

## พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี

อธิบายลักษณะหน้าที่ วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ระบุสมาชิกในครอบครัว ความรัก ความผูกพัน ความกตัญญู อันตรายและการป้องกัน

บอกความชื่นชอบ ความภูมิใจในตนเอง ความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง อาการเจ็บป่วย สาเหตุที่เกิดอันตราย

ปฏิบัติกรเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว การเล่นเกมแบบไทยและเกมใน ประชาคมอาเซียน รักความเป็นไทย ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย เคารพกฎ กติกา ข้อตกลง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ คำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

แสดงคำพูดหรือท่าทาง ขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย

## รหัสตัวชี้วัด

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.๑/๑-๒

พ ๓.๒ ป. ๑/๑-๒

พ ๔.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒ , ป.๑/๓

พ ๕.๑ ป. ๑-๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี

เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ อธิบายลักษณะและ ใฝ่เรียนรู้หน้าที่ของอวัยวะภายในและวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายในรวมถึงอธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

ระบอบบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ความรักความผูกพันความกตัญญูและความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงเพศชาย

ปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้อุปกรณ์ ประกอบการเคลื่อนไหว การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองและการละเล่นในชาติอาเซียน รักความเป็นไทย ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย มุ่งมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมตามกฎ กติกา และข้อตกลง

ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีการเจ็บป่วยและบาดเจ็บและ เมื่อเกิดอัคคีภัย และวิธีการป้องกัน

**รหัสตัวชี้วัด**

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

**รวมทั้งหมด ๒๑ ตัวชี้วัด**

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง/ปี

เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ปัจจุบันที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อทรงเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศและทักษะในการดำเนินชีวิต

เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากลเพื่อนำสู่ประชาคมอาเซียน การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

เรียนรู้เกี่ยวกับหลักการและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ การสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

**รหัสตัวชี้วัด**

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

**รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชี้วัด**

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบาย การเจริญเติบโตและพัฒนาการของ ร่างกายและจิตใจตามวัย ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของ ครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยา อย่างถูกวิธี วิธีปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตราย จากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการ บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบ และกิจกรรมแบบผลิต เล่นกีฬาพื้นฐานเพื่อนำไปสู่ประชาคมอาเซียน ตามกฎ กติกาการเล่นสมรรถภาพทางกาย

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดในการสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจสามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจนำความรู้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

**รหัสตัวชี้วัด**

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

**รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด**

## พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง/ปี

การศึกษาเรื่องการเจริญเติบโตของร่างกาย โครงสร้าง หน้าที่และการดูแลรักษาของระบบต่างๆ ของอวัยวะภายในร่างกาย ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ ผลดี ผลเสียต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย พัฒนาในวัยแรกเริ่ม ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ รวมทั้งปัจจัยภายนอก ครอบครัวอบอุ่นความแตกต่างระหว่างเพศ การปฏิบัติตามบทบาททางเพศ สุขอนามัยทางเพศ การปฏิบัติทางเพศที่ถูกต้องตามวัฒนธรรมไทย การตัดสินใจแก้ปัญหาทางเพศ การเลือกวิธีการดูแลสุขภาพการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ ผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อการดำรงสุขภาพและการป้องกันโรคประโยชน์ คุณค่าของการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ ข้อมูล ข่าวสารและบริการสุขภาพ การดูแลตนเองด้านอารมณ์ ความเครียด ปัญหาสุขภาพ การใช้เวลาว่าง พฤติกรรมที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัยในโรงเรียน การป้องกันและหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ อันตรายของการใช้ยา บุหรี่ สุรา และสารเสพติด การป้องกันและหลีกเลี่ยงอันตรายที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความรุนแรง การปฐมพยาบาล การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องหลักการกลไกการเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบในเรื่องการรับแรง การใช้แรง การสมดุลในลักษณะการผสมผสาน การเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล การออกกำลังกาย การเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี รู้จักกฎ กติกา เพื่อความปลอดภัยในการเล่น กลวิธีการรุก การป้องกัน การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย การป้องกันโรคและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ในการสร้างเสริมสมรรถภาพและพัฒนาทางกายเพื่อสุขภาพของตนเองเป็นกิจนิสัยเพื่อนำไปสู่ประชาคมอาเซียน

เห็นคุณค่าของชีวิตตนเองและครอบครัว และตระหนักในปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เห็นคุณค่าในเพศของตน ตระหนักใน ความสำคัญของเรื่องกฎกติกา เพื่อความปลอดภัย ความสันติในการเล่น การทำงานเป็นทีม มีน้ำใจเป็น นักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย การปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบ รักและเห็นคุณค่าในการออกกำลังกาย

มีทักษะในการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ปฏิบัติในความเป็นเพศหญิง เพศชาย เลือกปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตตามวัฒนธรรมไทย ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ การรู้จักปฏิบัติตนให้เกิดความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ การใช้ยา บุหรี่ สุรา และสารเสพติด มีทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสาน และรูปแบบเฉพาะในกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กีฬาพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากล การออกกำลังกาย การเลือกปฏิบัติในการเล่นกีฬาที่สนใจ

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการ อนามัยเจริญพันธุ์ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีทักษะในการเคลื่อนไหวและควบคุมตนเอง และนำไปสู่การออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความสนใจอย่างมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความรับผิดชอบ รู้จักปฏิบัติตามระเบียบ กฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

**รหัสตัวชี้วัด**

พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒

พ ๒.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓

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

พ ๓.๒ ป.๕/๑, ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔

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

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

**รวมทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด**

## พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ความสำคัญและวิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ความสำคัญของการสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันสมควร ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ปัญหา สิ่งแวดล้อม การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โรคติดต่อที่ระบาดในปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อชุมชน การ ป้องกันการระบาดของโรค พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจและสังคม การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติด และทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด ศึกษา วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ การใช้อุปกรณ์ประกอบและ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง หลักการการ เคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกในการเล่นกีฬาและนำผลมาปรับปรุงและพัฒนาทักษะของตนเองและผู้อื่น การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม นำหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานในการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ ประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย ทักษะการวางแผนในการเล่นการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ การเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมที่ชื่นชอบและทักษะการประเมินการเล่นของตนเอง การปฏิบัติตนตามกฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจ นักกีฬาเพื่อสู่ประชาคมอาเซียน

โดยใช้การศึกษาค้นคว้าข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การเปรียบเทียบการฝึกฝนและการปฏิบัติ เพื่อให้ เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถในการตัดสินใจ อธิบาย เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การปฏิบัติตนตามกฎ กติกาการเล่น กติกากีฬาไทย กีฬาสากล และนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรม จริยธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา ค่านิยมที่เหมาะสมและเจตคติที่ดี

### รหัสตัวชี้วัด

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

รวมทั้งหมด ๒๒ ตัวชี้วัด