

(เล่มกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา)
สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความนำ	๑
วิสัยทัศน์	๒
หลักการ	๒
จุดหมาย	๒
สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๓
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๔
คุณลักษณะของเด็กไทยในประชาคมอาเซียน	๕
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	๖
โครงสร้างหลักสูตรระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖	๗
ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา	๘
คุณภาพผู้เรียน	๙
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	๑๐
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้รายชั้นปีบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและประชาคมอาเซียน ๑๑	
โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖	๔๖
คำอธิบายรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖	๗๒
แผนหน่วยการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖	๘๒
แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้	๑๘๖
- การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับการวัดทางปัญญาของบลูม	
- การตรวจสอบการนำตัวชี้วัดมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้	
- การตรวจสอบการนำสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้	
บรรณานุกรม	
คณะผู้จัดทำ	

.....

ความนำ

จากการทบทวนหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ นำไปสู่การพัฒนามาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สภาพแวดล้อม และความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เป็นการพัฒนาส่งเสริมศักยภาพคนของชาติให้สามารถเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ การยกระดับคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ให้มีคุณภาพและมาตรฐานระดับสากล ทัดเทียมกับนานาชาติ ผู้เรียนมีศักยภาพในการแข่งขันและดำรงชีวิตอย่างสร้างสรรค์ในประชาคมโลก ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โรงเรียนเทศบาลเมืองขลุง ๑ (บุรีวิทยาคาร) ได้ดำเนินการประเมินผลการใช้หลักสูตรสถานศึกษาเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง และนำผลการประเมิน มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ไปใช้ประโยชน์และเป็นกรอบในการวางแผนและพัฒนาหลักสูตรของสถานศึกษา โดยมีการกำหนดวิสัยทัศน์ หลักการ จุดหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ คุณลักษณะของเด็กไทยในประชาคมอาเซียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด โครงสร้างเวลาเรียน ตลอดจนเกณฑ์การวัดและประเมินผล ให้มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ เพื่อให้โรงเรียนสามารถกำหนดทิศทางในการจัดทำหลักสูตรการเรียนการสอน ในแต่ละระดับตามความพร้อมและจุดเน้น โดยมีกรอบแกนกลางเป็นแนวทางที่ชัดเจน ตอบสนองนโยบายประเทศไทย ๔.๐ มีความพร้อมในการก้าวสู่สังคมคุณภาพ มีความรู้อย่างแท้จริง และมีทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ ครอบคลุมผู้เรียนทุกกลุ่มเป้าหมายในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ทั้งนี้ การจัดทำหลักสูตรโรงเรียนเทศบาลเมืองขลุง ๑ (บุรีวิทยาคาร) จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวังได้ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องรับผิดชอบ โดยร่วมกันทำงานอย่างเป็นระบบในการวางแผน ดำเนินการ สนับสนุน ตรวจสอบ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไข เพื่อพัฒนานักเรียนโรงเรียนเทศบาลเมืองขลุง ๑ (บุรีวิทยาคาร) ไปสู่คุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

วิสัยทัศน์

หลักสูตรโรงเรียนเทศบาลเมืองขลุง ๑ (บุรวิทยาการ) พุทธศักราช ๒๕๖๕ จัดทำขึ้น ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกายความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทย ควบคู่กับความเป็นสากล
๒. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาค และมีคุณภาพ
๓. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้อง กับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
๔. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
๕. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
๖. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุม ทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดหมาย

หลักสูตรโรงเรียนเทศบาลเมืองขลุง ๑ (บุรวิทยาการ) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มี ศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ จึงกำหนดจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

๑. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตาม หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๒. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิดการแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
๓. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
๔. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตาม ระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
๕. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิต สาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

โรงเรียนเทศบาลเมืองชลุง ๑ (บุรวิทยาการ) ใช้แนวทางในการพัฒนานักเรียนเช่นเดียวกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช ๒๕๖๐) ซึ่งมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ และจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการดังนี้

๑. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิด อย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำ กระบวนการต่างๆ ไปในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลเมืองชลขุณ ๑ (บุรวิทยาการ) กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ดังนี้

๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

ตัวชี้วัด ๑.๑ เป็นพลเมืองดีของชาติ

๑.๒ ดำรงไว้ซึ่งความเป็นชาติไทย

๑.๓ ศรัทธา ยึดมั่นและปฏิบัติตนตามหลักศาสนา

๑.๔ เคารพเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์

๒. ซื่อสัตย์สุจริต

ตัวชี้วัด ๒.๑ ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองทั้งทางกาย วาจา ใจ

๒.๒ ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ

๓. มีวินัย

ตัวชี้วัด ๓.๑ ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม

๔. ใฝ่เรียนรู้

ตัวชี้วัด ๔.๑ ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

๔.๒ แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม สรุปเป็นองค์ความรู้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๕. อยู่อย่างพอเพียง

ตัวชี้วัด ๕.๑ ดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ มีคุณธรรม

๕.๒ มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๖. มุ่งมั่นในการทำงาน

ตัวชี้วัด ๖.๑ ตั้งใจและรับผิดชอบในหน้าที่การงาน

๖.๒ ทำงานด้วย ความเพียรพยายามและอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

๗. รักความเป็นไทย

ตัวชี้วัด ๗.๑ ภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะ วัฒนธรรมไทยและมีความกตัญญูต่อบุคคล

๗.๒ เห็นคุณค่าและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๗.๓ อนุรักษ์ และสืบทอดภูมิปัญญาไทย

๘. มีจิตสาธารณะ

ตัวชี้วัด ๘.๑ ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน

๘.๒ เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม

คุณลักษณะของเด็กไทยในประชาคมอาเซียน

๑. ด้านความรู้

- มีความรู้เกี่ยวกับประเทศอาเซียนในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม
- มีความรู้เกี่ยวกับกฎบัตรอาเซียน

๒. ด้านทักษะ/กระบวนการ

ทักษะพื้นฐาน

- สื่อสารได้อย่างน้อย ๒ ภาษา (ภาษาอังกฤษ และภาษาประเทศในอาเซียนอีกอย่างน้อย ๑ ภาษา)
- มีทักษะในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างสร้างสรรค์
 - มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสันติวิธี
- มีความสามารถในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ทักษะพลเมือง/ความรับผิดชอบต่อสังคม

- เคารพและยอมรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม
 - มีภาวะผู้นำ
 - เห็นปัญหาสังคมและลงมือทำเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ทักษะการเรียนรู้และการพัฒนาตน

- เห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน
- มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล มีวิธีคิดอย่างถูกต้อง
- มีความสามารถในการจัดการ/ควบคุมตนเอง

