

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

จำนวนเวลา 40 ชั่วโมง

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆของร่างกาย วิธีทำความสะอาดปาก มือ เล็บ มือ เท้า ผม จุดดีดุด้อยของตนเอง บทบาทหน้าที่ของตนเองและครอบครัว ลักษณะความแตกต่างของเพศหญิง เพศชาย บทบาทของชายหญิงที่เกี่ยวเนื่องกัน ครอบครัว ประโยชน์ของการรักษาความสะอาดร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย ความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ คุณค่าของอาหาร ลักษณะของอารมณ์ พฤติกรรมที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อสุขภาพ การใช้ยาตามคำแนะนำ สาเหตุและอันตรายของการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน การปฐมพยาบาล วิธีใช้คำพูดและท่าทางเพื่อความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ

สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และประกอบอุปกรณ์ ได้ถูกต้องตามคำแนะนำ ปฏิบัติกิจกรรมทากาย เล่นเกมง่ายๆได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน ปฏิบัติตามระเบียบ กฎกติกา คำแนะนำในการเล่นเป็นกลุ่มและให้ความร่วมมือกับผู้อื่น รู้และเข้าใจในสิทธิของตนเอง และสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ป้องกันและบาดเจ็บและการเจ็บป่วยตามคำแนะนำ ปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ปฏิเสธสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ การใช้ยาช่วยเหลือและดูแลตนเองจากอุบัติเหตุ มลพิษและสารเคมี

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

จำนวนเวลา 40 ชั่วโมง

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆของร่างกาย วิธีทำความสะอาดปาก มือ เล็บ มือ เท้า ผม จุดดีดุด้อยของตนเอง บทบาทหน้าที่ของตนเองและครอบครัว ลักษณะความแตกต่างของเพศหญิง เพศชาย บทบาทของชายหญิงที่เกี่ยวเนื่องกัน ครอบครัว ประโยชน์ของการรักษาความสะอาดร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย ความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ คุณค่าของอาหาร ลักษณะของอาหาร อารมณ์ พฤติกรรมที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อสุขภาพ การใช้ยาตามคำแนะนำ สาเหตุและอันตรายของการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน การปฐมพยาบาล วิธีใช้คำพูดและท่าทางเพื่อความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ

สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และประกอบอุปกรณ์ ได้ถูกต้องตามคำแนะนำ ปฏิบัติกิจกรรมทากาย เล่นเกมง่ายๆได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน ปฏิบัติตามระเบียบ กฎกติกา คำแนะนำในการเล่นเป็นกลุ่มและให้ความร่วมมือกับผู้อื่น รู้และเข้าใจในสิทธิของตนเอง และสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ป้องกันและบาดเจ็บและการเจ็บป่วยตามคำแนะนำ ปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ปฏิเสธสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ การใช้ยาช่วยเหลือและดูแลตนเองจากอุบัติเหตุ มลพิษและสารเคมี

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

จำนวนเวลา 40 ชั่วโมง

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆของร่างกาย วิธีทำความสะอาดปาก มือ เล็บ มือ เท้า ผม จุดติดุดต้อยของตนเอง บทบาทหน้าที่ของตนเองและครอบครัว ลักษณะความแตกต่างของเพศหญิง เพศชาย บทบาทของชายหญิงที่เกี่ยวเนื่องกัน ครอบครัว ประโยชน์ของการรักษาความสะอาดร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย ความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ คุณค่าของอาหาร ลักษณะของอารมณ์ พฤติกรรมที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อสุขภาพ การใช้ยาตามคำแนะนำ สาเหตุและอันตรายของการเกิดอุบัติเหตุในบ้าน การปฐมพยาบาล วิธีใช้คำพูดและท่าทางเพื่อความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บ

สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และประกอบอุปกรณ์ได้ถูกต้องตามคำแนะนำ ปฏิบัติกิจกรรมทากาย เล่นเกมง่ายๆได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน ปฏิบัติตามระเบียบ กฎกติกา คำแนะนำในการเล่นเป็นกลุ่มและให้ความร่วมมือกับผู้อื่น รู้และเข้าใจในสิทธิของตนเอง และสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ป้องกันและบาดเจ็บและการเจ็บป่วยตามคำแนะนำ ปฏิบัติตนให้มีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ปฏิเสธสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ การใช้ยาช่วยเหลือและดูแลตนเองจากอุบัติเหตุ มลพิษและสารเคมี

