บูรณาการในกิจกรรมนักเรียน ปีละ 10 ชั่วโมง** |
| **รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น** | **1,200** |

**โครงสร้างหลักสูตรชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

|  |  |
| --- | --- |
| **รายวิชา/กิจกรรม** | **เวลาเรียน(ชม./ปี)** |
| **รายวิชาพื้นฐาน** | **840** |
| ท15101 ภาษาไทย | **160** |
| ค15101 คณิตศาสตร์ | **160** |
| ว15101 วิทยาศาสตร์ | **80** |
| ว15102 วิทยาการคำนวณ | **40** |
| ส15101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม | **80** |
| ส15102 ประวัติศาสตร์ | **40** |
| พ15101 สุขศึกษาและพลศึกษา | **80** |
| ศ15101 ศิลปะ | **80** |
| ง15101 การงานอาชีพ  | **40** |
| อ15101 ภาษาอังกฤษ | **80** |
| **รายวิชาเพิ่มเติม** | **200** |
| ว 15201 คอมพิวเตอร์เพิ่มเติม 2 | **40** |
| ส 15201 พระพุทธศาสนา 2 | **40** |
| ส 15202 อิสลามศึกษา 2 | **40** |
| ส 15203 โครงงานฐานวิจัย ๕ | **80** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมวิทย์-คณิต)** | **40** |
| ว 15201 วิทยาศาสตร์เพิ่มเติม 2 | **40** |
| ค 15201 คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 2 | **40** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมภาษา)** | **40** |
| อ 15201 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร 2 | **40** |
| จ 15201 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 2 | **40** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมศิลปะการแสดง)** | **40** |
| ศ 15201 นาฎศิลป์เพิ่มเติม 2 | **40** |
| ศ 15202 ดนตรีเพิ่มเติม 2 | **40** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมกีฬา)** | **40** |
| พ 15201 วอลเลย์บอล 2 | **40** |
| พ 15202 ฟุตซอล 2 | **40** |
| **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน** | **120** |
| ⦁ **กิจกรรมแนะแนว** | **40** |
| ⦁ **กิจกรรมนักเรียน** |  |
|  ลูกเสือ/เนตรนารี | **40** |
| ชมรม/ชุมนุม | **40** |
| ⦁ **กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์บูรณาการในกิจกรรมนักเรียน ปีละ 10 ชั่วโมง** |
| **รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น** | **1,200** |

**โครงสร้างหลักสูตรชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

|  |  |
| --- | --- |
| **รายวิชา/กิจกรรม** | **เวลาเรียน(ชม./ปี)** |
| **รายวิชาพื้นฐาน** | **840** |
| ท16101 ภาษาไทย | **160** |
| ค16101 คณิตศาสตร์ | **160** |
| ว16101 วิทยาศาสตร์ | **80** |
| ว16102 วิทยาการคำนวณ | **40** |
| ส16101 สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม | **80** |
| ส16102 ประวัติศาสตร์ | **40** |
| พ16101 สุขศึกษาและพลศึกษา | **80** |
| ศ16101 ศิลปะ | **80** |
| ง16101 การงานอาชีพ  | **40** |
| อ16101 ภาษาอังกฤษ | **80** |
| **รายวิชาเพิ่มเติม** | **200** |
| ว 16201 คอมพิวเตอร์เพิ่มเติม 3 | **40** |
| ส 16201 พระพุทธศาสนา 3 | **40** |
| ส 16202 อิสลามศึกษา 3 | **40** |
| ส 16203 โครงงานฐานวิจัย ๖ | **80** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมวิทย์-คณิต)** | **40** |
| ว 16201 วิทยาศาสตร์เพิ่มเติม 3 | **40** |
| ค 16201 คณิตศาสตร์เพิ่มเติม 3 | **40** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมภาษา)** | **40** |
| อ 16201 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร 3 | **40** |
| จ 16201 ภาษาจีนเพื่อการสื่อสาร 3 | **40** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมศิลปะการแสดง)** | **40** |
| ศ 16201 นาฎศิลป์เพิ่มเติม 3 | **40** |
| ศ 16202 ดนตรีเพิ่มเติม 3 | **40** |
| **มุ่งสู่ความเป็นเลิศ(เตรียมกีฬา)** | **40** |
| พ 16201 วอลเลย์บอล 3 | **40** |
| พ 16202 ฟุตซอล 3 | **40** |
| **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน** | **120** |
| ⦁ **กิจกรรมแนะแนว** | **40** |
| ⦁ **กิจกรรมนักเรียน** |  |
|  ลูกเสือ/เนตรนารี | **40** |
| ชมรม/ชุมนุม | **40** |
| ⦁ **กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์บูรณาการในกิจกรรมนักเรียน ปีละ 10 ชั่วโมง** |
| **รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น** | **1,200** |

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา**

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

**เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา**

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

**สุขศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

**พลศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

* **การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการ ที่สมวัย
* **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
* **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียน ได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
* **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
* **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