๓. ด้านเจตคติ

- มีความภูมิใจในความเป็นไทย/ความเป็นอาเซียน
- ร่วมกันรับผิดชอบต่อประชาคมอาเซียน
- มีความตระหนักในความเป็นอาเซียน
- มีวิถีชีวิตประชาธิปไตย ยึดมั่นในหลักธรรมาภิบาล สันติวิธี/สันติธรรม
- ยอมรับความแตกต่างในการนับถือศาสนา
- ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๑. มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในสำคัญของการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - มีความรู้ ความเข้าใจปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและความเชื่อมโยงกับระบบเศรษฐกิจฐานสังคมสิ่งแวดล้อม
 - มีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - เห็นประโยชน์และความสำคัญในการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาตนเอง
๒. มีความรู้และทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - มีศักยภาพและทางเลือกในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพเพื่อให้พึ่งตนเองได้ระดับหนึ่ง
 - อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข รู้รักสามัคคี ไม่เบียดเบียน แบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 - ใช้พื้นที่และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน
 - สืบสานวัฒนธรรม ศิลปะ ประเพณี ประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญา ภูมิใจในความเป็นไทย
๓. ปฏิบัติตนและดำเนินชีวิตตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - รู้จักประมาณตน รู้จักศักยภาพของตน ใช้ชีวิตบนพื้นฐานความเป็นจริงอย่างเป็นเหตุเป็นผล
 - ดำเนินชีวิตโดยใช้สติปัญญา ความรอบรู้ความรอบคอบ ไม่ประมาท
 - มีคุณธรรมเป็นพื้นฐานของจิตใจ รู้จักรับผิดชอบชั่วดี ไม่ทำความชั่ว สัมผัสความดี
 - มีวินัยและความรับผิดชอบ

โครงสร้างหลักสูตรระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖

โรงเรียนเทศบาลเมืองขลุง ๑ (บุรวิทยาการ)

ปีการศึกษา ๒๕๖๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้/กิจกรรม	เวลาเรียน						
	ระดับชั้น ป.๑-๓				ระดับชั้น ป.๔-๖		
	ป.๑	ป.๒	ป.๓		ป.๔	ป.๕	ป.๖
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐		๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
คณิตศาสตร์	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐		๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๘๐	๘๐	๘๐		๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๘๐	๘๐	๘๐		๘๐	๘๐	๘๐
ประวัติศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐		๔๐	๔๐	๔๐
สุขศึกษา และพลศึกษา	๔๐	๔๐	๔๐		๘๐	๘๐	๘๐
ศิลปะ	๔๐	๔๐	๔๐		๘๐	๘๐	๘๐
การงานอาชีพ	๔๐	๔๐	๔๐		๔๐	๔๐	๔๐
ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษพื้นฐาน)	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐		๘๐	๘๐	๘๐
รวมเวลาเรียน(พื้นฐาน)	๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐		๘๔๐	๘๔๐	๘๔๐
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐		๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐
รายวิชาเพิ่มเติม	๘๐	๘๐	๘๐		๘๐	๘๐	๘๐
ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐		๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐
กิจกรรมที่กำหนดให้							
ภาษาไทย	๔๐	๔๐	๔๐				
คณิตศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐				
วิทยาศาสตร์	๔๐	๔๐	๔๐			๔๐	๔๐
เกษตร					๔๐	๔๐	
การงานอาชีพ					๔๐	๔๐	๔๐
ภาษาอังกฤษ					๘๐	๔๐	๔๐
ว่ายน้ำ							๔๐
ศิลปะ	๔๐	๔๐	๔๐				
รวมเวลาเรียนทั้งสิ้น	๑,๒๐๐	๑,๒๐๐	๑,๒๐๐		๑,๒๐๐	๑,๒๐๐	๑,๒๐๐

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม ทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- มีความรู้ และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะ การเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาสุขภาพ
- ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่างๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะ ที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่อเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ
- มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จจุลวง

- วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การค้าสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้รายชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และประชาคมอาเซียน

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและ หน้าที่ของอวัยวะภายนอก	ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะ ภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)		
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายนอก	การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)		

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว	การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	- สิ่งที่ชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง(จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)		
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย		ลักษณะการแต่งกายของสมาชิกประชาคมอาเซียน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้ หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหว ร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ		
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและ เข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ ใช้การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการ เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด		

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๑	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	-การออกกำลังกาย และเล่นเกม เบ็ดเตล็ด		
	๒. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ	- กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมน เบ็ดเตล็ด		

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	- การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ		
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	- ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปวดศีรษะ ตัวร้อน มีน้ำมูก ปวดท้อง ผื่นคัน ผกซ้ำ		
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	- วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง		

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	- สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้าน และโรงเรียน - การป้องกันอันตรายภายในบ้าน และโรงเรียน		
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	- อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น		
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้าน และโรงเรียน	- การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ		

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้รายชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และประชาคมอาเซียน

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะ และ หน้าที่ของอวัยวะภายใน	- ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะ ภายในที่มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)		
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษา อวัยวะภายใน	- การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร		
	๓. อธิบายธรรมชาติของ ชีวิตมนุษย์	- ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจน ตาย	บทบาทของ สมาชิกใน ครอบครัวตาม หลักปรัชญา ของเศรษฐกิจ พอเพียง	

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ตนเอง พ่อ แม่ พี่น้อง ญาติ		
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ)		
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี		
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการ เรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวซิด ก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี		
	๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ป.๒	๑. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเอง อย่างสนุกสนาน	- การออกกำลังกาย และเล่นเกม เบ็ดเตล็ด - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม		
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	- กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม		

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย		
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	- อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์		อาหารของประเทศ ประชาคม อาเซียน
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	- ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ		
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	- อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ - อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย ฯลฯ		
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	- วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ		

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พุทธิกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๒	๑. ปฏิบัติตนใน การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจ เกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	- อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก		
	๒. บอกชื่อยาสามัญ ประจำบ้าน และใช้ยาตาม คำแนะนำ	- ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ		
	๓. ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและ วิธีการป้องกัน	สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - นิโทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน		
	๔. ปฏิบัติตนตาม สัญลักษณ์และป้ายเตือน ของสิ่งของหรือสถานที่ ที่เป็นอันตราย	สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน		
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและ แสดงการหนีไฟ	- อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ		

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้รายชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และประชาคมอาเซียน

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	- ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง		
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย		
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน		

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๓	๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว- เศรษฐกิจ- สังคม - การศึกษา		
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	- วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน		
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	-พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) - วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมีทิศทาง	- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหว ลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตีต ขว้าง โยน และรับ - วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหว ร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง		
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ บังคับทิศทางในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	- กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการ เรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป. ๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมือง และ เล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเอง	- แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่ เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและ ข้อจำกัดของแต่ละบุคคล		
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออก กำลังกาย การเล่นเกม การเล่นพื้นเมืองได้ด้วย ตนเอง	- การออกกำลังกาย เกม และ การเล่นพื้นเมือง - กฎ กติกาและข้อตกลงในการออก กำลังกาย การเล่นเกม และ การเล่นพื้นเมือง		

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๓	๑. อธิบายการติดต่อและ วิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค	การติดต่อและวิธีการป้องกันการ แพร่กระจายของโรค		
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	อาหารหลัก ๕ หมู่	การรับประทาน อาหารตามหลัก พอเพียง	
	๓. เลือกกินอาหารที่ หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารใน แต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)		อาหาร ประจำชาติ ของประเทศ ประชาคม อาเซียน
	๔. แสดงการแปรงฟันให้ สะอาดอย่างถูกวิธี	การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและ คอฟัน)		
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายได้ตามคำแนะนำ	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อ สุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การ พักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ		