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

จำนวนเวลา 80 ชั่วโมง

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณในแแรกุ่นและวัยรุ่น สิทธิ การป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาทางเพศ การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และบังคับสิ่งของ หลักการเคลื่อนไหว การรับแรงและการใช้แรง และความสมดุล การใช้ข้อมูลเพิ่มทักษะกลไก ระเบียบ กฎ กติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา กลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคล และสิทธิของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ความรับผิดชอบของตนเองและมีน้ำใจนักกีฬา ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬาประเภททีม พฤติกรรมสุขภาพและผลของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ไม่ดี ผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อการดำรงสุขภาพและการป้องกันรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ปัญหาทางอารมณ์และความเครียด ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การป้องกันอัคคีภัยและการหนีไฟ อันตรายและผลกระทบต่อการใช้จ่าย บุหรี่ สุรา สารเสพติดที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

เห็นคุณค่าของการมีชีวิต ยอมรับความเป็นเพศของตนเอง เห็นความสำคัญต่อการรักษาความสะอาดอวัยวะเพศ จุดอับชื้นและเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้อง เห็นความสำคัญของการใช้ข้อมูลเพื่อเพิ่มทักษะกลไก ตระหนักในคุณค่าของการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กีฬา ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล และสิทธิของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา เห็นคุณค่าของการบริโภคอาหารตามโภชนาบัญญัติและธงโภชนาการ

ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศ ดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศ จัดอับชื้นและ
เครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิด
ทางเพศ เลือกวิธีการที่เหมาะสมในการขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาทางเพศ ควบคุม
ตนเองเมื่อปฏิบัติตามทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ตามคำแนะนำ ออกกำลังกาย
ด้วยการเล่นเกม กีฬาไทยหรือกีฬาสากลที่ตนเองชื่นชอบเป็นประจำ เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย
เล่นเกมและกีฬาต่างๆในโรงเรียน เล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจและปลอดภัย หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็น
อันตรายต่อสุขภาพ การช้ำและสารเสพติด จัดการกับปัญหาทางอารมณ์เบื้องต้น เลือกปฏิบัติ
กิจกรรมออกกำลังกาย การพักผ่อนและการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ทดสอบสมรรถภาพเพื่อ
สุขภาพได้ด้วยวิธีง่ายๆปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ปฐมพยาบาลเมื่อ
เกิดอุบัติเหตุและป้องกันดูแลรักษาเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จำนวนเวลา 80 ชั่วโมง

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆของร่างกาย การ
เปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณในแรกรุ่นและวัยรุ่น ลิทธิ การ
ป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาทางเพศ
การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และบังคับสิ่งของ หลักการเคลื่อนไหว
การรับแรงและการใช้แรง และความสมดุล การใช้ข้อมูลเพิ่มทักษะกลไก ระเบียบ กฎ กติกา
ในการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา กลวิธีการรุก การป้องกัน การให้
ความร่วมมือในการเล่นกีฬาและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคล และสิทธิ
ของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ความรับผิดชอบของตนเองและมีน้ำใจนักกีฬา
ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬาประเภททีม พฤติกรรมสุขภาพและผลของ
การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ไม่ดี ผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อการดำรงสุขภาพและการ
ป้องกันรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ปัญหาทางอารมณ์และความเครียด
ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อ
สุขภาพ การป้องกันอัคคีภัยและการหนีไฟ อันตรายและผลกระทบต่อการช้ำ บุหรี่ สุรา สาร
เสพติดที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