**คุณภาพผู้เรียน**

**จบชั้นประถมศึกษาปีที่** 3

* เข้าใจวิธีการทำงานเพื่อช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม ใช้วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือถูกต้องตรงกับลักษณะงาน มีทักษะกระบวนการทำงาน มีลักษณะนิสัยการทำงาน ที่กระตือรือร้น ตรงเวลา ประหยัด ปลอดภัย สะอาด รอบคอบ และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
* เข้าใจประโยชน์ของสิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน มีความคิดในการแก้ปัญหาหรือสนองความต้องการอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะในการสร้างของเล่น ของใช้อย่างง่าย โดยใช้กระบวนการเทคโนโลยี ได้แก่ กำหนดปัญหาหรือความต้องการ รวบรวมข้อมูล ออกแบบโดยถ่ายทอดความคิดเป็นภาพร่าง 2 มิติ ลงมือสร้าง และประเมินผล เลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์ อย่างถูกวิธี เลือกใช้สิ่งของเครื่องใช้ ในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์และมีการจัดการสิ่งของเครื่องใช้ด้วยการนำกลับมาใช้ซ้ำ
* เข้าใจและมีทักษะการค้นหาข้อมูลอย่างมีขั้นตอนการนำเสนอข้อมูลในลักษณะ ต่าง ๆ และวิธีดูแลรักษาอุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศ

**จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

• เข้าใจการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน มีทักษะการจัดการ ทักษะ การทำงานร่วมกัน ทำงานอย่างเป็นระบบและมีความคิดสร้างสรรค์ มีลักษณะนิสัยการทำงานที่ขยัน อดทน รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ มีมารยาท และมีจิตสำนึกในการใช้น้ำ ไฟฟ้าอย่างประหยัดและคุ้มค่า

• เข้าใจความหมาย วิวัฒนาการของเทคโนโลยี และส่วนประกอบของระบบเทคโนโลยี มีความคิดในการแก้ปัญหาหรือสนองความต้องการอย่างหลากหลาย นำความรู้และทักษะการสร้างชิ้นงานไปประยุกต์ในการสร้างสิ่งของเครื่องใช้ตามความสนใจอย่างปลอดภัย โดยใช้กระบวนการเทคโนโลยี ได้แก่ กำหนดปัญหาหรือความต้องการ รวบรวมข้อมูล ออกแบบโดยถ่ายทอดความคิดเป็นภาพร่าง ๓ มิติ หรือแผนที่ความคิด ลงมือสร้าง และประเมินผล เลือกใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์ต่อชีวิต สังคม และมีการจัดการเทคโนโลยีด้วยการแปรรูปแล้วนำกลับมาใช้ใหม่

 • เข้าใจหลักการแก้ปัญหาเบื้องต้น มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูล เก็บรักษา ข้อมูล สร้างภาพกราฟิก สร้างงานเอกสาร นำเสนอข้อมูล และสร้างชิ้นงานอย่างมีจิตสำนึกและรับผิดชอบ

• รู้และเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพ รวมทั้งมีความรู้ ความสามารถและคุณธรรมที่สัมพันธ์กับอาชีพ

**โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา**

**ระดับประถมศึกษา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4 รหัสวิชา พ 14101 2 ชั่วโมง / สัปดาห์ 80 ชั่วโมง / ปี

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 5 รหัสวิชา พ 15101 2 ชั่วโมง / สัปดาห์ 80 ชั่วโมง / ปี

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 6 รหัสวิชา พ 16101 2 ชั่วโมง / สัปดาห์ 80 ชั่วโมง / ปี

**มาตรฐานการเรียนรู้**

**สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว**

มาตรฐานพ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

**สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต**

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

**สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา**

 สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

 การจัดการเรียนรู้แบบโครงงาน

**ตัวชี้วัดชั้นปี**

**สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

**มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

|  |
| --- |
| **ตัวชี้วัดชั้นปี** |
| **ป.4** | **ป.5** | **ป.6** |
| 1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย 2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ | 1. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ2. อธิบายวิธีดูแลระบบ ย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ | 1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ2. อธิบายวิธีการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ |

**สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว**

**มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต**

|  |
| --- |
| **ตัวชี้วัดชั้นปี** |
| **ป.4** | **ป.5** | **ป.6** |
| 1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็นอันตรายและ ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ | 1. อธิบายการเปลี่ยนแปลง ทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม2. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย3. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน | 1. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร |

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา**

|  |
| --- |
| **ตัวชี้วัดชั้นปี** |
| **ป.4** | **ป.5** | **ป.6** |
| 1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้ อย่างน้อย 1 ชนิด | 1. จัด รูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหว แบบผลัด3. ควบคุมการเคลื่อนไหว ในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล4. แสดงทักษะกลไก ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด6. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม | 1. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะ แบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกม เล่นกีฬา และนำผล มาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด4. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง เพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา5. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ |

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ ๓.๒รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมใน สุนทรียภาพของการกีฬา**

|  |
| --- |
| **ตัวชี้วัดชั้นปี** |
| **ป.4** | **ป.5** | **ป.6** |
| 1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬา ที่เล่น | 1. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ 2. เล่นกีฬา ที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือก ในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล | 1. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสมรรถภาพ ทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ2. เล่นเกมที่ใช้ทักษะ การวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ3. เล่นกีฬา ที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะ การเล่นของตนเป็นประจำ5. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น5. จำแนกกล วิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา6. เล่นเกม และกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา |

**สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

**มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

|  |
| --- |
| **ตัวชี้วัดชั้นปี** |
| **ป.4** | **ป.5** | **ป.6** |
| 1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย | 1. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ2. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล4. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย | 1. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย3. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมอย่างต่อเนื่อง4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ |

**สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต**

**มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง**

|  |
| --- |
| **ตัวชี้วัดชั้นปี** |
| **ป.4** | **ป.5** | **ป.6** |
| 1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน | 1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยง สารเสพติด4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา | 1. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม2. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ 3. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด |

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

**สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

**มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.4** | 1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย  | • การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย(ในช่วงอายุ 9-12 ปี) | โดยเรียนรู้คุณค่าทางอาหารของพืชสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน |
|  | 2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ | • ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการ |  |
|  | 3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ | • วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ |  |

**สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว**

**มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.4** | 1. อธิบายคุณลักษณะของความ เป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว | • คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว |  |
|  | 2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย | • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ของตนตามวัฒนธรรมไทย |  |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
|  | 3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ | • วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ |  |

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.1เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.4** | 1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ | • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก |  |
|  | 2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ | • กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ |  |
|  | 3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรม แบบผลัด | • เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด |  |
|  | 4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด | • กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย |  |

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.4** | 1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬา ที่ตนเองชอบและมีความสามารถ ในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการ ของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น | • การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น• การวิเคราะห์ผลพัฒนาการ ของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น• คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ |  |
|  | 2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น | - การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น |  |

**สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

**มาตรฐาน พ 4.1เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.4** | 1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ | • ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ |  |
|  | 2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ | • สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่นโกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย  |  |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
|  |  | • ผลที่มีต่อสุขภาพทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ |  |
|  | 3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค | • การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ |  |
|  | 4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย | • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย• การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย |  |

**สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต**

**มาตรฐาน พ 5.1ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.4** | 1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี | • ความสำคัญของการใช้ยา• หลักการใช้ยา |  |
|  | 2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา | • วิธีปฐมพยาบาล- การใช้ยาผิด- สารเคมี- แมลงสัตว์กัดต่อย- การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา |  |
|  | 3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและ การป้องกัน | • ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน |  |

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

**สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

**มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.5** | 1. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ | • ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ |  |
|  | 2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ | • วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ |  |

**สาระที่ 2ชีวิตและครอบครัว**

**มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.5** | 1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม | •การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง• การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย |  |
|  | 2. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย | • ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ) |  |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
|  | 3. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน | • พฤติกรรมที่พึงประสงค์และ ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว |  |

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.5** | 1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด | • การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น |  |
|  | 2. เล่มเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด | • เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรม แบบผลัดที่มีการตี เขี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง  |  |
|  | 3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล | • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล |  |
|  | 4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา | • ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา |  |
|  | 5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด | • การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ |  |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
|  | 6. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม | • หลักการและกิจกรรมนันทนาการ |  |

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.5** | 1. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ  | • หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย• การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง  |  |
|  | 2. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา | • การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ• การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา |  |
|  | 3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น | • กฎ กติกาในการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น• วิธีการรุกและวิธีป้องกัน ในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น |  |
|  | 4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับ ในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬาไทย กีฬาสากล | • สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมและกีฬา• ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬา |  |

**สาระที่ 4การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

**มาตรฐาน พ 4.1เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **รหัสตัวชี้วัด** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.5** | 1. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ | • ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ |  |
|  | 2. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ สร้างเสริมสุขภาพ | • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ• การใช้ข้อมูลข่าวสารในการ สร้างเสริมสุขภาพ |  |
|  | 3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล | • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) |  |
|  | 4. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรค ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน | • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันเช่น- ไข้หวัด- ไข้เลือดออก- โรคผิวหนัง- ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ | โดยเรียนรู้ยาและสรรพคุณทางยาการใช้ประประโยชน์จากส่วนต่างๆของพืชสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน |
|  | 5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย | • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย• การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  |  |

**สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต**

**มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.5** | 1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด | • ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ)- ครอบครัว สังคม เพื่อน- ค่านิยม ความเชื่อ- ปัญหาสุขภาพ- สื่อ ฯลฯ |  |
|  | 2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา | • ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา |  |
|  | 3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด | • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา• การหลีกเลี่ยงสารเสพติด |  |
|  | 4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ | • อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) |  |
|  | 5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตราย จากการเล่นกีฬา | • การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา |  |

**ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

**สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

**มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.6** | 1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ | • ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ  |  |
|  | 2. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ | • วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ |  |

**สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว**

**มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.6** | 1. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น | • ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น• ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ- ความสามารถส่วนบุคคล- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม |  |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
|  |  | - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล- ความรับผิดชอบ |  |
|  | 2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร | • พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร |  |

**สาระที่ 3การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.1**เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.6** | 1. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง | • การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ท่าต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ  |  |
|  | 2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น | • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา |  |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
|  | 3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด | • การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง |  |
|  | 4. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา | • การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา |  |
|  | 5. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ | • การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ |  |

**สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล**

**มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.6** | 1. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ | • ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ |  |
|  | 2. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ | • การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน• การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ |  |
|  | 3. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ | • การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ• การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน |  |
|  | 4. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น | • กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น |  |
|  | 5. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา | • กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา |  |
|  | 6. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา | • การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา |  |

**สาระที่ 4การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

**มาตรฐาน พ 4.1เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.6** | 1. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ | • ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ• ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ |  |
|  | 2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทาง การป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบ ในประเทศไทย | • โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน• ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค• การป้องกันการระบาดของโรค | โดยเรียนรู้ยาและสรรพคุณทางยาการใช้ประประโยชน์จากส่วนต่างๆของพืชสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน |
|  | 3. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม | • พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม |  |
|  | 4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง | • วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย• การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย |  |

**สาระที่ 5ความปลอดภัยในชีวิต**

**มาตรฐาน พ 5.1ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชั้น** | **ตัวชี้วัด** | **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** | **สาระและกิจกรรมเพิ่มเติมตามจุดเน้นและบริบทของสถานศึกษา** |
| **ป.6** | 1. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม | • ภัยธรรมชาติ- ลักษณะของภัยธรรมชาติ- ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม |  |
|  | 2. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ  | • การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ |  |
|  | 3. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด | • สาเหตุของการติดสารเสพติด•ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด |  |

