



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

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 ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ

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.1/2, 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

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.1/1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	อวัยวะแต่ละอวัยวะมีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกันไป ซึ่งช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ และช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ ปาก ลิ้น ฟัน และเหงือก เป็นอวัยวะสำคัญในช่องปาก มีหน้าที่ช่วยในการพูดและการรับประทานอาหาร ถ้าไม่ดูแลรักษาจะทำให้ฟันผุ มีกลิ่นปาก อาจมีอาการปวดฟัน และส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายด้วย	8
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.1/1 ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน มฐ. พ 2.1 ป.1/3 บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 2.1 ป.1/2 บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ครอบครัวมีความสำคัญไม่ว่าจะเป็นครอบครัวลักษณะใดก็ตาม การแสดงความรักและความผูกพันต่อกันของสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทุกคนมีสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง หากยอมรับและเข้าใจในตนเองจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข การยอมรับและเข้าใจลักษณะความแตกต่างทางด้านร่างกาย อารมณ์ และลักษณะนิสัย จะช่วย	6

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			ให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 4.1 ป.1/2 บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง มฐ. พ 4.1 ป.1/3 ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 4.1 ป.1/1 ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นประจำจะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข อาการเจ็บป่วยเกิดจากการที่ร่างกายได้รับเชื้อโรค ร่างกายทำงานผิดปกติ รวมถึงการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ซึ่งร่างกายจะแสดงอาการต่าง ๆ เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง อาเจียน ผกซ้ำ ถ้าเราสามารถอธิบายลักษณะอาการที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง ซึ่งอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยเราควรบอกลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดให้รับทราบ และปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	14

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 5.1 ป.1/1 ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.1/2 บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 5.1 ป.1/3 แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>อุบัติเหตุเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นได้ทั้งในบ้านและในโรงเรียน จึงควรศึกษาสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ</p> <p>การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธีการป้องกันอันตรายจากการเล่นจะทำให้เรารู้จักเล่นอย่างระมัดระวัง</p>	12
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรมทฤษฎี	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.1/1 เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.1/1 ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.1/2 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการฝึกปฏิบัติ การควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี</p> <p>การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมี</p>	40

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 3.1 ป.1/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและ เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ที่ใช้การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ</p>		<p>ประสิทธิภาพในการ ควบคุมร่างกายได้ดี การปฏิบัติกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบอุปกรณ์ เป็นการ ฝึกปฏิบัติที่ทำให้เกิดความ คล่องแคล่ว และมีทักษะ ความสัมพันธ์ของระบบ ประสาทกับกล้ามเนื้อ สามารถควบคุมร่างกาย ได้ดี</p> <p>การเล่นบทบาทสมมติ เป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้ การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ ซึ่งจะต้องปฏิบัติ ตามกฎ กติกา ข้อตกลงใน การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</p> <p>การออกกำลังกายในการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตาม คำแนะนำต้องปฏิบัติให้ ถูกต้องตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่น</p> <p>การละเล่นพื้นเมืองเป็น กิจกรรมทางกายที่ใช้การ เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ในการเล่นจะต้องปฏิบัติ ตามคำแนะนำ กฎ กติกา และข้อตกลง</p>	