เห็นคุณค่าของการมีชีวิต ยอมรับความเป็นเพศของตนเอง เห็นความสำคัญต่อการรักษา
ความสะอาดอวัยวะเพศ จัดอับชื้นและเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้อง เห็นความสำคัญของการใช้ข้อมูลเพื่อ
เพิ่มทักษะกลไก ตระหนักในคุณค่าของการปฏิบัติกิจกรรมทางกา กีฬา ยอมรับในความ
แตกต่างระหว่างบุคคล และสิทธิของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา เห็นคุณค่า
ของการบริโภคอาหารตามโภชนาบัญญัติและธงโภชนาการ ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศ ดูแล

รักษาความสะอาดอวัยวะเพศ จัดอัฒจันทร์และเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง มีทักษะในการปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ เลือกวิธีการที่เหมาะสมในการขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาทางเพศ ควบคุมตนเองเมื่อปฏิบัติตามทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ตามคำแนะนำ ออกกำลังกายด้วยการเล่นเกม กีฬาไทยหรือกีฬาสากลที่ตนเองชื่นชอบเป็นประจำ เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เล่นเกมและกีฬาต่างๆในโรงเรียน เล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจและปลอดภัย หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การช้ำและสารเสพติด จัดการกับปัญหาทางอารมณ์เบื้องต้น เลือกปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย การพักผ่อนและการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพได้ด้วยวิธีง่ายๆปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้เหมาะสม ปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอุบัติเหตุและป้องกันดูแลรักษาเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย

คำอธิบายรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

จำนวนเวลา 80 ชั่วโมง

มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณในแแรกุ่นและวัยรุ่น สิทธิ การป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาทางเพศ การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และบังคับสิ่งของ หลักการเคลื่อนไหว การรับแรงและการใช้แรง และความสมดุล การใช้ข้อมูลเพิ่มทักษะกลไก ระเบียบ กฎ กติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา กลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคล และสิทธิของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ความรับผิดชอบของตนเองและมีน้ำใจนักกีฬา ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬาประเภททีม พฤติกรรมสุขภาพและผลของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ไม่ดี ผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อการดำรงสุขภาพและการป้องกันรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ปัญหาทางอารมณ์และความเครียด ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การป้องกันอัคคีภัยและการหนีไฟ อันตรายและผลกระทบต่อการช้ำ บุหรี่ สุรา สารเสพติดที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

เห็นคุณค่าของการมีชีวิต ยอมรับความเป็นเพศของตนเอง เห็นความสำคัญต่อการรักษาความสะอาดอวัยวะเพศ จัดอัฒจันทร์และเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้อง เห็นความสำคัญของการใช้ข้อมูลเพื่อเพิ่มทักษะกลไก ตระหนักในคุณค่าของการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กีฬา ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล และสิทธิของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา เห็นคุณค่า

ของการบริโภคอาหารตามโภชนาบัญญัติและธงโภชนาการ ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศ ดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศ จัดอันดับชั้นและเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ เลือกวิธีการที่เหมาะสมในการขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาทางเพศ ควบคุมตนเองเมื่อปฏิบัติตามทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ตามคำแนะนำ ออกกำลังกายด้วยการเล่นเกม กีฬาไทยหรือกีฬาสากลที่ตนเองชื่นชอบเป็นประจำ เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เล่นเกมและกีฬาต่างๆในโรงเรียน เล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจและปลอดภัย หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การช้ำและสารเสพติด จัดการกับปัญหาทางอารมณ์เบื้องต้น เลือกปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย การพักผ่อนและการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพได้ด้วยวิธีง่ายๆปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้เหมาะสม ปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอุบัติเหตุและป้องกันดูแลรักษาเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย



การจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.1 หน่วยการเรียนรู้ 6 หน่วย เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการ เรียนรู้
หน่วยที่ 1	<u>สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์</u> อวัยวะภายนอก	10	
	1. ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	5	มฐ.พ 1.1 ป.1/1
	2. การดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ถูกวิธี	5	มฐ.พ 1.1 ป.1/2
หน่วยที่ 2	<u>สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว</u> ความรักและความผูกพันในครอบครัว	10	
	1. สมาชิกในครอบครัวและความผูกพัน	5	มฐ.พ 2.1 ป.1/1
	2. ความภูมิใจในตนเองและความแตกต่างทางเพศ - สิ่งที่ชอบและความภูมิใจในตนเอง - ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศหญิง และเพศชาย	5	มฐ.พ 2.1 ป.1/2 มฐ.พ 2.1 ป.1/3
หน่วยที่ 3	<u>สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค</u> การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	10	
	1. การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	5	มฐ.พ 4.1 ป.1/1
	2. การปฏิบัติตนเมื่อมีการเจ็บป่วย	5	มฐ.พ 4.1 ป.1/1 , ป.1/3
หน่วยที่ 4	<u>สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต</u> การป้องกันอันตรายที่บ้านและโรงเรียน	10	
	1. อันตรายภายในบ้าน	3	มฐ.พ 5.1 ป.1/1
	2. อันตรายในโรงเรียน	2	มฐ.พ 5.1 ป.1/1

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการเรียนรู้
	3. อันตรายจากการเล่น	3	มฐ.พ 5.1 ป.1/2
	4. การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน	2	มฐ.พ 5.1 ป.1/3
หน่วยที่ 5	สาระที่ 3 สมรรถภาพการเคลื่อนไหว กิจกรรมทาง กาย การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน 1. การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน 2. ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวัน 3. การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการออกกำลังกาย	40 5 5 10	 มฐ.พ 3.1 ป.1/1 มฐ.พ 3.1 ป.1/2 มฐ.พ 3.2 ป.1/1
หน่วยที่ 6	สนุกกับเกมเบ็ดเตล็ด 1. สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด 2. การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในการเล่น เกมและประโยชน์ของการเล่นเกม 3. กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกม	10 5 5	มฐ.พ 3.2 ป.1/2 มฐ.พ 3.2 ป.1/1 มฐ.พ 3.2 ป.1/2



การจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.2 หน่วยการเรียนรู้ 7 หน่วย เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการ เรียนรู้
หน่วยที่ 1	สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ อวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ	10	
	1. อวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ	5	มฐ.พ 1.1 ป.2/1, ป.2/2
	2. ธรรมชาติชีวิตของมนุษย์	5	มฐ.พ 1.1 ป.2/3
หน่วยที่ 2	สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	10	
	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว	5	มฐ.พ 2.1 ป.2/1
	พฤติกรรมทางเพศ - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและความภูมิใจ ในเพศของตน - ความสำคัญของเพื่อน	5	มฐ.พ 2.1 ป.2/3 ป.2/4 มฐ.พ 2.1 ป.2/2
หน่วยที่ 3	สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี	10	
	- การมีสุขภาพดี	3	มฐ.พ 4.1 ป.2/1
	- การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	2	มฐ.พ 4.1 ป.2/2
	- การหลีกเลี่ยงของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	2	มฐ.พ 4.1 ป.2/3
	การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ - การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	3	มฐ.พ 4.1 ป.2/4, ป.2/5

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการ เรียนรู้
หน่วยที่ 4	<u>สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต</u>	10	
	ความปลอดภัยในชีวิต		
	1. ยาสามัญประจำบ้าน	3	มฐ.พ 5.1 ป.2/2
	2. สารเสพติดและอันตรายใกล้ตัว	2	มฐ.พ 5.1 ป.2/3
หน่วยที่ 5	3. การป้องกันอุบัติเหตุ	5	มฐ.พ 5.1 ป.2/1, ป.2/4,ป.2/5
	- อุบัติเหตุในการเดินทาง		
	- อัคคีภัย		
	- สัญลัษณ์และป้ายเตือนสิ่งของหรือ สถานที่อันตราย		
หน่วยที่ 6	<u>สาระที่ 3 สมรรถภาพการเคลื่อนไหว กิจกรรมทาง กาย การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการ</u>	40	
	การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นและกิจกรรมทาง กาย	6	มฐ.พ 3.1 ป.2/1, ป.2/2
หน่วยที่ 7	- การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นและกิจกรรมทาง กาย	6	มฐ.พ 3.1 ป.2/1
	- กิจกรรมเข้าจังหวะ	6	มฐ.พ 3.1 ป.2/1
หน่วยที่ 7	<u>สนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</u>		
	- การเล่นเกม	6	มฐ.พ 3.1 ป.2/2
	- การออกกำลังกายและเล่นเกม	10	มฐ.พ 3.1 ป.2/1
	- ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น เกม	6	มฐ.พ 3.1 ป.2/2



การจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.3 หน่วยการเรียนรู้ 7 หน่วย เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการ เรียนรู้
หน่วยที่ 1	<u>สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์</u>	10	
	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์		
	1. ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย	5	มฐ.พ 1.1 ป.3/1, ป.32
	2. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตและปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	5	มฐ.พ 1.1 ป.3/3
หน่วยที่ 2	<u>สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว</u>	10	
	คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน		
	- คุณค่าของครอบครัว	5	มฐ.พ 2.1 ป.3/1
	- วิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	3	มฐ.พ 2.1 ป.3/2
	- การดูแลสิ่งแวดล้อมทางเพศ	2	มฐ.พ 2.1 ป.3/3
หน่วยที่ 3	<u>สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค</u>	10	
	การสร้างเสริมสุขภาพ		
	- การป้องกันโรคติดต่อ	2	มฐ.พ 4.1 ป.3/1
	- อาหารหลัก 5 หมู่	2	มฐ.พ 4.1 ป.3/2
	- การจัดอาหารตามหลักธงโภชนาการ	2	มฐ.พ 4.1 ป.3/3
	<u>ทันตสุขภาพ</u>		
	- ประเภท หน้าที่ และองค์ประกอบของฟัน	2	
- การดูแลรักษาฟันอย่างถูกวิธี	2	มฐ.พ 4.1 ป.3/4	

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการเรียนรู้
หน่วยที่ 4	สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	10	
	ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ		
	- ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน	2	มฐ.พ 5.1 ป.3/1
	- ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในโรงเรียน	2	มฐ.พ 5.1 ป.3/1
	- ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในการเดินทาง	2	มฐ.พ 5.1 ป.3/1
- การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	2	มฐ.พ 5.1 ป.3/2	
หน่วยที่ 4	การปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น		
	- การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	2	มฐ.พ 5.1 ป.3/3
หน่วยที่ 5	สาระที่ 3 สมรรถภาพการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการ	40	
	การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน	10	
หน่วยที่ 5	- การควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหวในท่าทางที่ถูกต้อง		มฐ.พ 3.1 ป.3/1,
หน่วยที่ 6	เล่นเกมสนุกสร้างสุขทางใจ	15	มฐ.พ 3.1 ป.3/1
	- การเล่นเกม		มฐ.พ 3.1 ป.3/2
	- การละเล่นพื้นเมือง		
	- กฎ กติกา การเล่นเกม		
หน่วยที่ 7	การออกกำลังกาย	15	มฐ.พ 3.1 ป.3/1
	- การออกกำลังกาย		มฐ.พ 3.1 ป.3/2
	- กฎ กติกา และข้อตกลงในการออกกำลังกาย		



การจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป. 4 หน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการ เรียนรู้
หน่วยที่ 1	<u>สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์</u>	10	
	การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย	5	มฐ.พ 1.1 ป.4/1
	- พัฒนาการทางด้านร่างกาย - พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์		
หน่วยที่ 2	ระบบอวัยวะที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย	5	มฐ.พ 1.1 ป.4/1 มฐ.พ.1.1 ป.4/2
	- ระบบกล้ามเนื้อ - ระบบกระดูกและข้อต่อ		
	<u>สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว</u>	10	
หน่วยที่ 2	คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน		มฐ.พ 2.1 ป.4/1
	- คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว	3	
	- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน	3	
	พฤติกรรมทางเพศ		มฐ.พ 2.1 ป.4/2
	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	2	มฐ.พ 2.1 ป.4/3
- การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	2		

