



คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9-12 ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ การดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะอารมณ์และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพ ข้อมูลโภชนาการและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาและหลักการใช้อย่างถูกวิธี วิธีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ปฏิบัติ แสดงคำพูดหรือท่าทาง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด การเล่นกีฬาพื้นฐานตามกฎ กติกาการเล่น สมรรถภาพทางกาย

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม



ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ป.4/1, ป.4/2	ป.4/3
มฐ. พ 2.1	ป.4/1, ป.4/3	ป.4/2
มฐ. พ 3.1	ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4	-
มฐ. พ 3.2	ป.4/2	ป.4/1
มฐ. พ 4.1	ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3	ป.4/4
มฐ. พ 5.1	ป.4/1	ป.4/2, ป.4/3
	13 ตัวชี้วัด	6 ตัวชี้วัด

รวม 19 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
1	ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ป.4/1 ป.4/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ป.4/3	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย จะช่วยให้สามารถปรับตัวและดูแลการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ มีความสำคัญในการช่วยพยุงร่างกายให้คงรูปและเคลื่อนไหวได้ และส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ เราจึงควรดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ถูกวิธีเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	8
2	ครอบครัวและเพื่อน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ป.4/1 ป.4/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ป.4/2	การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่ดี จะทำให้เป็นที่รักของทุกคนและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทุกคนเกิดมามีคุณค่าในตนเอง จึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น และรู้จักวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ	6
3	ดูแลสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ป.4/1 ป.4/2 ป.4/3	สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพของคนเรา ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น มีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ไม่มีเชื้อโรค ไม่มีมลภาวะ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจแจ่มใส แต่ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น มีน้ำเน่าเสียส่งกลิ่นเหม็น หรือมีฝุ่นละอองมากก็จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ และขาดความสุขในชีวิตได้ อารมณ์และความรู้สึกมีผลต่อสุขภาพ เช่น อารมณ์ทางด้านลบจะทำให้ร่างกายเกิดความเครียด เจ็บป่วย อ่อนเพลีย อารมณ์ทางด้านบวกจะทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และรู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์ด้านลบจะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ดูแลสุขภาพ เช่น อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้าน ดังนั้น เราจึงควรมีความรู้ความเข้าใจในการอ่านฉลาก	12



ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยคำนึงสุขภาพและความปลอดภัยในการเลือกบริโภค	
4	ชีวิตปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ป.4/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ป.4/2 ป.4/3	การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรคบรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้ การปฐมพยาบาลผู้เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาล การสูบบุหรี่และการดื่มสุรามีผลเสีย ต่อสุขภาพ เราจึงควรรู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง	14
5	พัฒนาการเคลื่อนไหว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ป.4/1 ป.4/2 ป.4/3 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ป.4/1	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน การปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารประกอบจังหวะเพลงจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหว และตรงตามจังหวะเพลง การเล่นเกมที่เลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดจะต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นเกมตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	20
6	กีฬาเป็นยาวิเศษ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 3.1 ป.4/4 พ 3.2 ป.4/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 3.2 ป.4/1	การเล่นแชร์บอล ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่นเข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแชร์บอล ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม การเล่นแฮนด์บอล ผู้เล่นต้องมีทักษะต่าง ๆ ในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย	20



ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
		พ 4.1 ป.4/4	<p>และเล่นกีฬาแฮนด์บอลตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม</p> <p>การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการเล่นกีฬาพื้นฐานที่ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่ายตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม</p> <p>สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายที่จะกระทำการกิจกรรมใด ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่เหน็ดเหนื่อยและได้ผลที่มีประสิทธิภาพ</p>	