



**CSU**

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

# คำอธิบายรายวิชา

## สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญและการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง และการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย และระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด และผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด และวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบและปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา และมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา และการอภิปราย


เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสาร สามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ป.5/1	ป.5/2
มฐ. พ 2.1	ป.5/2, ป.5/3	ป.5/1
มฐ. พ 3.1	ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/6	ป.5/5
มฐ. พ 3.2	ป.5/1, ป.5/3, ป.5/4	ป.5/2
มฐ. พ 4.1	ป.5/2, ป.5/4	ป.5/1, ป.5/3, ป.5/5
มฐ. พ 5.1	ป.5/1, ป.5/2	ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5
	15 ตัวชี้วัด	10 ตัวชี้วัด

รวม 25 ตัวชี้วัด

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบในร่างกาย	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.5/1 อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.5/2 อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย จึงควรดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย	8
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.5/2 อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>มฐ. พ 2.1 ป.5/3 ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไข้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 2.1 ป.5/1</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>ครอบครัวตามวัฒนธรรมไทยเป็นครอบครัวที่อบอุ่น การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p> <p>การเจริญเติบโตทางร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และวางตัวอย่างเหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย</p>	8

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	อธิบายการเปลี่ยนแปลง ทางเพศ และปฏิบัติตน ได้เหมาะสม			
หน่วย การเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพของเรา	<p><b>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</b> มฐ. พ 4.1 ป.5/2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อ ใช้สร้างเสริมสุขภาพ</p> <p><b>มฐ. พ 4.1 ป.5/4</b> ปฏิบัติตนในการป้องกัน โรคที่พบบ่อยใน ชีวิตประจำวัน</p> <p><b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b> มฐ. พ 4.1 ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็น ความสำคัญของการ ปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p><b>มฐ. พ 4.1 ป.5/3</b> วิเคราะห์สื่อโฆษณาใน การตัดสินใจเลือกซื้อ อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพอย่างมีเหตุผล</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จากโรคส่งผลกระทบต่อชีวิต ประจำวัน ดังนั้น เราจึงควร รู้วิธีป้องกันตนเองจากโรค ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน จะสามารถช่วยลดความ รุนแรงของโรค และการ แพร่ระบาดของโรคได้</p> <p>การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผล ให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์</p> <p>การตัดสินใจเลือกซื้อ อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ ควรมีหลักในการ พิจารณาเลือกซื้ออย่าง ถูกต้อง เหมาะสม และมี เหตุผลในการตัดสินใจ จึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ ของผู้บริโภค</p>	14

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัย ในชีวิต	<p><b>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</b></p> <p><b>มฐ. พ 5.1 ป.5/1</b> วิเคราะห์ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อการใช้สาร เสพติด</p> <p><b>มฐ. พ 5.1 ป.5/2</b> วิเคราะห์ผลกระทบของ การช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา</p> <p><b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b></p> <p><b>มฐ. พ 5.1 ป.5/3</b> ปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากการช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p> <p><b>มฐ. พ 5.1 ป.5/4</b> วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ ที่มีผลต่อพฤติกรรม สุขภาพ</p> <p><b>มฐ. พ 5.1 ป.5/5</b> ปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน อันตรายจากการเล่นกีฬา</p>	<p><b>สมรรถนะที่ 4</b> ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>การช้ยารักษาโรคอาจ ทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ ช้ได้ ดังนั้น จึงต้องช้ยา อย่างถูกวิธีเพื่อให้เกิดความ ปลอดภัย</p> <p>สารเสพติดเป็นสาร อันตรายที่มีหลายประเภท และส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ดังนั้น เราจึง ต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันตนเอง และ หลีกเลี่ยงการช้สารเสพติด</p> <p>สื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ ของเรา ดังนั้น เราจึงควร เลือกช้สื่ออย่างเหมาะสม</p>	10

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรม เคลื่อนไหว ร่างกาย	<p><b>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</b></p> <p><b>มฐ. พ 3.1 ป.5/1</b> จัดรูปแบบการ เคลื่อนไหวแบบ ผสมผสาน และควบคุม ตนเองเมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหว ตามแบบที่ กำหนด</p> <p><b>มฐ. พ 3.1 ป.5/2</b> เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่ เลือกและกิจกรรมการ เคลื่อนไหวแบบผลัด</p> <p><b>มฐ. พ 3.1 ป.5/3</b> ควบคุมการเคลื่อนไหวใน เรื่องการรับแรง การใช้ แรง และความสมดุล</p> <p><b>มฐ. พ 3.1 ป.5/4</b> แสดงทักษะกลไกในการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.5/1</b> ออกกำลังกายอย่างมี รูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ ทักษะการคิดและ ตัดสินใจ</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.5/3</b> ปฏิบัติตามกฎ กติกาการ เล่นเกม กีฬาไทยและ กีฬาสากลตามชนิดกีฬา ที่เล่น</p>	<p><b>สมรรถนะที่ 4</b> ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>การเคลื่อนไหวร่างกาย และยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐาน เป็นการฝึกทักษะและ ควบคุมการเคลื่อนไหวใน การรับแรง การใช้แรง และ ความสมดุล</p> <p>การเคลื่อนไหวร่างกาย ให้เข้ากับจังหวะจะทำให้ ผู้ฝึกเกิดความแข็งแรง และ เกิดความเพลิดเพลิน</p> <p>การเล่นและมี กิจกรรมทางกายจะช่วย ส่งเสริมทักษะการ เคลื่อนไหว ทักษะการคิด และยังทำให้เกิดความ สนุกสนาน ดังนั้น การ ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว จะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาของการเล่น เพื่อให้ เกิดความปลอดภัย</p>	20

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	มฐ. พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมนกและกีฬาไทย กีฬาสากล			
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 สมรรถภาพทางกาย นันทนาการ และกีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา มฐ. พ 3.1 ป.5/6 อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม มฐ. พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น มฐ. พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมนกและกีฬาไทย กีฬาสากล  ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 3.1 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและ	สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	สมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมมีผลต่อการทำงานที่ดี การทดสอบสมรรถภาพทางกายจะทำให้เราสามารถปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีขึ้นด้วย กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง และทำให้เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีกฎ กติกาในการเล่น ผู้เล่นจึงต้องฝึกให้เกิดทักษะและปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นตามชนิดกีฬาให้ถูกต้อง และมีน้ำใจนักกีฬา	20

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ประเภทที่ 1 อย่างละ 1 ชนิด</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.5/2</b> เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ อย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p><b>มฐ. พ 4.1 ป.5/5</b> ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p><b>มฐ. พ 5.1 ป.5/5</b> ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</p>			