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการเรียนรู้
หน่วยที่ 3	สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	10	ม.ฐ.พ 4.1 ป.4/1 ม.ฐ.พ 4.1 ป.4/2 ม.ฐ.พ 4.1 ป.4/3
	ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ		
	- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	2	
	- การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องเหมาะสมและเอื้อต่อสุขภาพ	2	
	สภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ	2	
- สภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ			
ฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ			
- หลักในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่พบในชีวิตประจำวัน	2		
- เครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ	2		
หน่วยที่ 4	สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	10	
	ยาและสารเสพติดให้โทษ		
	- การใช้ยาอย่างถูกวิธี	3	ม.ฐ.พ 5.1 ป.4/1
	- สารเสพติดให้โทษ	2	ม.ฐ.พ 5.1 ป.4/3
	การปฐมพยาบาล		
	- การปฐมพยาบาล	5	ม.ฐ.พ 5.1 ป.4/2
หน่วยที่ 5	สาระที่ 3 สมรรถภาพการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการ	40	ม.ฐ.พ 3.1 ป.4/1,
	การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน	10	
	- การเคลื่อนไหวเบื้องต้น		
	- การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน		
หน่วยที่ 6	การบริหารประกอบจังหวะ	10	ม.ฐ.พ 3.1 ป.4/2
	- กิจกรรมเข้าจังหวะ		
	- การบริหารประกอบดนตรี		
	- การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง		

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการเรียนรู้
หน่วยที่ 7	<p>การเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - สนุกกับเกมเลียนแบบ - กิจกรรมแบบผลัด 	10	<p>มฐ.พ 3.1 ป.4/1</p> <p>มฐ.พ 3.1 ป.4/3</p>
หน่วยที่ 8	<p>การเล่นกีฬาพื้นฐาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - กีฬาพื้นฐาน - กฎ กติกาการเล่น 	10	<p>มฐ.พ 3.1 ป.4/1</p> <p>มฐ.พ 3.1 ป.4/2</p> <p>มฐ.พ 3.1 ป.4/3</p>



การจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป. 5 หน่วยการเรียนรู้ 7 หน่วย เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการ เรียนรู้
หน่วยที่ 1	สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์	10	
	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย		
	1. ความสำคัญของระบบย่อยอาหารที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	5	มฐ.พ 1.1 ป.5/1
	2. ความสำคัญของระบบขับถ่ายที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	5	มฐ.พ 1.1 ป.5/2
หน่วยที่ 2	สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	10	
	ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย		
	- ครอบครัวไทย	3	มฐ.พ 2.1 ป.5/2
	การเปลี่ยนแปลงทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ		
- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ	5	มฐ.พ 2.1 ป.5/1	
- การปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขอนามัยทาง เพศ			
- การวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรม ไทย			
การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่ม เพื่อน		2	มฐ.พ 2.1 ป.5/3

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการเรียนรู้
หน่วยที่ 3	<p><u>สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค</u></p> <p>การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <ul style="list-style-type: none"> - สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ข้อ <p>ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ข่าวเกี่ยวกับสุขภาพ <p>การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - อิทธิพลของสื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ - การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ <p>การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคในช่องปาก 	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>มฐ.พ 4.1 ป.5/1</p> <p>มฐ.พ 4.1 ป.5/2</p> <p>มฐ.พ 4.1 ป.5/3</p> <p>มฐ.พ 4.1 ป.5/4</p>
หน่วยที่ 4	<p><u>สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต</u></p> <p>ยาและสารเสพติดให้โทษ</p> <ul style="list-style-type: none"> - สารเสพติดให้โทษ - อันตรายจากการใช้ยาในทางที่ผิด <p>อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ</p>	<p>10</p> <p>6</p> <p>4</p>	<p>มฐ.พ 5.1 ป.5/1</p> <p>มฐ.พ 5.1 ป.5/2</p> <p>มฐ.พ 5.1 ป.5/3</p> <p>มฐ.พ 5.1 ป.5/4</p>
หน่วยที่ 5	<p><u>สาระที่ 3 สมรรถภาพการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการ</u></p> <p>การพัฒนาทักษะเคลื่อนไหวร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - การควบคุมร่างกาย การบริหารร่างกายประกอบเพลง - ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน - หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย 	<p>40</p> <p>15</p>	<p>มฐ.พ 3.1 ป.5/1,</p> <p>มฐ.พ 3.1 ป.5/3</p> <p>มฐ.พ 3.1 ป.5/4</p>

