



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของแต่ละครอบครัว สร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพที่ดี เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แปรงฟันอย่างถูกวิธี และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้เหมาะสม และป้องกันตนเองจากการแพร่กระจายของโรค ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุภายในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง เลือกรับความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย และสามารถปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการเล่น

มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง ตามกฎ กติกา ข้อตกลง เพื่อให้เกิดความมีวินัย รักการออกกำลังกาย มีน้ำใจนักกีฬา เกิดความสนุกสนานและปลอดภัย

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา การระดมสมอง และการอภิปราย


เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสาร สามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ป.3/1, ป.3/3	ป.3/2
มฐ. พ 2.1	ป.3/1, ป.3/3	ป.3/2
มฐ. พ 3.1	ป.3/1, ป.3/2	-
มฐ. พ 3.2	ป.3/2	ป.3/1
มฐ. พ 4.1	ป.3/2, ป.3/4	ป.3/1, ป.3/3, ป.3/5
มฐ. พ 5.1	ป.3/2, ป.3/3	ป.3/1
	11 ตัวชี้วัด	7 ตัวชี้วัด

รวม 18 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.3

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 1 การ เจริญเติบโต ของเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.3/1 อธิบายลักษณะและการ เจริญเติบโตของร่างกาย มนุษย์ มฐ. พ 1.1 ป.3/3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.3/2 เปรียบเทียบการ เจริญเติบโตของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐาน	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต	การเจริญเติบโตของ ร่างกายแต่ละคนมีความ แตกต่างกัน ซึ่งสามารถ เปรียบเทียบน้ำหนัก และ ส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐาน เพื่อจะได้ ปรับปรุงตนเองให้มีความ เจริญเติบโตอย่างสมวัย รวมถึงการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นอีก ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการ เจริญเติบโตของร่างกาย	6
หน่วย การเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและ ครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.3/1 อธิบายความสำคัญและ ความแตกต่างของ ครอบครัวที่มีต่อตนเอง มฐ. พ 2.1 ป.3/3 บอกวิธีหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่การ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 2.1 ป.3/2 อธิบายวิธีสร้าง สัมพันธภาพในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	ความแตกต่างกันของ แต่ละครอบครัวย่อมมีผล ต่อการดำเนินชีวิตของ สมาชิกในครอบครัว การ สร้างสัมพันธภาพกับ ครอบครัวและเพื่อน ทำให้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น และ สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข การถูกล่วงละเมิด ทางเพศเป็นความ รุนแรง ทางเพศที่สามารถ หลีกเลี่ยงได้ หากมี พฤติกรรมกำบังกันที่ ถูกต้องและเหมาะสม	8

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพ	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 4.1 ป.3/2 จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ มฐ. พ 4.1 ป.3/4 แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 4.1 ป.3/1 อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค มฐ. พ 4.1 ป.3/3 เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม</p>	1) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	<p>การติดต่อและการแพร่กระจายของโรคสามารถป้องกันได้หากปฏิบัติด้วยวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม</p> <p>ฟันเป็นอวัยวะที่ช่วยเคี้ยวอาหาร การแปรงฟันที่ถูกวิธีจะช่วยให้ฟันแข็งแรงและมีสุขภาพช่องปากที่ดี</p> <p>ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้มีความหลากหลายและมีสัดส่วนปริมาณของอาหารที่เหมาะสม จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีและเติบโตได้สมวัย</p>	14
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 5.1 ป.3/2 แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ มฐ. พ 5.1 ป.3/3 แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 5.1 ป.3/1 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>การปฏิบัติตนตามหลักการจะช่วยให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง รวมทั้งสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ</p>	12

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรมเคลื่อนไหว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 3.2 ป.3/1 เลือกออกกำลังกาย เล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเอง	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกาย ได้ดี การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงซึ่งต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่น	20
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เกมและสมรรถภาพทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.3/2 เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด มฐ. พ 3.2 ป.3/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่น เกม การเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การเล่นพื้นเมืองจะต้องปฏิบัติตน ตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทำได้โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	20

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 3.2 ป.3/1 เลือกออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมือง และ เล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเอง</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.3/5 สร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายได้ตามคำแนะนำ</p>			