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียน และ การเดินทาง	- วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการ เดินทาง		
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและ แหล่งต่าง ๆ เมื่อ เกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	- การขอความช่วยเหลือจาก บุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิด เหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ		
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	- การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ - วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้าม เลือด ฯลฯ)		

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้รายชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และประชาคมอาเซียน

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๔	๑. อธิบาย การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกาย และจิตใจ ตามวัย	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของ ร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)		
	๒. อธิบายความสำคัญของ กล้ามเนื้อ กระดูกและ ข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตและการ พัฒนาการ	- ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตและการพัฒนาการ		
	๓. อธิบายวิธีดูแล กล้ามเนื้อ กระดูก และ ข้อ ให้ทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ	- วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและ ข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ		

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๔	๑. อธิบายคุณลักษณะ ของความเป็นเพื่อนและ สมาชิกที่ดีของครอบครัว	- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและ สมาชิกที่ดีของครอบครัว		
	๒. แสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศของตน ตามวัฒนธรรมไทย	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของ ตนตามวัฒนธรรมไทย		
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการ ปฏิเสธการกระทำที่เป็น อันตรายและไม่ เหมาะสมในเรื่องเพศ	- วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็น อันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการ เรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ ทักษะ การเคลื่อนไหว ในลักษณะผสมผสานได้ทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ ผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด หมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบ เคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยน ทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น บอล เชือก		
	๒. ฝึกกายบริหารท่ามือ เปล่าประกอบจังหวะ	- กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ		
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและ กิจกรรมแบบผลัด	- เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด		
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้ อย่างน้อย ๑ ชนิด	- กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮนด์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	- การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ		
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น		

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ	การจัดสิ่งแวดล้อมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	- สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิดกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย - ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ		
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	- การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ		การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นภาษาอาเซียน เช่น ภาษา กัมพูชา ภาษา ลาว ภาษาพม่า

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
	๔. ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตาม ผลการตรวจสอบ สมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทาง กาย		

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๔	๑. อธิบายความสำคัญ ของการใช้ยาและใช้ ยาอย่างถูกวิธี	- ความสำคัญของการใช้ยา หลักการใช้ยา		
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจาก การใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และ การบาดเจ็บจากการเล่น กีฬา	วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา		
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของ การสูบบุหรี่ และการดื่ม สุรา ที่มีต่อสุขภาพและ การป้องกัน	- ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน		

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้รายชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และประชาคมอาเซียน

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๕	๑. อธิบายความสำคัญ ของระบบย่อยอาหาร และ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ	- ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการ		
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบ ย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	- วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ		

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๕	๑. อธิบาย การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	-การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแล ตนเอง - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตาม วัฒนธรรมไทย		
	๒. อธิบายความสำคัญของการ มีครอบครัวที่อบอุ่นตาม วัฒนธรรมไทย	- ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตาม วัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การ นับถือญาติ)		
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์ และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	- พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความ ขัดแย้งในครอบครัว		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๕	๑. จัดรูปแบบ การเคลื่อนไหวแบบ ผสมผสาน และควบคุม ตนเองเมื่อใช้ทักษะ การเคลื่อนไหวตามแบบที่ กำหนด	--การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรม ทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และ ใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้น พื้นฐาน เป็นต้น		
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่ เลือกและ กิจกรรมการ เคลื่อนไหวแบบผลัด	เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มี การตี เชื้อ รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง		
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหว ในเรื่องการรับแรง การใช้ แรงและความสมดุล	-การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การ ใช้แรงและความสมดุล		
	๔. แสดงทักษะกลไกในการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกายและ เล่นกีฬา	-ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา		
	๕. เล่นกีฬาไทย และกีฬา สากลประเภทบุคคลและ ประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	-การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์		
	๖. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	-หลักการและกิจกรรมนันทนาการ		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	- หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง		
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	- การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ - การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา		
	๓. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	- กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น		กีฬาอาเซียน
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล	- สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา		

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็น ความสำคัญของการปฏิบัติ ตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	-ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุข บัญญัติแห่งชาติ		
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสาร เพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	-แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทาง สุขภาพ -การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้าง เสริมสุขภาพ		
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาใน การตัดสินใจเลือกซื้อ อาหาร และผลิตภัณฑ์ สุขภาพอย่างมีเหตุผล	-การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ ในช่องปาก ฯลฯ)	การเลือกซื้อ อาหารและ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพตาม หลักเศรษฐกิจ พอเพียง	
	๔. ปฏิบัติตน ในการป้องกันโรคที่พบ บ่อยในชีวิตประจำวัน	- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่ พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์		
	๕. ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	-การทดสอบสมรรถภาพทางกาย -การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ		
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	- ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา		
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด		
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	- อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)		
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	- การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา		

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้รายชั้นปี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และประชาคมอาเซียน

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการ เรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ		
	๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	- วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ		

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการ เรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	-ความสำคัญของการสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น - ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่ม ประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความ - แตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ		ความสำคัญ ของกลุ่ม ประชาคม อาเซียน
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	- พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมี เพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และ การตั้งครรภ์ก่อนวัย อันควร		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	- การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าต่าง ๆ		
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	- การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา		
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่ และลานเปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง		
	๔. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	- การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา		
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	- การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้		

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	- ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ		
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ		
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	- การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน		
	๔. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	- กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น		
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	- กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา		
	๖. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	- การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา		

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างมือที่มีผลต่อสุขภาพ	-ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ -ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ -การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างมือที่มีผลต่อสุขภาพ	การจัดสิ่งแวดล้อมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน -ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค -การป้องกันการระบาดของโรค		
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	-พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม		
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย -การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติดและความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	สาระการเรียนรู้หลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจ พอเพียง	สาระการเรียนรู้ ประชาคม อาเซียน
ป.๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบ จากความรุนแรงของภัย ธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	- ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัย ธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และ สังคม		
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจาก ธรรมชาติ	- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากภัยธรรมชาติ		
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของ การติดสารเสพติดและชักชวน ให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	- สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสาร เสพติด		

โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖

รายวิชาพื้นฐาน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

พ ๑๑๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐ ชั่วโมง/ปี	๑ หน่วยกิต
---------	---------------------------	---------------	------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

พ ๑๒๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐ ชั่วโมง/ปี	๑ หน่วยกิต
---------	---------------------------	---------------	------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

พ ๑๓๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐ ชั่วโมง/ปี	๑ หน่วยกิต
---------	---------------------------	---------------	------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

พ ๑๔๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐ ชั่วโมง/ปี	๒ หน่วยกิต
---------	---------------------------	---------------	------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

พ ๑๕๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐ ชั่วโมง/ปี	๒ หน่วยกิต
---------	---------------------------	---------------	------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

พ ๑๖๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๘๐ ชั่วโมง/ปี	๒ หน่วยกิต
---------	---------------------------	---------------	------------

รายวิชาเพิ่มเติม

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

พ ๑๑๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐ ชั่วโมง/ปี	๑ หน่วยกิต
---------	---------------------------	---------------	------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