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการเรียนรู้
หน่วยที่ 6	<p>การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกิจกรรมนันทนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกาย - สนุกกับการเล่นเกม - กิจกรรมนันทนาการ 	10	<p>มฐ.พ 3.1 ป.5/1 มฐ.พ 3.1 ป.5/2 มฐ.พ 3.1 ป.5/3 มฐ.พ 3.1 ป.5/4 มฐ.พ 3.1 ป.5/6</p>
หน่วยที่ 7	<p>การเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - กีฬาประเภทบุคคล กรีฑา - กีฬาสากลประเภทบุคคล เทเบิลเทนนิส - กีฬาสากลประเภททีม ฟุตซอล - กีฬาไทย ตะกร้อ 	15	<p>มฐ.พ 3.1 ป.5/2 มฐ.พ 3.1 ป.5/3 มฐ.พ 3.1 ป.5/4 มฐ.พ 3.1 ป.5/5</p>



การจัดทำหน่วยการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป. 6 หน่วยการเรียนรู้ 8 หน่วย เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการ เรียนรู้
หน่วยที่ 1	<u>สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์</u>	10	
	ความสำคัญของระบบภายในร่างกาย		
	<ul style="list-style-type: none">- ระบบสืบพันธุ์- ระบบไหลเวียนโลหิต- ระบบหายใจ	5 5	มฐ.พ 1.1 ป.3/1, ป.32 มฐ.พ 1.1 ป.3/3
หน่วยที่ 2	<u>สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว</u>	10	
	การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	5	มฐ.พ 2.1 ป.6/1
	<ul style="list-style-type: none">- ความสำคัญของการสร้างและรักษา สัมพันธภาพในครอบครัว- ความสำคัญของการสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับเพื่อน- ความสำคัญของการสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป และปัจจัยที่ช่วย ให้การทำงานกลุ่มประสบผลสำเร็จ		
	<u>เพศศึกษา</u>	5	มฐ.พ 2.1 ป.6/2
	<ul style="list-style-type: none">- พฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์- การคิดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอัน สมควร		

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการเรียนรู้
หน่วยที่ 3	สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	10	มฐ.พ 4.1 ป.6/1 มฐ.พ 4.1 ป.6/3 มฐ.พ 4.1 ป.6/2
	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	5	
	- ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - พฤติกรรมในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของ ส่วนรวม โรคติดต่อที่สำคัญในประเทศไทย - โรคติดต่อ	5	
หน่วยที่ 4	สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	10	มฐ.พ 5.1 ป.6/1 มฐ.พ 5.1 ป.6/2 มฐ.พ 5.1 ป.6/3
	ภัยธรรมชาติ	5	
	- ความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม - การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ ยาเสพติดให้โทษ - สาเหตุของการติดสิ่งเสพติด - การป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด	5	
หน่วยที่ 5	สาระที่ 3 สมรรถภาพการเคลื่อนไหว กิจกรรมทาง	40	มฐ.พ 5.1 ป.6/2
	กาย การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการ หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย - การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง - ความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกมเล่นกีฬา	10	
หน่วยที่ 6	กิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง - กิจกรรมแบบผลัด - การเคลื่อนไหวประกอบเพลง - การออกกำลังกาย	10	มฐ.พ 5.1 ป.6/1

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	มาตรฐานการเรียนรู้
หน่วยที่ 7	กิจกรรมนันทนาการ - เกมกีฬา และนันทนาการ - การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	10	มฐ.พ 5.1 ป.6/2 มฐ.พ 5.1 ป.6/5 มฐ.พ 5.1 ป.6/6
หน่วยที่ 8	การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา - กีฬาประเภทบุคคล - กีฬาประเภททีม - การเล่นกีฬาไทย	10	มฐ.พ 5.1 ป.6/3 มฐ.พ 5.1 ป.6/4 มฐ.พ 5.1 ป.6/5 มฐ.พ 5.1 ป.6/6