



**CSU**

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

# คำอธิบายรายวิชา

## สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญและการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธ์กับผู้อื่น วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคติดต่อและเสนอแนวทางการป้องกัน แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม และสามารถปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด รวมทั้งสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ปฏิบัติกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ ใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง สามารถจำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบโดยปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา


โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการกลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา และการอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ สามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

### ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ป.6/1	ป.6/2
มฐ. พ 2.1	ป.6/1	ป.6/2
มฐ. พ 3.1	ป.6/1, ป.6/2, ป.6/4	ป.6/3, ป.6/5
มฐ. พ 3.2	ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4, ป.6/5	ป.6/6
มฐ. พ 4.1	ป.6/1, ป.6/4	ป.6/2, ป.6/3
มฐ. พ 5.1	ป.6/1	ป.6/2, ป.6/3
	13 ตัวชี้วัด	9 ตัวชี้วัด

รวม 22 ตัวชี้วัด

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.6

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ร่างกายของเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ  ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.6/2 อธิบายวิธีการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร  2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด  3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ร่างกายประกอบไปด้วยระบบหลายระบบ แต่ละระบบมีอวัยวะที่ทำหน้าที่ร่วมกัน และทำงานสัมพันธ์กับระบบอื่น ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีพัฒนาการเป็นไปตามวัย มีสุขภาพแข็งแรง หากอวัยวะในระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติจะส่งผลกระทบต่อระบบอื่นทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เราจึงควรดูแลรักษา ระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ	8
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.6/1 อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น  ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 2.1 ป.6/2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมี	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร  2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด  3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับคนรอบตัว จะทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้การทำกิจกรรมหรือการทำงานกลุ่ม ประสบผลสำเร็จ เมื่อเกิดปัญหาก็จะสามารถแก้ไขได้ด้วยสันติวิธี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข  วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการมี	8

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	เพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร		เพศสัมพันธ์ด้วยความยินยอม การถูกล่วงละเมิด การถูกข่มขืน ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อไวรัส HIV ดังนั้น การรู้เท่าทันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจะช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพ	<p><b>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</b> มฐ. พ 4.1 ป.6/1 แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p><b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b> มฐ. พ 4.1 ป.6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.6/3 แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>ปัญหาสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพ หากเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น ฝุ่น PM2.5 ควันพิษ น้ำเน่าเสีย ก็อาจเกิดการเจ็บป่วย ส่งผลเสียต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตประจำวัน เราจึงควรมีพฤติกรรมที่แสดงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม เพื่อการมีสุขภาพและการดำรงชีวิตที่ดี</p> <p>โรคติดต่อ เป็นโรคที่สามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย เสียเวลา และค่าใช้จ่ายในการรักษา หรือร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต เราจึงควรมีพฤติกรรมในการป้องกันโรคติดต่อที่ถูกต้อง เพื่อ</p>	14

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			ป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของโรค และลดความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นกับชีวิต	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 5.1 ป.6/1 วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกายจิตใจ และสังคม  ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 5.1 ป.6/2 ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ มฐ. พ 5.1 ป.6/3 วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ภัยธรรมชาติ เป็นภัยที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายจิตใจ สังคม รวมถึงเศรษฐกิจของประเทศ เราจึงควรมีทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติและ การปฏิบัติตนหลังจากได้รับผลกระทบที่เกิดจากภัยธรรมชาติ  การติดสารเสพติดเกิดจากปัจจัยหลายสาเหตุทั้งจากตนเอง ครอบครัว หรือสิ่งแวดล้อม การหลีกเลี่ยงสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด จะช่วยป้องกันอันตรายที่ได้รับจากสารเสพติด	10
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.6/1 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและ	1) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การออกกำลังกาย การเล่นเกม การเคลื่อนไหวประกอบเพลง ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยใช้หลักการเคลื่อนไหวแบบรับแรง ใช้แรง และความสมดุล ทำให้เราเคลื่อนไหวได้อย่าง	20

