



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9-12 ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะอารมณ์และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพ ข้อมูลโภชนาการและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาและหลักการใช้อย่างถูกวิธี วิธีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ปฏิบัติ แสดงคำพูดหรือท่าทาง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดการเล่นกีฬาพื้นฐานตามกฎ กติกาการเล่น สมรรถภาพทางกาย

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.4/1, ป.4/2	ป.4/3
มฐ. พ 2.1	ป.4/1, ป.4/3	ป.4/2
มฐ. พ 3.1	ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3, ป.4/4	-
มฐ. พ 3.2	ป.4/2	ป.4/1
มฐ. พ 4.1	ป.4/1, ป.4/2, ป.4/3	ป.4/4
มฐ. พ 5.1	ป.4/1	ป.4/2, ป.4/3
	13 ตัวชี้วัด	6 ตัวชี้วัด

รวม 19 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.4/1 อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย</p> <p>มฐ. พ 1.1 ป.4/2 อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.4/3 อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>ในช่วงอายุ 9-12 ปี ซึ่งเป็นวัยเรียนจะมีการเจริญเติบโตของร่างกายแบบค่อยเป็นค่อยไป มีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วมากขึ้น ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อที่ทำงานสัมพันธ์กันเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว แต่วัยเรียนตอนปลายอาจจะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น</p> <p>พัฒนาการทางด้านจิตใจมักมีความเชื่อมโยงกับพัฒนาการทางร่างกายที่เติบโตขึ้น บางคนอาจเริ่มให้ความสนใจด้านการเรียนเพศตรงข้าม หรือให้ความสำคัญกับเพื่อน การดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนและแคลเซียมสูง</p>	8

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและช่วยสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ และการพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้เรามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายที่ดี	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัวและเพื่อน	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.4/1 อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว</p> <p>มฐ. พ 2.1 ป.4/3 ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 2.1 ป.4/2 แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>ครอบครัวเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับเรามากที่สุดและคอยให้การสนับสนุนเราในเรื่องต่าง ๆ เพื่อนเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับเราต่อจากครอบครัว โดยเราใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อนที่โรงเรียน ทั้งครอบครัวและเพื่อนจึงมีความสำคัญ เราจึงควรมีคุณลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและคุณลักษณะความเป็นเพื่อนที่ดี เพื่ออยู่ร่วมกับครอบครัวและเพื่อนได้อย่างมีความสุข</p> <p>เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยเด็กตอนปลายเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยในสังคมปัจจุบัน และมีทักษะการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ จะช่วยให้เรามีความ</p>	6

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			ปลอดภัยและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 4.1 ป.4/1 อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.4/2 อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.4/3 วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพ ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น มีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ไม่มีเชื้อโรค ไม่มีมลภาวะ จะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจแจ่มใส แต่ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น มีน้ำเน่าเสีย ส่งกลิ่นเหม็น หรือมีฝุ่นละอองมาก ก็อาจส่งผลทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และขาดความสุขในชีวิตได้</p> <p>อารมณ์และความรู้สึกมีผลต่อสุขภาพ เช่น อารมณ์ทางด้านลบจะทำให้ร่างกายเกิดความเครียด เจ็บป่วยและอ่อนเพลีย อารมณ์ทางด้านบวกจะทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และรู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์ด้านลบจะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข</p> <p>ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ดูแลสุขภาพ เช่น อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้าน ดังนั้น เราจึงควรมีความรู้</p>	12

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			ความเข้าใจในการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยคำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัยในการเลือกบริโภค	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 5.1 ป.4/1 อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 5.1 ป.4/2 แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา มฐ. พ 5.1 ป.4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรคบรรเทาอาการเจ็บป่วยและรักษาโรคได้ การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาล การสูบบุหรี่และการดื่มสุรามีผลเสียต่อสุขภาพ เราจึงควรรู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง	14
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 พัฒนาการเคลื่อนไหว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.4/1 ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้ง	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ	การเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานในชีวิตประจำวันและการเคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กัน เป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา	20

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.4/2 ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.4/3 เล่นเกมเลียนแบบและ กิจกรรมแบบผลัด</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 3.2 ป.4/1 ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเอง ตามตัวอย่างและแบบ ปฏิบัติของผู้อื่น</p>	<p>ในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>มือ ตา เท้า ลำตัว ซึ่งต้องนำทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวมาผสมผสานกัน ทั้งรูปแบบการอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>กิจกรรมกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาอวัยวะทุกส่วนให้มีความสัมพันธ์กัน ฝึกความมีวินัย ความกล้าแสดงออก ทำให้เกิดความพร้อมเพรียงกันในหมู่คณะ</p> <p>เกมเลียนแบบ เป็นเกมที่ช่วยฝึกท่าทางในการเคลื่อนไหวร่างกายตามสิ่งที่เคยพบเห็น ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ โดยนำมาดัดแปลงให้เหมาะสม เพื่อให้การเล่นมีความสนุกสนาน</p> <p>กิจกรรมแบบผลัด เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เล่นเป็นกลุ่ม ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ความสามัคคี ความรับผิดชอบ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้</p>	
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 6</p> <p>กีฬาเป็นยาวิเศษ</p>	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.4/4 เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย 1 ชนิด</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.4/2</p>	<p>สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>แชร์บอลเป็นเกมนำที่มีการเล่นเป็นทีม มีจุดมุ่งหมายเพื่อออกกำลังกาย เป็นทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวของกีฬาประเภทอื่น ๆ เช่น แอนด์บอล บาสเก็ตบอล</p>	20

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 3.2 ป.4/1 ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเอง ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น มฐ. พ 4.1 ป.4/4 ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p>		<p>กีฬาแอนด์บอล เป็นกีฬาที่นิยมเล่นในประเทศทางยุโรปและอเมริกา มีการดัดแปลงวิธีการเล่นโดยอาศัยทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาฟุตบอลและกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งต้องใช้ทักษะแบบผสมผสานกัน</p> <p>ห่วงข้ามตาข่ายเป็นกีฬาที่ช่วยพัฒนาทักษะการทำงานของระบบประสาทให้สัมพันธ์กัน ฝึกความแม่นยำ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้</p> <p>สมรรถภาพทางกาย คือความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจัดได้เป็นสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ</p> <p>การเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่นควรปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นของกีฬาชนิดนั้น แสดงความมีน้ำใจ และสามารถวิเคราะห์ผลการเล่นกีฬาของตนเองเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข</p>	