พ ๑๒๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐ ชั่วโมง/ปี	๑ หน่วยกิต
---------	---------------------------	---------------	------------

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

พ ๑๓๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	๔๐ ชั่วโมง/ปี	๑ หน่วยกิต
---------	---------------------------	---------------	------------

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 รหัสวิชา พด๑๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๔๐ ชั่วโมง สัปดาห์ละ ๑ คาบ ๑ คาบ
 ปลายปี ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๑

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ ชิ้นงานรวบยอด)
๑	รู้จักรักตัวเอง - ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะ ภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการไปตามวัย - การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๑ พ ๑.๑ ป.๑/๒	๒ ๒	๔ ๕	ใบงาน แบบทดสอบ
๒	ครอบครัวสุขสันต์ - สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของ สมาชิกในครอบครัว - การดำเนินชีวิตตามหลัก ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	พ ๒.๑ ป.๑/๑	๒	๓	ใบงาน แบบทดสอบ
๓	ฉันกับเธอเหมือนหรือต่าง - สิ่งที่ชอบและไม่ชอบและความ ภาคภูมิใจในตนเอง - ลักษณะความแตกต่างของเพศ ชาย เพศหญิง - ลักษณะการแต่งกายของสมาชิก ประชาคมอาเซียน	พ ๒.๑ ป.๑/๒ พ ๒.๑ ป.๑/๓	๑ ๑	๒ ๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๔	เคลื่อนไหวได้กำลัง - ธรรมชาติของการเคลื่อนไหว ร่างกายในชีวิตประจำวัน	พ ๓.๑ ป.๑/๑	๘	๑๖	ใบงาน แบบทดสอบ
๕	เกมพาเพลิน - กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการ เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	พ ๓.๑ ป.๑/๒	๔	๘	การปฏิบัติ แบบทดสอบ
รวม ภาคเรียนที่ ๑		๗	๒๐	๔๐	

ภาคเรียนที่ ๒

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ ชิ้นงานรวบยอด)
๕	เกมพาเพลิน - การออกกำลังกาย และการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด - กฎ กติกา ข้อตกลงในการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด	พ ๓.๒ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๒	๘	๑๖	การปฏิบัติ แบบทดสอบ
๖	สร้างเสริมสุขภาพ - การปฏิบัติตนตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติ - ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิด ขึ้นกับตนเอง - วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	พ ๔.๑ ป.๑/๑ พ ๔.๑ ป.๑/๒ พ ๔.๑ ป.๑/๓	๒ ๒ ๒	๕ ๕ ๕	ใบงาน แบบทดสอบ
๗	ปลอดภัยไว้ก่อน (คุณครูสอนไว้) - สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายใน บ้านและโรงเรียน - การป้องกันอันตรายภายใน บ้านและโรงเรียน - อันตรายจากการเล่น - การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิด เหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	พ ๕.๑ ป.๑/๑ พ ๕.๑ ป.๑/๒ พ ๕.๑ ป.๑/๓	๒ ๒ ๒	๓ ๓ ๓	ใบงาน แบบทดสอบ
รวม ภาคเรียนที่ ๒		๘	๒๐	๔๐	
รวมระหว่างเรียน				๘๐	
ปลายปีทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์				๒๐	
รวมทั้งปี		๑๕	๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
 รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๑

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบรวม)
๑	รู้จักรู้จักในกายเรา - ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะ ภายในที่มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการไปตามวัย - การดูแลรักษาอวัยวะภายใน	พ ๑.๑ ป.๒/๑ พ ๑.๑ ป.๒/๒	๒ ๒	๕ ๕	ใบงาน แบบทดสอบ
๒	ชีวิตของเรา	พ ๑.๑ ป.๒/๓	๑	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๓	ครอบครัวมีความสุข - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกใน ครอบครัว - บทบาทของสมาชิกในครอบครัว ตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง	พ ๒.๑ ป.๒/๑	๒	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๔	เพื่อนสนิทมิตรสหาย - ความสำคัญของเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๒/๒	๑	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๕	ภูมิใจในตน - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย	พ ๒.๑ ป.๒/๓ พ ๒.๑ ป.๒/๔	๑	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๖	ขยับกายสบายชีวิน - ลักษณะและวิธีการของการ เคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ	พ ๓.๑ ป.๒/๑	๑๐	๒๐	การปฏิบัติ
๗	กายสดใสใจเบิกบาน - ลักษณะของการมีสุขภาพดี	พ ๔.๑ ป.๒/๑	๑	๒	การปฏิบัติ
รวม ภาคเรียนที่ ๑		๙	๒๐	๔๐	

ภาคเรียนที่ ๒

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบรวม)
๘	เกมหรรษาพาออกกำลัง - การเล่นเกม การออกกำลังกาย - ประโยชน์ กฎ กติกา ข้อตกลง ในการเล่นเป็นกลุ่ม - วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	พ ๓.๑ ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๑ พ ๓.๒ ป.๒/๒	๑๐	๒๐	ใบงาน แบบทดสอบ
๙	อาหารดีมีประโยชน์ -อาหารที่มีประโยชน์และไม่มี ประโยชน์ - อาหารในกลุ่มประเทศอาเซียน	พ ๔.๑ ป.๒/๒	๒	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๐	เล่นเป็นเล่นสนุก - ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๒/๓	๑	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๑	บาดเจ็บเจ็บป่วยเราช่วยได้ - อาการและวิธีป้องกันการ เจ็บป่วย - อาการและวิธีป้องกันการ บาดเจ็บ - ลูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม -วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและ บาดเจ็บ	พ ๔.๑ ป.๒/๔ พ ๔.๑ ป.๒/๕	๒	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๒	เดินทางปลอดภัย - อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก	พ ๕.๑ ป.๒/๑	๑	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๓	ยาน้ำรู้ - ยาสามัญประจำบ้าน	พ ๕.๑ ป.๒/๒	๑	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๔	สารเสพติดภัยร้ายใกล้ตัว - สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ ตัว	พ ๕.๑ ป.๒/๓	๑	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๕	ป่วยเตือนเตือนตน	พ ๕.๑ ป.๒/๔	๑	๒	ใบงาน

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
	- สัญลักษณ์และป้ายเตือนของ สิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย				แบบทดสอบ
๑๖	อัคคีภัย - สาเหตุและการป้องกันอัคคีภัย - การหนีไฟ	พ ๕.๑ ป.๒/๕	๑	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
รวม ภาคเรียนที่ ๒		๑๒	๒๐	๔๐	
รวมระหว่างเรียน				๘๐	
ปลายปีทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์				๒๐	
รวมทั้งปี		๒๑	๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๑

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบรวม)
๑	เราจะโต - ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย - ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	พ ๑.๑ ป.๓/๑ พ ๑.๑ ป.๓/๒ พ ๑.๑ ป.๓/๓	๕	๙	ใบงาน แบบทดสอบ
๒	สายสัมพันธ์ครอบครัว - ความสำคัญของครอบครัวและความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พ ๒.๑ ป. ๓/๑ พ ๒.๑ ป. ๓/๒	๒	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
๓	ภัยทางเพศ - พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ - วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	พ ๒.๑ ป. ๓/๓	๑	๓	ใบงาน แบบทดสอบ
๔	สนุกกับการเคลื่อนไหว สดใกับการเคลื่อนไหว - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง - วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง	พ ๓.๑ ป.๓/๑	๑๐	๒๐	การปฏิบัติ