**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**รหัสวิชา พ14101 สุขศึกษาและพลศึกษา 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 2 ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลา 80 ชั่วโมง / ปี**



ศึกษาวิเคราะห์เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ สามารถดำเนินชีวิตในครอบครัว สังคม ได้อย่างมีความสุข โดยเรียนรู้คุณค่าทางอาหารของพืชสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

อธิบายลักษณะและทักษะในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ประเภทของกิจกรรม พลศึกษา เกม และชนิดของกีฬาทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีวินัย เคารพในสิทธิ กติกา เห็นคุณค่าของชีวิต **การดูแลสุขภาพ ความปลอดภัยในชีวิต** การประยุกต์ใช้ความรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงโรค สารเสพติด มีหลักในการสร้างเสริมสุขภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยในการดำรงชีวิตจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน โดยผู้เรียนจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาตามความสนใจ สรุป รายงาน และนำเสนอ

**รหัสตัวชี้วัด**

**พ 1.1** ป.4/1 , ป.4/2 , ป.4/3

**พ 2.1** ป.4/1 , ป.4/2 , ป.4/3

**พ 3.1** ป.4/1 , ป.4/2 , ป.4/3 , ป.4/4

**พ 3.2** ป.4/1 , ป.4/2

**พ 4.1** ป.4/1 , ป.4/2 , ป.4/3 , ป.4/4

**พ 5.1** ป.4/1 , ป.4/2 , ป.4/3

**รวม 19 ตัวชี้วัด**

**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**รหัสวิชา พ15101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 2 ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลา 80 ชั่วโมง / ปี**



ศึกษาวิเคราะห์เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ โครงสร้างของมนุษย์ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ ครอบครัวอบอุ่น การมีคุณค่าของการเป็นเพศชาย เพศหญิง รักษาสุขภาพอนามัยทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ เพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ โดยเรียนรู้ยาและสรรพคุณทางยาการใช้ประประโยชน์จากส่วนต่างๆของพืชสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

อธิบายลักษณะการเคลื่อนไหว อยู่กับที่และเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบสมดุล เกม กีฬาไทย การละเล่นพื้นเมือง กีฬาสากล เกมนันทนาการและกีฬาที่ตนชอบ กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย **มีการเคารพสิทธิของตนเองและของผู้อื่น มีวินัย ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง** รักษากฎกติกา ความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรม สุขภาพดี การประยุกต์ใช้ความรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ รู้จักการป้องกันการบาดเจ็บ เกิดโรคและการตายก่อนวัยอันสมควร การเลือกซื้อของบริโภค การใช้ข้อมูลข่าวสาร จัดการอารมณ์และขจัดปัญหา ที่เกิด เห็นการออกกำลังกาย การพักผ่อน การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อความปลอดภัย ในชีวิตและสังคม

**รหัสตัวชี้วัด**

**พ 1.1** ป.5/1 , ป.5/2

**พ 2.1** ป.5/1 , ป.5/2 , ป.5/3

**พ 3.1** ป.5/1 , ป.5/2 , ป.5/43 , ป.5/4 , ป.5/5 , ป.5/6

**พ 3.2** ป.5/1 , ป.5/2 , ป.5/43 , ป.5/4

**พ 4.1** ป.5/1 , ป.5/2 , ป.5/43 , ป.5/4 , ป.5/5

**พ 5.1** ป.5/1 , ป.5/2 , ป.5/43 , ป.5/4 , ป.5/5

**รวม 25 ตัวชี้วัด**

**คำอธิบายรายวิชา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**รหัสวิชา พ16101 สุขศึกษาและพลศึกษา 6 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เวลา 2 ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลา 80 ชั่วโมง / ปี**



ศึกษาวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ การทำงานของระบบต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ สมรรถภาพ การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของร่างกายที่มีผลต่อในวัยแรกรุ่น วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียด **คุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย** พฤติกรรมทางเพศของมนุษย์และความสัมพันธ์ทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ และการปฏิบัติตน ที่ถูกต้อง การมีเพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ พัฒนาการทางเพศของมนุษย์ โดยเรียนรู้ยาและสรรพคุณทางยาการใช้ประประโยชน์จากส่วนต่างๆของพืชสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

อธิบายลักษณะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และการเคลื่อนที่แบบบังคับสิ่งของ การเคลื่อนไหวในการรับแรงและใช้แรง ให้เกิดความสมดุล การเล่นกีฬาประเภททีม การเล่น นันทนาการ และกีฬาที่ตนชื่นชอบ คุณค่าการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี กฎกติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เพื่อความปลอดภัย กลวิธีการรุก การป้องกันและความร่วมมือในการเข้าเล่นเกมและกีฬา **เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น**ในการเข้าร่วมกิจกรรมและกีฬา **ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองในการเล่นเกมและกีฬาเป็นทีม** การประยุกต์ใช้ความรู้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ วิธีทดสอบสมรรถภาพตามหลักการได้โดยวิธีง่าย ๆ ป้องกันโรค การบาดเจ็บและการตายก่อนวัยอันสมควร เลือกซื้ออาหารบริโภคเพื่อสุขภาพ การใช้ข้อมูลข่าวสารผลิตภัณฑ์สุขภาพ จัดการอารมณ์และความเครียดเมื่อมีปัญหา ความสำคัญของการออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อการดำรงชีวิตในสังคมจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโครงงาน โดยผู้เรียนจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาตามความสนใจ สรุป รายงาน และนำเสนอ

