**คำอธิบายรายวิชา**



**สุขศึกษาและพลศึกษา**

**รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เวลา 80 ชั่วโมง/ปี**

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย สมาชิกในครอบครัว ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะและความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน สาเหตุของการเกิดอันตรายจากการเล่น

ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก การดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียนที่เกิดจากการเล่น

มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมตามคำแนะนำ

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.1/1 | ป.1/2 |
| **มฐ. พ 2.1** | ป.1/1, ป.1/3 | ป.1/2 |
| **มฐ. พ 3.1** | ป.1/1 | ป.1/2 |
| **มฐ. พ 3.2** | ป.1/1, ป.1/2 | - |
| **มฐ. พ 4.1** | ป.1/1, ป.1/3 | ป.1/1 |
| **มฐ. พ 5.1** | ป.1/1, ป.1/2 | ป.1/3 |
|  | **10 ตัวชี้วัด** | **5 ตัวชี้วัด** |

**รวม 15 ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.1**



| **ลำดับที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สาระสำคัญ** | **เวลา (ชั่วโมง)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **ตัวเรา** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 1.1   ป.1/1  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 1.1   ป.1/2 | อวัยวะแต่ละอวัยวะมีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกันไป ซึ่งช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ และช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้  ปาก ลิ้น ฟัน และเหงือก เป็นอวัยวะสำคัญในช่องปาก มีหน้าที่ช่วยในการพูดและการรับประทานอาหาร ถ้าไม่ดูแลรักษาจะทำให้ฟันผุ มีกลิ่นปาก อาจมีอาการปวดฟัน และยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายด้วย | 8 |
| **2** | **ชีวิตและครอบครัว** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 2.1   ป.1/1   ป.1/3  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 2.1   ป.1/2 | ครอบครัวมีความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวลักษณะใดก็ตาม การแสดงความรักและความผูกพัน ต่อกันของสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข  ทุกคนมีสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง หากยอมรับและเข้าใจในตนเองจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข  การยอมรับและเข้าใจลักษณะความแตกต่าง ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และลักษณะนิสัย จะช่วยให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข | 6 |
| **3** | **สร้างเสริมสุขภาพ** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 4.1  ป.1/2  ป.1/3  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 4.1   ป.1/1 | สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำจะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข  อาการเจ็บป่วยเกิดจากการที่ร่างกายได้รับเชื้อโรค ร่างกายทำงานผิดปกติ รวมถึงการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ซึ่งร่างกายจะแสดงอาการต่าง ๆ เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง อาเจียน ฟกช้ำ ถ้าเราสามารถอธิบายลักษณะอาการที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกวิธี อาการเจ็บป่วยในชีวิตประจำวันส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยเราควรบอกลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดให้รับทราบ และปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย | 14 |
| **4** | **ความปลอดภัยในชีวิต** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 5.1  ป.1/1  ป.1/2  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 5.1  ป.1/3 | อุบัติเหตุเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นได้ทั้งในบ้านและในโรงเรียน จึงควรศึกษาสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการ ขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ  การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นทำให้เรารู้จักเล่นอย่างระมัดระวัง | 12 |
| **5** | **กิจกรรมหรรษา** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 3.1  ป.1/1  พ 3.2  ป.1/1  ป.1/2  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 3.1  ป.1/2 | การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี  การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี  การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว และมีทักษะความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ สามารถควบคุมร่างกายได้ดี  การเล่นบทบาทสมมุติเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด  การออกกำลังกายในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น  การละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ในการเล่นจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ กฎ กติกา และข้อตกลง | 40 |