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
๖	สร้างเสริมสมรรถภาพ - การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๓/๕	๒	๔	การปฏิบัติ
รวม ภาคเรียนที่ ๑		๘	๒๐	๔๐	

ภาคเรียนที่ ๒

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
๕	ออกกำลังเพลินใจ - กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง - แนวทางการเลือกออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง - กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง	พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๑ พ ๓.๒ ป.๓/๒	๑๐	๒๐	การปฏิบัติ
๗	รู้เท่าทันป้องกันโรค - การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	พ ๔.๑ ป.๓/๑	๑	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
๘	กินดีมีสุข - อาหารหลัก ๕ หมู่ - การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - อาหารประจำชาติในกลุ่มประเทศอาเซียน - การรับประทานอาหารตามหลักพอเพียง	พ ๔.๑ ป.๓/๒ พ ๔.๑ ป.๓/๓	๔	๖	ใบงาน แบบทดสอบ
๙	ฟันยิ้มแฉ่ง - การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	พ ๔.๑ ป.๓/๔	๑	๒	การปฏิบัติ
๑๐	ระวังดีไม่มีอุบัติเหตุ - วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและทางเดินทาง - การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	พ ๕.๑ ป.๓/๑ พ ๕.๑ ป.๓/๒	๓	๖	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๑	ช่วยถูก ช่วยดีชีวิตปลอดภัย - การบาดเจ็บจากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๓/๓	๑	๒	ใบงาน แบบทดสอบ

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
	รวม ภาคเรียนที่ ๒	๑๐	๒๐	๔๐	
	รวมระหว่างเรียน	๘	๒๐	๔๐	
	ปลายปีทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์			๒๐	
	รวมทั้งปี	๑๘	๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลา ๘๐ ชั่วโมง
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี ๘๐ : ๒๐
 ภาคเรียนที่ ๑

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
๑	พัฒนาการสมวัย - การเจริญเติบโตและพัฒนาการของ ร่างกายและจิตใจตามวัย	พ ๑.๑ ป.๔/๑	๓	๓	แบบทดสอบ
๒	กระดูกและกล้ามเนื้อ - ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตและพัฒนาการ - วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและ ข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	พ ๑.๑ ป.๔/๒ พ ๑.๑ ป.๔/๓	๕	๕	ใบงาน แบบทดสอบ
๓	คนดีที่ทุกคนรัก - คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและ สมาชิกที่ดีของครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๔/๑	๒	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๔	รักนวลสงวนตัว - พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน ตามวัฒนธรรมไทย - วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็น อันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	พ ๒.๑ ป.๔/๒	๒	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๕	เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์ - การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ ผสมผสาน - การออกกำลังกาย เล่นเกม ตาม ความชอบของตนเองและเล่นกีฬา พื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเอง ในการออกกำลังกาย	พ ๓.๑ ป.๔/๑ พ ๓.๒ ป.๔/๑	๑๐	๑๐	การปฏิบัติ

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
	- คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่น เกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ				
๗	กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ -กีฬาพื้นฐาน - การออกกำลังกาย เล่นเกม ตาม ความชอบของตนเองและเล่นกีฬา พื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของ ตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบ ปฏิบัติของผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่น เกมและเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ	พ ๓.๑ ป.๔/๔ พ ๓.๒ ป.๔/๑	๑๐	๑๐	ใบงาน แบบทดสอบ การปฏิบัติ
๘	สมรรถภาพทางกาย - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๔/๔	๔	๔	การทดสอบ สมรรถภาพ- ทางกาย
๑๑	วัยยาบูแคม - สภาวะอารมณ์และความรู้สึก - ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย	พ ๔.๑ ป.๔/๒	๔	๔	ใบงานแบบทดสอบ
รวมภาคเรียนที่ ๑		๑๑	๔๐	๔๐	

ภาคเรียนที่ ๒

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
๖	จังหวะสุภาพ - การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ - การออกกำลังกาย เล่นเกม ตาม ความชอบของตนเองและเล่นกีฬา พื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเอง ในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่น กีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของ ผู้อื่น - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่น เกมและเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ	พ ๓.๑ ป.๔/๒ พ ๓.๒ ป.๔/๑	๑๐	๑๐	ใบงาน แบบทดสอบ การปฏิบัติ
๘	เกมหรรษาพาท่อออกกำลังกาย - เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด - การออกกำลังกาย เล่นเกม ตาม ความชอบของตนเองและเล่นกีฬา พื้นฐานร่วมกับผู้อื่น - การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเอง ในการออกกำลังกาย - คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่น เกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ	พ ๓.๑ ป.๔/๓ พ ๓.๒ ป.๔/๑	๑๐	๑๐	ใบงาน แบบทดสอบ การปฏิบัติ
๑๐	สิ่งแวดล้อมดีชีวิสดใส - ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกลักษณะ และเอื้อต่อสุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมตามหลักเศรษฐกิจ พอเพียง	พ ๔.๑ ป.๔/๑	๓	๓	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๒	อ่านนิคชีวิตปลอดภัย - การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๓	๕	๕	ใบงาน แบบทดสอบ

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
	- การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นภาษา อาเซียน เช่น ภาษากัมพูชา ภาษาลาว ภาษาพม่า				
๑๓	ยานั้นสำคัญไฉน - ความสำคัญของการใช้ยา - หลักการใช้ยา	พ ๕.๑ ป.๔/๑	๔	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๔	ช่วยถูก ช่วยดี ชีวีปลอดภัย - วิธีปฐมพยาบาล	พ ๕.๑ ป.๔/๒	๔	๔	การปฏิบัติ
๑๕	โทษของบุหรี่และสุรา - ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	พ ๕.๑ ป.๔/๓	๔	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
รวม ภาคเรียนที่ ๒		๙	๔๐	๔๐	
รวมระหว่างเรียน		๑๑	๔๐	๔๐	
ปลายปีทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์				๒๐	
รวมทั้งปี		๒๐	๘๐	๑๐	

โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๘๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๑

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
๑	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย - ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ - วิถีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายให้ทำงานปกติ	พ ๑.๑ ป.๕/๑ พ ๑.๑ ป.๕/๒	๕	๕	ใบงาน แบบทดสอบ
๒	วางตัวสมวัย -การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแล ตนเอง - การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย	พ ๒.๑ ป.๕/๑	๒	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๓	สายใยรัก - ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย - พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความ ขัดแย้งในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๕/๒ พ ๒.๑ ป.๕/๓	๓	๓	ใบงาน แบบทดสอบ
๔	เคลื่อนไหวให้สมดุล - การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหว ร่างกายแบบผสมผสาน และการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับ ที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด - การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	พ ๓.๑ ป.๕/๑ พ ๓.๑ ป.๕/๓	๑๐	๑๐	การปฏิบัติ
๕	เกมส์กีฬาพาสุนุก	พ ๓.๑ ป.๕/๒ พ ๓.๑ ป.๕/๔ พ ๓.๒ ป.๕/๑	๑๐	๑๐	ใบงาน แบบทดสอบ การปฏิบัติ

