



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะ หน้าที และวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย รู้จัก เข้าใจ และดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว บทบาทของเพื่อน และความภาคภูมิใจในตนเองพร้อมปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพที่ดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ รู้จักการเลือกของใช้และของเล่นที่เหมาะสมและไม่เกิดอันตราย เมื่อมีอาการเจ็บป่วยสามารถบอกลักษณะอาการ สาเหตุ และการรักษาเบื้องต้นที่เหมาะสม ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นทางน้ำ ทางบก และอัคคีภัย การปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ยาอย่างเหมาะสม และระบุนโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีป้องกันที่เหมาะสม

มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและปลอดภัย

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา การระดมสมอง และการอภิปราย


เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ สามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ป.2/1, ป.2/3	ป.2/2
มฐ. พ 2.1	ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3	ป.2/4
มฐ. พ 3.1	ป.2/1, ป.2/2	-
มฐ. พ 3.2	ป.2/2	ป.2/1
มฐ. พ 4.1	ป.2/1, ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4	ป.2/5
มฐ. พ 5.1	ป.2/2, ป.2/3, ป.2/4	ป.2/1, ป.2/5
	15 ตัวชี้วัด	6 ตัวชี้วัด

รวม 21 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.2

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.2/1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน</p> <p>มฐ. พ 1.1 ป.2/3 อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.2/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>ชีวิตมนุษย์เริ่มต้นตั้งแต่เกิด มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย ไม่ว่าจะเป็่นวัยเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือวัยผู้สูงอายุ ในวัยแรกเกิด อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย อาจยังทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ แต่เมื่อถึงวัยผู้สูงอายร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง ดังนั้นเราจึงควรดูแลอวัยวะให้สามารถทำงานเป็นปกติ เพื่อให้ร่างกายดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ</p> <p>อวัยวะภายในมีความสำคัญต่อระบบการทำงานของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาอย่างถูกวิธี เพื่อให้อวัยวะภายในทำงานได้อย่างเป็นปกติ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามวัย</p>	6
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัว ตัวฉัน และคนรอบข้าง	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.2/1 ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</p>	<p>ในฐานะที่เป็นสมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติตนตามบทบาทและหน้าที่ของตนเองจะทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมี</p>	8

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>มฐ. พ 2.1 ป.2/2 บอกความสำคัญของเพื่อน</p> <p>มฐ. พ 2.1 ป.2/3 ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 2.1 ป.2/4 อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย</p>	<p>2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>ความสุข และในฐานะที่เป็นเพื่อน เราควรปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี เพราะเพื่อนเป็นคนที่อยู่ใกล้ชิดเราเมื่ออยู่ที่โรงเรียน</p> <p>เพศชายและเพศหญิงเกิดมามีความแตกต่างกันทางสรีระหรือร่างกาย แต่ความเป็นชายหรือความเป็นหญิงนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศโดยกำเนิด เราจึงควรภูมิใจในความเป็นตัวตนของตนเองและปฏิบัติตนให้เหมาะสม</p>	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 รักสุขภาพ	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 4.1 ป.2/1 บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/3 ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/4 อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.2/2 บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>การมีร่างกายที่แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จิตใจร่าเริงแจ่มใส มีความสุข และมีความปลอดภัยในชีวิต เป็นลักษณะของคนที่มีสุขภาพดี</p> <p>ของใช้และของเล่นบางชนิดอาจทำให้เกิดอันตราย และมีผลเสียต่อสุขภาพได้ ถ้าหากใช้และเล่นอย่างไม่ระมัดระวัง</p> <p>ยาสามัญประจำบ้าน เป็นยาที่ใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ยามีทั้งประโยชน์และโทษ เราจึงต้องรู้จักใช้ยาอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย</p>	14

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 4.1 ป.2/5 ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</p>		<p>การป้องกันอาการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บทำได้โดยการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ แต่ถ้าเกิดอาการเจ็บป่วย การปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างถูกต้องจะสามารถช่วยลดความรุนแรงของโรคและอันตรายจากการบาดเจ็บได้</p>	
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย</p>	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 5.1 ป.2/3 ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.2/4 ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 5.1 ป.2/1 ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.2/5 อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>สารเสพติดไม่ว่าจะเป็น บุหรี่ สุรา ยาบ้า และสารระเหย เช่น ทินเนอร์ แอลกอฮอล์ ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกาย เราต้องป้องกันตนเองด้วยการไม่นำมาทดลองเสพหรือเข้าไปยุ่งเกี่ยว เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพดี</p> <p>อุบัติเหตุสามารถป้องกันได้ หากเราไม่ประมาทและมีความระมัดระวังในการปฏิบัติตนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>อัคคีภัยเป็นภัยที่เกิดจากไฟ ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและสูญเสียทรัพย์สิน ดังนั้นเราจึงควรรู้วิธีป้องกันการเกิดอัคคีภัยและวิธีการหนีไฟอย่างปลอดภัย</p>	12

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรมการ เคลื่อนไหว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.2/1 ควบคุมการเคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ และเคลื่อนที่เป็นทักษะ พื้นฐานการเคลื่อนไหว สามารถนำไปใช้ในการ ออกกำลังกายและการเล่น เกมได้เป็นอย่างดี การคืบ ขว้าง ตี โยน และกลิ้ง ต้องใช้การทำงาน ที่สัมพันธ์กันของอวัยวะใน การบังคับอุปกรณ์ให้ไปใน ทิศทางที่ต้องการ	20
หน่วย การเรียนรู้ที่ 6 กิจกรรมหรรษา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.2/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้า ร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธี เล่นอาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ มฐ. พ 3.2 ป.2/2 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น เกมเป็นกลุ่ม ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 3.2 ป.2/1 ออกกำลังกาย และเล่น เกมได้ด้วยตนเองอย่าง สนุกสนาน	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การออกกำลังกายทำให้ ร่างกายแข็งแรง ส่งเสริม การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ เราจึงควรออก กำลังกายที่ตนเองชื่นชอบ อย่างสม่ำเสมอ และควร อบอุ่นร่างกายก่อนออก กำลังกายทุกครั้ง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการออกกำลังกาย เพื่อ ทำให้เกิดความสนุกสนาน และเกิดความสามัคคี	20