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>การเคลื่อนไหวประกอบเพลง</p> <p><b>มฐ. พ 3.1 ป.6/2</b>            จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.6/1</b>            อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.6/2</b>            เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ</p> <p><b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b>  <b>มฐ. พ 3.1 ป.6/5</b>            ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ</p>		<p>ถูกต้อง เป็นระบบและมีประสิทธิภาพ</p> <p>การออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมทางกาย กายบริหาร การเล่นเกม การเล่นกีฬา ซึ่งใช้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและหลักการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนได้ดี อีกทั้งยังช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสร้างเสริมบุคลิกภาพให้กับตัวเรา</p> <p>กิจกรรมแบบผลัดเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และหลักการเคลื่อนไหวร่างกายในเรื่องการใช้แรง การรับแรง และความสมดุล โดยผู้เล่นต้องผลัดกันเล่น ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี การวางแผน และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬา และการดำเนินชีวิตประจำวัน</p> <p>กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในยามว่าง เพื่อผ่อนคลายความเครียด พัฒนา</p>	

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	มฐ. พ 3.2 ป.6/6 เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา		ความคิดสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน หรือเป็น ประโยชน์ต่อสังคม	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 กีฬาและ สมรรถภาพทาง กาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.6/2 จำแนกหลักการ เคลื่อนไหวในเรื่องการ รับแรง การใช้แรง และ ความสมดุลในการ เคลื่อนไหวร่างกายในการ เล่นเกม เล่นกีฬา และนำ ผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธี ปฏิบัติของตนและผู้อื่น มฐ. พ 3.1 ป.6/4 ใช้ทักษะกลไกเพื่อ ปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตน และผู้อื่นในการเล่นกีฬา มฐ. พ 3.2 ป.6/1 อธิบายประโยชน์และ หลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกายและการสร้าง เสริมบุคลิกภาพ มฐ. พ 3.2 ป.6/3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมิน ทักษะการเล่นของตน เป็นประจำ มฐ. พ 3.2 ป.6/4 ปฏิบัติตามกฎ กติกาตาม ชนิดกีฬาที่เล่น โดย คำนึงถึงความปลอดภัย ของตนเองและผู้อื่น	1) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	กรีฑาเป็นกีฬาที่ต้องใช้ ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานและทักษะทาง กรีฑาที่ถูกต้องเข้ามาใช้ใน การเล่น อีกทั้งการจะเล่น กรีฑาได้ดีร่างกายจะต้องมี ความเร็ว ความแข็งแรง และความทนทานของ กล้ามเนื้อพร้อมด้วยจึงจะ สามารถเล่นกรีฑาได้อย่าง มีประสิทธิภาพ  วอลเลย์บอลเป็นกีฬา ที่ได้รับความนิยมใน ปัจจุบัน เป็นกีฬาที่ใช้ ทักษะการเคลื่อนไหว ร่างกายประกอบอุปกรณ์ ในการเล่น ช่วยเสริมสร้าง การประสานสัมพันธ์ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ได้ดี การเล่นวอลเลย์บอล จะต้องอาศัยความสามัคคี ของผู้เล่นในทีม ทั้งทักษะ การเล่น การปฏิบัติตาม แผน ความคล่องแคล่ว ว่องไว การแก้ไขปัญหา และความเชื่อมั่นในตนเอง  ตะกร้อเป็นกีฬาไทยที่ ควรค่าแก่การอนุรักษ์ ใช้ ทักษะการเคลื่อนไหว ร่างกายประกอบอุปกรณ์ ในการเล่น เสริมสร้างการ ทำงานประสานสัมพันธ์	20

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>มฐ. พ 3.2 ป.6/5 จำแนกกลวิธีการรุก การ ป้องกัน และนำไปใช้ในการ เล่นกีฬา</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.6/4 สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพอย่างต่อเนื่อง</p> <p><b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b> มฐ. พ 3.1 ป.6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและ ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.6/6 เล่นเกมและกีฬาด้วย ความสามัคคีและมีน้ำใจ นักกีฬา</p>		<p>ของอวัยวะต่าง ๆ และ ความคล่องแคล่วว่องไว กีฬาตะกร้อมีหลากหลาย ประเภท ซึ่งสามารถเล่น เป็นทีมเพื่อเสริมสร้าง ความสามัคคีในหมู่คณะ สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของ ร่างกายในการปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ ได้โดยไม่ เหนื่อยจนเกินไป และ สามารถหายเหนื่อยได้ อย่างรวดเร็ว ผู้ที่มี สมรรถภาพทางกายดีจะทำ ให้ดำเนินชีวิตประจำวันได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เราจึง ควรทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย เพื่อเสริมสร้าง และปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายให้เป็นไปตามวัย</p>	