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบรวม)
	- เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลิตที่มีการตี เชีย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง - ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา - หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง - สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา - กีฬาอาเซียน	พ ๓.๒ ป.๕/๔			
๗	สมรรถภาพทางกาย - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๕/๕	๔	๔	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
๘	สุขบัญญัติแห่งชาติ - ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๕/๑	๓	๓	ใบงานแบบทดสอบ
๙	ประตู่สุขภาพ - แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๒	๓	๓	ใบงานแบบทดสอบ
รวม ภาคเรียนที่ ๑		๑๔	๔๐	๔๐	

ภาคเรียนที่ ๒

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบรวม)
๖	กีฬาพาเพลิน - การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ - การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา -การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล - กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากล - วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น -ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา - สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกมและกีฬา - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา	พ ๓.๒ ป.๕/๒ พ ๓.๑ ป.๕/๕ พ ๓.๒ ป.๕/๓ พ ๓.๑ ป.๕/๔ พ ๓.๒ ป.๕/๔	๒๐	๒๐	
๑๐	เลือกซื้อเพื่อสุขภาพ - การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ - การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	พ ๔.๑ ป.๕/๓	๔	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๑	รู้เท่าทันป้องกันโรค -การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	พ ๔.๑ ป.๕/๔	๖	๖	แบบทดสอบ
๑๒	ยาและสารเสพติด - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	พ ๕.๑ ป.๕/๑ พ ๕.๑ ป.๕/๒ พ ๕.๑ ป.๕/๓	๖	๖	ใบงาน แบบทดสอบ

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
	- ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา - การหลีกเลี่ยงสารเสพติด				
๑๓	สื่อกับพฤติกรรมสุขภาพ - อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	พ ๕.๑ ป.๕/๔	๒	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๔	เล่นกีฬาอย่างปลอดภัย - การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	พ ๕.๑ ป.๕/๕	๒	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
รวม ภาคเรียนที่ ๒		๑๒	๔๐	๔๐	
รวมระหว่างเรียน		๑๔	๔๐	๔๐	
ปลายปีทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์				๒๐	
รวมทั้งปี		๒๖	๑๐๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
รหัสวิชา พ๑๖๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๘๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๑

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการ เรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
๑	ระบบในร่างกาย - ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบ หายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตและพัฒนาการ - วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบ หายใจให้ทำงานตามปกติ	พ ๑.๑ ป.๖/๑ พ ๑.๑ ป.๖/๒	๘	๘	ใบงาน แบบทดสอบ
๒	มิตรสัมพันธ์ - ความสำคัญของการสร้างและ รักษามิตรภาพกับผู้อื่น - ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่ม ประสบความสำเร็จ - ความสำคัญของกลุ่มอาเซียน	พ ๒.๑ ป.๖/๑	๔	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
๓	เตือนภัยวัยรุ่น - พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมี เพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พ ๒.๑ ป.๖/๒	๔	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
๔	เคลื่อนไหวอย่างมีทักษะ - การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบ ผลัดในลักษณะผสมผสานในการ ร่วมกิจกรรมทางกาย - การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการ พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการ เล่นเกมและกีฬา	พ ๓.๑ ป.๖/๑ พ ๓.๑ ป.๖/๒	๑๒	๑๒	การปฏิบัติ

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการ เรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
๕	กิจกรรมนันทนาการ - การนำความรู้และหลักการของ กิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐาน การศึกษาหาความรู้	พ ๓.๑ ป.๖/๕	๒	๒	ใบงาน แบบทดสอบ
๖	ฉลาดคิดฉลาดเล่น - การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการ วางแผน - การเพิ่มพูนทักษะการออก กำลังกายและการเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ - การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการ พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการ เล่นเกมและกีฬา - การสร้างความสามัคคีและ ความมีน้ำใจนักกีฬา - ประโยชน์และหลักการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ	พ ๓.๒ ป.๖/๒ พ ๓.๑ ป.๖/๒ พ ๓.๒ ป.๖/๖ พ ๓.๒ ป.๖/๑	๘	๘	ใบงาน การปฏิบัติ
๗	กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ - การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม	พ ๓.๑ ป.๖/๓	๒	๒	แบบทดสอบ การปฏิบัติ
รวม ภาคเรียนที่ ๑		๑๑	๔๐	๔๐	

ภาคเรียนที่ ๒

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการ เรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบยอด)
๗	กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ - การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับ แรง การใช้แรง และความ สมดุลกับการพัฒนาทักษะการ เคลื่อนไหวในการเล่นเกมส์และ กีฬา -การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูน ความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา - การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมที่ชื่นชอบ - การประเมินทักษะการเล่น กีฬาของตน - กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น - กลวิธีการรุก การป้องกันใน การเล่นกีฬา - การสร้างความสามัคคีและ ความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่น เกมส์และกีฬา	พ ๓.๑ ป.๖/๒ พ ๓.๑ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๓ พ ๓.๒ ป.๖/๔ พ ๓.๒ ป.๖/๕ พ ๓.๒ ป.๖/๖	๑๖	๑๖	แบบทดสอบ การปฏิบัติ
๘	สมรรถภาพทางกาย - วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๖/๔	๔	๔	การทดสอบ สมรรถภาพ- ทางกาย
๙	ดูแลสิ่งแวดล้อมดูแลสุขภาพ - ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มี ผลต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๑	๔	๔	ใบงาน แบบทดสอบ

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ชิ้นงาน รวบรวม)
	- ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสีเขียวสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การจัดสิ่งแวดล้อมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง				
๑๐	โรคติดต่อภัยร้ายทำลายสังคม - โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค - พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	พ ๕.๑ ป.๖/๒ พ ๕.๑ ป.๖/๓	๖	๖	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๑	ภัยธรรมชาติ - ภัยธรรมชาติ - การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	พ ๕.๑ ป.๖/๑ พ ๕.๑ ป.๖/๒	๔	๔	ใบงาน แบบทดสอบ
๑๒	สารเสพติด - สาเหตุของการติดสารเสพติด - ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	พ ๕.๑ ป.๖/๓	๖	๖	ใบงาน แบบทดสอบ
รวม ภาคเรียนที่ ๒		๑๑	๔๐	๔๐	
รวมระหว่างเรียน				๘๐	
ปลายปีทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์				๒๐	
รวมทั้งปี		๒๒	๘๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๑๑๒๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๑

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ ชิ้นงานรวบยอด)
๑	เคลื่อนไหวอยู่กับที่	พ ๓.๑ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๑	๔	๘	การปฏิบัติ แบบทดสอบ
๒	เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	พ ๓.๑ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๑	๔	๘	
๓	เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์	พ ๓.๑ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๑	๔	๘	
๔	กิจกรรมพาเพลิน	พ ๓.๑ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๒	๘	๑๖	
รวม ภาคเรียนที่ ๑		๓	๒๐	๔๐	

