



คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย สมาชิกในครอบครัว ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว สิ่งที่ชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะและความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน สาเหตุของการเกิดอันตรายจากการเล่น

ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก การดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียนที่เกิดจากการเล่น

มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

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 ผกซ้ำ ถ้าเราสามารถอธิบายลักษณะอาการที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง	14



ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			อาการเจ็บป่วยในชีวิตประจำวันส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยเราควรบอกลักษณะอาการ เจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดให้รับทราบ และ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยได้อย่าง ถูกต้องและปลอดภัย	
4	ความปลอดภัยในชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ป.1/1 ป.1/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ป.1/3	อุบัติเหตุเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นได้ทั้งในบ้านและใน โรงเรียน จึงควรศึกษาสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการ ขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธีป้องกันอันตรายจาก การเล่นทำให้เรารู้จักเล่นอย่างระมัดระวัง	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 เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริม สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการ ควบคุมร่างกายได้ดี การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริม สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการ ควบคุมร่างกายได้ดี การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายประกอบ อุปกรณ์ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว และมีทักษะความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับ กล้ามเนื้อ สามารถควบคุมร่างกายได้ดี การเล่นบทบาทสมมติเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การ เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกายในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตาม คำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และ	40



ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			ข้อตกลงในการเล่น การเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การ เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในการเล่นจะต้องปฏิบัติตาม คำแนะนำ กฎ กติกา และข้อตกลง	