**รหัสตัวชี้วัด**

**พ 1.1** ป.6/1 , ป.6/2

**พ 2.1** ป.6/1 , ป.6/2

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

**พ 3.2** ป.6/1 , ป.6/2 , ป.6/3 , ป.6/4 , ป.6/5 , ป.6/6

**พ 4.1** ป.6/1 , ป.6/2 , ป.6/3 , ป.6/4

**พ 5.1** ป.6/1 , ป.6/2 , ป.6/3

**รวม 22 ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชา**

**รหัสวิชา พ14101 สุขศึกษาและพลศึกษา 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

**เวลา 80 ชั่วโมง / ปี เวลา 2 ชั่วโมง / สัปดาห์**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
| 1. | การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ | **พ 1.1** ป.4/1 ป.4/2ป.4/3 ป.4/4 | - อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย - อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ- อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ- วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก  | 5 | 10 |
| 2. | ชีวิตและครอบครัว | **พ 2.1** ป.4/1 ป.4/2ป.4/3  | - อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว- แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย- ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็นอันตรายและ ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ | 5 | 10 |
| 3. | การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล | **พ 3.1** ป.4/1 ป.4/2ป.4/3 ป.4/4 | - ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ- ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ- เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด- เล่นกีฬาพื้นฐานได้ อย่างน้อย 1 ชนิด | 8 | 20 |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
| 4. | การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล | **พ 3.2** ป.4/1 ป.4/2  | - ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น- ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬา ที่เล่น | 8 | 20 |
| 5. | การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค | **พ 4.1** ป.4/1 ป.4/2ป.4/3 ป.4/4 | - อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ- อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ- วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค- ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย | 5 | 10 |
| 6. | ความปลอดภัยในชีวิต | **พ 5.1** ป.4/1 ป.4/2 | - อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี- แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการ เล่นกีฬา | 5 | 10 |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
| 7. | โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา | **พ 1.1** ป.4/1 ป.4/2ป.4/3 ป.4/4**พ 2.1** ป.4/1 ป.4/2ป.4/3 **พ 3.1** ป.4/1 ป.4/2ป.4/3 ป.4/4**พ 3.2** ป.4/1 ป.4/2  **พ 4.1** ป.4/1 ป.4/2ป.4/3 ป.4/4**พ 5.1** ป.4/1 ป.4/2 | - ความหมายของโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- ทักษะในการทำงานขั้นตอนการทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- การวางแผนการทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- การเขียนเค้าโครง โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- ทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาตามความสนใจ โดยมีขั้นตอนของกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา- การเขียนรายงานโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาและจัดทำเป็นเอกสารโครงงานที่สมบูรณ์- การเสนอผลงานและแสดงผลงาน โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาต่อสาธารณะชน- สิ่งที่ได้รับจากการทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน | 4 | 20 |
| รวม | 80 | 100 |

**โครงสร้างรายวิชา**

**รหัสวิชา พ15101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

**เวลา 80 ชั่วโมง / ปี เวลา 2 ชั่วโมง / สัปดาห์**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
| 1. | การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ | **พ 1.1** ป.5/1 ป.5/2 | - อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ- อธิบายวิธีดูแลระบบ ย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ | 5 | 10 |
| 2. | ชีวิตและครอบครัว | **พ 2.1** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3  | - อธิบายการเปลี่ยนแปลง ทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม- อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย- ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน | 5 | 10 |
| 3. | การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล | **พ 3.1** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3 ป.5/4ป.5/5 ป.5/6 | - จัด รูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด- เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหว แบบผลัด- ควบคุมการเคลื่อนไหว ในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล- แสดงทักษะกลไก ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา | 8 | 20 |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
|  |  |  | - เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด- อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม |  |  |
| 4. | การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล | **พ 3.2** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3 ป.5/4 | - ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ - เล่นกีฬา ที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือก ในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา- ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น- ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล | 8 | 20 |
| 5. | การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค | **พ 4.1** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3 ป.5/4ป.5/5  | - แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ- ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ- เคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล- ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน- ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย | 5 | 10 |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
| 6. | ความปลอดภัยในชีวิต | **พ 5.1** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3  | - วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด- วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา- ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยง สารเสพติด | 5 | 10 |
| 7. | โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา | **พ 1.1** ป.5/1 ป.5/2**พ 2.1** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3 **พ 3.1** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3 ป.5/4ป.5/5 ป.5/6**พ 3.2** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3 ป.5/4**พ 4.1** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3 ป.5/4ป.5/5 **พ 5.1** ป.5/1 ป.5/2ป.5/3  | - ความหมายของโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- ทักษะในการทำงานขั้นตอนการทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- การวางแผนการทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- การเขียนเค้าโครง โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- ทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาตามความสนใจ โดยมีขั้นตอนของกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา- การเขียนรายงานโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาและจัดทำเป็นเอกสารโครงงานที่สมบูรณ์- การเสนอผลงานและแสดงผลงาน โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาต่อสาธารณะชน- สิ่งที่ได้รับจากการทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน | 4 | 20 |
| รวม | 80 | 100 |

**โครงสร้างรายวิชา**

**รหัสวิชา พ16101 สุขศึกษาและพลศึกษา 6 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

**เวลา 80 ชั่วโมง / ปี เวลา 2 ชั่วโมง / สัปดาห์**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
| 1. | การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ | **พ 1.1** ป.6/1 ป.6/2 | - อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ- อธิบายวิธีการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ | 5 | 10 |
| 2. | ชีวิตและครอบครัว | **พ 2.1** ป.6/1 ป.6/2 | - อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น- วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร | 5 | 10 |
| 3. | การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล | **พ 3.1** ป.6/1 ป.6/2ป.6/3 ป.6/4ป.6/5  | - แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะ แบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง- จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการ | 8 | 20 |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
|  |  |  | เคลื่อนไหวร่างกายในการ เล่นเกม เล่นกีฬา และนำผล มาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น- เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด- ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง เพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา- ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ |  |  |
| 4. | การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล | **พ 3.2** ป.6/1 ป.6/2ป.6/3 ป.6/4ป.6/5 ป.6/6 | - อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสมรรถภาพ ทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ- เล่นเกมที่ใช้ทักษะ การวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ- เล่นกีฬา ที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะ การเล่นของตนเป็นประจำ- ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น | 8 | 20 |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
|  |  |  | - จำแนกกล วิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา- เล่นเกม และกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา |  |  |
| 5. | การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค | **พ 4.1** ป.6/1 ป.6/2ป.6/3 ป.6/4 | - แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ- วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย- แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมอย่างต่อเนื่อง- สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ | 5 | 10 |
| 6. | ความปลอดภัยในชีวิต | **พ 5.1** ป.6/1 ป.6/2ป.6/3  | - วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม- ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ - วิเคราะห์สาเหตุของการ ติดสารเสพติด และชักชวน ให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด | 5 | 10 |
| **หน่วยที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด** | **ความคิดรวบยอด** | **เวลา** | **คะแนน** |
| 7. | โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา | **พ 1.1** ป.6/1 ป.6/2**พ 2.1** ป.6/1 ป.6/2**พ 3.1** ป.6/1 ป.6/2ป.6/3 ป.6/4ป.6/5**พ 3.2** ป.6/1 ป.6/2ป.6/3 ป.6/4ป.6/5 ป.6/6**พ 4.1** ป.6/1 ป.6/2ป.6/3 ป.6/4**พ 5.1** ป.6/1 ป.6/2ป.6/3  | - ความหมายของโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- ทักษะในการทำงานขั้นตอนการทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- การวางแผนการทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- การเขียนเค้าโครง โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา- ทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาตามความสนใจ โดยมีขั้นตอนของกระบวนการทางสุขศึกษาและพลศึกษา- การเขียนรายงานโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาและจัดทำเป็นเอกสารโครงงานที่สมบูรณ์- การเสนอผลงานและแสดงผลงาน โครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาต่อสาธารณะชน- สิ่งที่ได้รับจากการทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษาและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน | 4 | 20 |
| รวม | 80 | 100 |

**โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา**

**ระดับประถมศึกษา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**วิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

วิชา วอลเลย์บอล 1 รหัสวิชา พ 14201 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 40 ชั่วโมง / ปี

วิชา ฟุตซอล 1 รหัสวิชา พ 14202 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 40 ชั่วโมง / ปี

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

วิชา วอลเลย์บอล 2 รหัสวิชา พ 15201 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 40 ชั่วโมง / ปี

วิชา ฟุตซอล 2 รหัสวิชา พ 15202 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 40 ชั่วโมง / ปี

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

วิชา วอลเลย์บอล 3 รหัสวิชา พ 16201 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 40 ชั่วโมง / ปี

วิชา ฟุตซอล 3 รหัสวิชา พ 16202 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 40 ชั่วโมง / ปี

**คำอธิบายรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**พ 14201 วอลเลย์บอล 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลา 40 ชั่วโมง / ปี**



ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลทั้งในประเทศ และต่างประเทศตลอดจนศึกษากติกาการเล่นวอลเลย์บอล วิวัฒนาการของกีฬาวอลเลย์บอลตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน

มีทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ในการเล่นวอลเลย์บอลสองมือล่าง (อันเดอร์เดี่ยว) (อันเดอร์คู่) การบริหารร่างกาย การเล่นทีม กฎกติกาและมารยาทในการแข่งขัน

มีสมรรถภาพทางกายมีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีระเบียบวินัย มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล
2. มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
3. มีทักษะการเล่นวอลเลย์บอลสองมือล่าง (อันเดอร์เดี่ยว)
4. มีทักษะการเล่นวอลเลย์บอลสองมือล่าง (อันเดอร์คู่)
5. มีทักษะการเล่นทีมและการแข่งขัน

**รวม 5 ผลการเรียนรู้**

**คำอธิบายรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**พ 15201 วอลเลย์บอล 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลา 40 ชั่วโมง / ปี**



ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลทั้งในประเทศ และต่างประเทศตลอดจนศึกษากติกาการเล่นวอลเลย์บอล วิวัฒนาการของกีฬาวอลเลย์บอลตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน

มีทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ในการเสิร์ฟลูกมือล่าง การเสิร์ฟลูกมือบน การบริหารร่างกาย การเล่นทีม กฎกติกาและมารยาทในการแข่งขัน

มีสมรรถภาพทางกายมีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีระเบียบวินัย มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล
2. มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
3. มีทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง
4. มีทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน
5. มีทักษะการเล่นทีมและการแข่งขัน

**รวม 5 ผลการเรียนรู้**

**คำอธิบายรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**พ 16201 วอลเลย์บอล 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลา 40 ชั่วโมง / ปี**



ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลทั้งในประเทศ และต่างประเทศตลอดจนศึกษากติกาการเล่นวอลเลย์บอล วิวัฒนาการของกีฬาวอลเลย์บอลตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน

มีทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ในการส่งลูก การรับลูก การเสิร์ฟ การตบบอล การสกัดกั้น การบริหารร่างกาย การเล่นทีม กฎกติกาและมารยาทในการแข่งขัน

มีสมรรถภาพทางกายมีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีระเบียบวินัย มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล
2. มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
3. มีทักษะการเล่นทีมฝ่ายรุก- รับ
4. มีทักษะการเสิร์ฟ การตบบอล และการสกัดกั้น
5. มีทักษะการเล่นทีมและการแข่งขัน

**รวม 5 ผลการเรียนรู้**

**คำอธิบายรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**พ 14202 ฟุตซอล 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลา 40 ชั่วโมง / ปี**



ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลทั้งในประเทศ และต่างประเทศตลอดจนศึกษากติกาการเล่นฟุตซอล วิวัฒนาการของกีฬาฟุตซอลตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน

มีทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล ในการเลี้ยงบอลด้วยฝาเท้า หลังเท้า ข้างเท้าด้านใน การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า การเล่นเกมรุก การเล่นเกมรับ การบริหารร่างกาย การเล่นทีม การแช่งขัน กฎกติกาและมารยาทในการแข่งขัน

มีสมรรถภาพทางกายมีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีระเบียบวินัย มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล
2. มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. มีทักษะการเลี้ยงบอลด้วยฝาเท้า หลังเท้า ข้างเท้าด้านใน
4. มีทักษะการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า
5. มีทักษะการเล่นทีม และการแข่งขัน

**รวม 5 ผลการเรียนรู้**

**คำอธิบายรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**พ 15202 ฟุตซอล 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลา 40 ชั่วโมง / ปี**



ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลทั้งในประเทศ และต่างประเทศตลอดจนศึกษากติกาการเล่นฟุตซอล วิวัฒนาการของกีฬาฟุตซอลตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน

มีทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล ในการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน การยิงประตูด้วยหลังเท้า การเล่นเกมรุก การเล่นเกมรับ การบริหารร่างกาย การเล่นทีม การแช่งขัน กฎกติกาและมารยาทในการแข่งขัน

มีสมรรถภาพทางกายมีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีระเบียบวินัย มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล
2. มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. มีทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน
4. มีทักษะการยิงประตูด้วยหลังเท้า
5. มีทักษะการเล่นทีม และการแข่งขัน

**รวม 5 ผลการเรียนรู้**

**คำอธิบายรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**พ 16202 ฟุตซอล 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ เวลา 40 ชั่วโมง / ปี**



ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอลทั้งในประเทศ และต่างประเทศตลอดจนศึกษากติกาการเล่นฟุตซอล วิวัฒนาการของกีฬาฟุตซอลตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน

มีทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตซอล ในการยืนตำแหน่ง การเล่นเป็นฝ่ายรุก- ฝ่ายรับ การเล่นเกมรุก การเล่นเกมรับ การบริหารร่างกาย การเล่นทีม การแช่งขัน กฎกติกาและมารยาทในการแข่งขัน

มีสมรรถภาพทางกายมีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีระเบียบวินัย มีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล
2. มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. มีทักษะการยืนตำแหน่ง
4. มีทักษะการเล่นเป็นฝ่ายรุก- ฝ่ายรับ
5. มีทักษะการเล่นทีม และการแข่งขัน

**รวม 5 ผลการเรียนรู้**

**โครงสร้างรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**รหัสวิชา พ14201 วอลเลย์บอล 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

**เวลา 40 ชั่วโมง / ปี เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **จำนวน(ชั่วโมง)** | **น้ำหนักคะแนน** |
| บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล | 1 | 2 | 10 |
| มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล | 2 | 2 | 10 |
| มีทักษะการเล่นวอลเลย์บอลสองมือล่าง (อันเดอร์เดี่ยว) | 3 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเล่นวอลเลย์บอลสองมือล่าง (อันเดอร์คู่)  | 4 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเล่นทีมและการแข่งขัน | 5 | 16 | 40 |
| **รวม** | **5** | **40** | **100** |

**โครงสร้างรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**รหัสวิชา พ15201 วอลเลย์บอล 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

**เวลา 40 ชั่วโมง / ปี เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **จำนวน(ชั่วโมง)** | **น้ำหนักคะแนน** |
| บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล | 1 | 2 | 10 |
| มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล | 2 | 2 | 10 |
| มีทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง | 3 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน | 4 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเล่นทีมและการแข่งขัน | 5 | 16 | 40 |
| **รวม** | **5** | **40** | **100** |

**โครงสร้างรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**รหัสวิชา พ16201 วอลเลย์บอล 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

**เวลา 40 ชั่วโมง / ปี เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **จำนวน(ชั่วโมง)** | **น้ำหนักคะแนน** |
| บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล | 1 | 2 | 10 |
| มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล | 2 | 2 | 10 |
| มีทักษะการเล่นทีมฝ่ายรุก- รับ | 3 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเสิร์ฟ การตบบอล และการสกัดกั้น | 4 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเล่นทีมและการแข่งขัน | 5 | 16 | 40 |
| **รวม** | **5** | **40** | **100** |

**โครงสร้างรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**รหัสวิชา พ14202 ฟุตซอล 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

**เวลา 40 ชั่วโมง / ปี เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **จำนวน(ชั่วโมง)** | **น้ำหนักคะแนน** |
| บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล | 1 | 2 | 10 |
| มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล | 2 | 2 | 10 |
| มีทักษะการเลี้ยงบอลด้วยฝาเท้า หลังเท้า ข้างเท้าด้านใน | 3 | 10 | 20 |
| มีทักษะการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า | 4 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเล่นทีม และการแข่งขัน | 5 | 16 | 40 |
| **รวม** | **5** | **40** | **100** |

**โครงสร้างรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**รหัสวิชา พ15202 ฟุตซอล 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

**เวลา 40 ชั่วโมง / ปี เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **จำนวน(ชั่วโมง)** | **น้ำหนักคะแนน** |
| บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล | 1 | 2 | 10 |
| มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล | 2 | 2 | 10 |
| มีทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน | 3 | 10 | 20 |
| มีทักษะการยิงประตูด้วยหลังเท้า | 4 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเล่นทีม และการแข่งขัน | 5 | 16 | 40 |
| **รวม** | **5** | **40** | **100** |

**โครงสร้างรายวิชามุ่งสู่ความเป็นเลิศ (เตรียมกีฬา)**

**รหัสวิชา พ16202 ฟุตซอล 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

**เวลา 40 ชั่วโมง / ปี เวลา 1 ชั่วโมง / สัปดาห์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง** | **จำนวน(ชั่วโมง)** | **น้ำหนักคะแนน** |
| บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล | 1 | 2 | 10 |
| มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการเล่นกีฬาฟุตซอล | 2 | 2 | 10 |
| มีทักษะการยืนตำแหน่ง | 3 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเล่นเป็นฝ่ายรุก- ฝ่ายรับ | 4 | 10 | 20 |
| มีทักษะการเล่นทีม และการแข่งขัน | 5 | 16 | 40 |
| **รวม** | **5** | **40** | **100** |

**อภิธานศัพท์**

**กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)**

 กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เงื่อนไข หลักการและปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

**การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)**

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

**การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)**

 รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าเพื่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

**การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)**

 ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

 ๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควบม้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อนและเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

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

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

**การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)**

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

**การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)**

 การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

**การดูแลเบื้องต้น (First Care)**

 การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

**การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)**

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฏก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีดุลยภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

**การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)**

 กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

**กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)**

 การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็วของตัวโน้ต

**กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)**

 กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

**กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)**

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

**กีฬาไทย (Thai Sports)**

 กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

**กีฬาสากล (International Sports)**

 กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

**เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)**

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

 ๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษากลุ่มประชากร ที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นไทล์

 ๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

**ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)**

 ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

 ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยห้วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

**ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)**

 การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสำส่อนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

**ค่านิยมทางสังคม (Health Value)**

 คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่บุคคลยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

**คุณภาพชีวิต (Quality of Life)**

 ความรับรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

**จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)**

 ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

**ทักษะชีวิต (Life Skills)**

 เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงามรอบตัว

**ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)**

 เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

1. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

**น้ำใจนักกีฬา (Spirit)**

 เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

**บริการสุขภาพ (Health Service)**

 บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

**ประชาสังคม (Civil Society)**

 เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

**ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)**

 ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

**พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)**

 การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

**พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)**

 การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

**พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)**

 รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาส ที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

**พลังปัญญา (Empowerment)**

 กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

**ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)**

 การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

**ภาวะผู้นำ (Leadership)**

 การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

**ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)**

 สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

 ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

 ๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา

 ๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

 ๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย

 ๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

 ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

**แรงขับทางเพศ (Sex Drive)**

 แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

**ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)**

 การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

**สติ (Conscious)**

 ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

 ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

 ๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

 ๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

 ๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

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

 ๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

**สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)**

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

**สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)**

 ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

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

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

 ๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

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

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

**สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)**

 ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

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

**สุขภาพ (Health)**

 สุขภาวะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมิได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

**สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)**

 ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

**แอโรบิก (Aerobic)**

 กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้อากาศ ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energe delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหว นั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

 แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

 แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

 แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน

**คณะผู้จัดทำ**

**ที่ปรึกษา**

* 1. นายสัมฤทธิ์ เลียงประสิทธิ์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสตูล
	2. นางนุตเราะห์ ชัยยะวิริยะ ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
	3. นางสาวจารุณี ลุนภูงา ผู้อำนวยการโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖
	4. นางพิมพา หมานเหล็ก รองผู้อำนวยการโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖
	5. นายนริศร มัชรินทร์ หัวหน้านักบริหารงานการศึกษา ระดับต้น
	6. นางกัญญาณัฐ ใจตื่น ศึกษานิเทศก์ ชำนาญการพิเศษ
	7. นางสาววิลาสินี บารา นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ

**คณะผู้จัดทำ**

1. นายอภิเชษฐ์ อาศัย ประธานกรรมการ
2. นายสมใจ เซ่งเข็ม รองประธานกรรมการ

 ๓. ว่าที่ร้อยตรี อนุสรณ์ จันทโร กรรมการ

๔. นายวิศรุต ดำท่าคลอง กรรมการและเลขานุการ

**คณะบรรณาธิการ**

๑. นางสาวเนตรชนก ยอดแก้ว หัวหน้าฝ่ายบริหารงานวิชาการโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖

 ๒. นางจรัสศรี สุกแดง วิชาการฝ่ายมัธยมศึกษาโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖

**ผู้จัดพิมพ์/ออกแบบรูปเล่ม**

๑. นางสาวเนตรชนก ยอดแก้ว หัวหน้าฝ่ายบริหารงานวิชาการโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖

 ๒. นางจรัสศรี สุกแดง วิชาการฝ่ายมัธยมศึกษาโรงเรียนนิคมพัฒนาผัง ๖