ภาคเรียนที่ ๒

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการ เรียนรู้ (ภาระงาน/ ชิ้นงานรวบยอด)
๕	บทบาทสมมุติ	พ ๓.๑ ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๒	๑๐	๒๐	
๖	เกมหรรษา	พ ๓.๑ ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑ พ ๓.๒ ป.๑/๒	๑๐	๒๐	การปฏิบัติ แบบทดสอบ
รวม ภาคเรียนที่ ๒		๑	๒๐	๔๐	
รวมระหว่างเรียน				๘๐	
ปลายปีทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์				๒๐	
รวมทั้งปี		๔	๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 รหัสวิชา พ๑๒๒๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔๐ ชั่วโมง
 สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี ๘๐ : ๒๐
 ภาคเรียนที่ ๑

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ ชิ้นงานรวบยอด)
๑	เคลื่อนไหวอยู่กับที่	พ ๓.๑ ป.๒/๑	๔	๘	การปฏิบัติ แบบทดสอบ
๒	เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	พ ๓.๑ ป.๒/๑	๔	๘	
๓	เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์	พ ๓.๑ ป.๒/๑	๔	๘	
๔	เกมแสนสนุก	พ ๓.๑ ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๑	๘	๑๖	
รวม ภาคเรียนที่ ๑		๓	๒๐	๔๐	

ภาคเรียนที่ ๒

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการ เรียนรู้ (ภาระงาน/ ชิ้นงานรวบยอด)
๕	การทรงตัว	พ ๓.๑ ป.๒/๑ พ ๓.๒ ป.๒/๑	๕	๑๐	การปฏิบัติ
๖	การเล่นโลดโผน	พ ๓.๑ ป.๒/๑ พ ๓.๑ ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๑ พ ๓.๒ ป.๒/๒	๕	๑๐	การปฏิบัติ
๗	การละเล่นพื้นเมือง	พ ๓.๑ ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๑ พ ๓.๒ ป.๒/๒	๑๐	๒๐	การปฏิบัติ
รวม ภาคเรียนที่ ๒		๑	๒๐	๔๐	
รวมระหว่างเรียน				๘๐	
ปลายปีทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์				๒๐	
รวมทั้งปี		๔	๔๐	๑๐๐	

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พด๓๒๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๔๐ ชั่วโมง

สัดส่วนคะแนน ระหว่างปี : ปลายปี ๘๐ : ๒๐

ภาคเรียนที่ ๑

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการเรียนรู้ (ภาระงาน/ ชิ้นงานรวบยอด)
๑	เคลื่อนไหวร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๓/๑	๘	๑๖	
๒	เกมเบ็ดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๑ พ ๓.๒ ป.๓/๒	๑๒	๒๔	
รวม ภาคเรียนที่ ๑		๔	๒๐	๔๐	

ภาคเรียนที่ ๒

ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน	หลักฐานการ เรียนรู้ (ภาระงาน/ ชิ้นงานรวบยอด)
๓	การละเล่นพื้นเมือง	พ ๓.๒ ป.๓/๑ พ ๓.๒ ป.๓/๒	๑๒	๒๔	การปฏิบัติ
๔	การทดสอบสมรรถภาพ	พ ๔.๑ ป.๓/๕	๔	๘	การปฏิบัติ
๕	การสร้างเสริมสมรรถภาพ	พ ๔.๑ ป.๓/๕	๑๐	๒๐	การปฏิบัติ
รวม ภาคเรียนที่ ๒		๑	๒๐	๔๐	
รวมระหว่างเรียน				๘๐	
ปลายปีทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์				๒๐	
รวมทั้งปี		๕	๔๐	๑๐๐	

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเองบอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง

เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด (เกมวิ่งเปี้ยว) และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมทั้งปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

โดยใช้ทักษะกระบวนการ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปรายสรุปเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนทำให้มีทักษะในด้านการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เพื่อให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ มีความซื่อสัตย์ต่อกฎ กติกาต่างๆ มีวินัยในตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพ ตลอดจนรักความเป็นไทยโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒

พ ๒.๒ ป.๑/๑ , ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ ๓.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒

พ ๓.๒ ป.๑/๑ , ป.๑/๒

พ ๔.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒, ป.๑/๓

พ ๕.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒, ป.๑/๓

รวมทั้งหมด ๑๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน พร้อมทั้งบอกวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน และธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย

ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว และ พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ พร้อมทั้งอธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย และบอกความสำคัญของเพื่อน

ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด (การเล่นเกมเดินกะลา)และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

โดยใช้ทักษะกระบวนการ คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เพื่อให้เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัยในตนเอง เข้าร่วมกิจกรรม ทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒, ป.๒/๓

พ ๒.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔

พ ๓.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒

พ ๓.๒ ป.๒/๑ , ป.๒/๒

พ ๔.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕

พ ๕.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒, ป.๒/๓, ป.๒/๔, ป.๒/๕

รวมทั้งหมด ๒๑ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ พร้อมทั้งเปรียบเทียบการเจริญเติบโต ของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐาน ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง และบอกวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพ ใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง(ชักเย่อ) และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเอง ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ ด้วยตนเอง

อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่ และเลือกกิน อาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม แสดงการแปรปรวนให้สะอาดอย่างถูกวิธี สร้างเสริม สมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทางแสดงวิธีขอ ความ ช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการ เล่น และแสดงวิธีการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายจากแหล่งต่างๆ ในชุมชน

โดยใช้ทักษะกระบวนการ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎ ระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้า ร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑	ป.๓/๑ , ป.๓/๒, ป.๓/๓
พ ๒.๑	ป.๓/๑ , ป.๓/๒, ป.๓/๓
พ ๓.๑	ป.๓/๑ , ป.๓/๒
พ ๓.๒	ป.๓/๑ , ป.๓/๒
พ ๔.๑	ป.๓/๑ , ป.๓/๒, ป.๓/๓, ป.๓/๔, ป.๓/๕
พ ๕.๑	ป.๓/๑ , ป.๓/๒, ป.๓/๓

รวมทั้งหมด ๑๘ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชา

อธิบายการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ และวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม กับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย พร้อมทั้งสามารถยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและ ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ เห็นคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและการมีครอบครัวที่อบอุ่นและมีความสุข

ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ ผีกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด เล่นกีฬา พื้นฐานได้น้อย ๑ ชนิด และเล่นเกมที่มีในท้องถิ่น (เกมตีวงล้อ)

ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น

อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ ข้อมูลโภชนาการอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ ยาผิด สารเคมีต่าง ๆ และสารเคมีที่นิยมใช้มากในท้องถิ่น (ยากำจัดวัชพืช ยากำจัดแมลง ยำบำรุงพืชชนิดต่าง ๆ) แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในการด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎ ระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑	ป.๔/๑ , ป.๔/๒, ป.๔/๓
พ ๒.๑	ป.๔/๑ , ป.๔/๒, ป.๔/๓
พ ๓.๑	ป.๔/๑ , ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔
พ ๓.๒	ป.๔/๑ , ป.๔/๒
พ ๔.๑	ป.๔/๑ , ป.๔/๒, ป.๔/๓, ป.๔/๔
พ ๕.๑	ป.๔/๑ , ป.๔/๒, ป.๔/๓

รวมทั้งหมด ๑๙ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ และวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม

อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม พร้อมทั้งบอกความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย และระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลแสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา เล่นกีฬาไทยและกีฬาในท้องถิ่น(วิ่งกระสอบ) และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม

ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎกติกา การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น และกีฬาไทย กีฬาสากล

แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ พร้อมทั้งค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารบอกวิธีการเลือกซื้ออาหารทะเลที่มีมากในท้องถิ่น(ปลา หมึก กุ้ง หอย ปู) และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ และปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎ ระเบียบ กติกา ต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑	ป.๕/๑ , ป.๕/๒
พ ๒.๑	ป.๕/๑ , ป.๕/๒, ป.๕/๓
พ ๓.๑	ป.๕/๑ , ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕ , ป.๕/๖
พ ๓.๒	ป.๕/๑ , ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔
พ ๔.๑	ป.๕/๑ , ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕
พ ๕.๑	ป.๕/๑ , ป.๕/๒, ป.๕/๓, ป.๕/๔, ป.๕/๕

รวมทั้งหมด ๒๕ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ และวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น เล่นกีฬาไทยและกีฬาในท้องถิ่น (ส่บั้งล่อ) กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ

อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา และเล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทยและในท้องถิ่น แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ รวมถึงสาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิด วิเคราะห์ อภิปราย ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และมีความสามารถในการด้านทักษะการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎ ระเบียบ กติกา ต่างๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒

พ ๒.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒

พ ๓.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕

พ ๓.๒ ป.๖/๑ , ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕ , ป.๖/๖

พ ๔.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔

พ ๕.๑ ป.๖/๑ , ป.๖/๒, ป.๖/๓

รวมทั้งหมด ๒๒ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา

พ ๑๑๒๐๑ พลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

สามารถเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ออกกำลังกายและเล่นเกม ตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตนตามกฎกติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ และเพื่อให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ และซื่อสัตย์ต่อกฎ กติกาต่าง ๆ มีวินัยในตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพ ตลอดจนรักความเป็นไทยโดยเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬาที่เหมาะสมกับเพศ และวัยตามประเพณีและวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๑/๑ , ป.๑/๒

พ ๓.๒ ป.๑/๑ , ป.๑/๒

รวมทั้งหมด ๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา

พ ๑๒๒๐๑ พลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายโดยวิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงทางการเล่นเกมเป็นกลุ่ม และเพื่อให้เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัยในตนเอง เข้าร่วมกิจกรรม ทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๒/๑ , ป.๒/๒

พ ๓.๒ ป.๒/๑ , ป.๒/๒

รวมทั้งหมด ๔ ตัวชี้วัด

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา

พ ๑๓๒๐๑ พลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลาเรียน ๔๐ ชั่วโมง

เห็นคุณค่าของการเรียนรู้สุขศึกษา ใฝ่เรียนรู้ในการแสวงหาความรู้ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อกฎ ระเบียบ กติกาต่าง ๆ มีวินัยในการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนรักความเป็นไทยในการเข้าร่วม กิจกรรมทางกายและกีฬาที่เหมาะสมกับเพศ และวัยตามวัฒนธรรมไทย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและกีฬาร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๑	ป.๓/๑ , ป.๓/๒
พ ๓.๒	ป.๓/๑ , ป.๓/๒
พ ๔.๑	ป.๓/๕

รวมทั้งหมด ๕ ตัวชี้วัด

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย รู้จัก รู้รัก ตัวเรา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๑.๑ ป. ๑/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก

พ ๑.๑ ป. ๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

๓. สาระการเรียนรู้

ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัยการดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ตา หู คอ จมูก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง และอวัยวะในช่องปาก

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย ครอบครัวยุทธสันต์**
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑** **เวลา ๒ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๒.๑ ป. ๑/๑ ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน

๓. สาระการเรียนรู้

สมาชิกในครอบครัว ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุทธศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ป. ๑/๒ บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง

พ ๒.๑ ป.๑/๓ บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง

สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความแตกต่างของเพศชายเพศหญิง ลักษณะการแต่งกายของสมาชิกประชาคม

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

៥.៤ ផែនការប្រតិបត្តិ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวได้กำลัง**
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๘ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๓. สาระการเรียนรู้

ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เกมพาเพลิน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๑๒ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา
- มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

- พ ๓.๑ ป. ๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ
- พ ๓.๒ ป. ๑/๑ ออกกำลังกายและเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน
- พ ๓.๒ ป. ๑/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ การออกกำลังกาย และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนเบ็ดเตล็ด

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สร้างเสริมสุขภาพ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๖ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๑/๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ

พ ๔.๑ ป. ๑/๒ บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

พ ๔.๑ ป. ๑/๓ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง วิธีการปฏิบัติเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย ปลอดภัยไว้ก่อน (คุณครูสอนไว้)
 สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๖ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
 สารเสพติด และความรุนแรง

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๕.๑ ป. ๑/๑ ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน
 พ ๕.๑ ป. ๑/๒ บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น
 พ ๕.๑ ป. ๑/๓ แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและ
 โรงเรียน

๓. สาระการเรียนรู้

สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้าน และโรงเรียน การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน อันตราย
 จากการเล่น การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)
 ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
 ๕.๒ อธิบายและสาธิต
 ๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
 ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
 ๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
 ๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้
 ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
 ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
 ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
 ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย รู้จักรู้จักในกายเรา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

๒.ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๒/๑ อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน

พ.๑.๑ ป.๒/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน

๓.สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาตามวัย
- การดูแลรักษาอวัยวะภายใน

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ชีวิตของเรา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

๒.ตัวชี้วัด

พ.๑.๑ ป.๒/๓ อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

๓.สาระการเรียนรู้

- การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ครอบครัวยุคใหม่

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๒ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒.ตัวชี้วัด

พ.๒.๑ ป.๒/๑ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว

๓.สาระการเรียนรู้

- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
- บทบาทของสมาชิกในครอบครัวตามวิถีชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุป
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เพื่อนสนิทมิตรสหาย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒.ตัวชี้วัด

พ.๒.๑ ป.๒/๒ บอกความสำคัญของเพื่อน

๓.สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของเพื่อน

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อหน่วย ภูมิใจในตน

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒.ตัวชี้วัด

พ.๒.๑ ป.๒/๓ ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ

พ.๒.๑ ป.๒/๔ อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย

๓.สาระการเรียนรู้

- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
- ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือ เพศชาย

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุป
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ขยับกายสบายชีวิน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

๒.ตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๓.สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ

๔.การประเมิน

๔.๑ การปฏิบัติ

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เกมหรรษาพาออกกำลัง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒.ตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ป.๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย โดยใช้การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ.๓.๒ ป.๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

พ.๓.๒ ป.๒/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

๓.สาระการเรียนรู้

- การเล่นเกม การออกกำลังกาย
- ประโยชน์ กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
- วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง

๔.การประเมิน

๔.๑ การปฏิบัติ

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย กายสดใสใจเบิกบาน

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒.ตัวชี้วัด

พ.๔.๑ ป.๒/๑ บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี

๓.สาระการเรียนรู้

- ลักษณะของการมีสุขภาพดี

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย อาหารดีมีประโยชน์

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๒ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒.ตัวชี้วัด

พ.๔.๑ ป.๒/๒ เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

๓.สาระการเรียนรู้

- อาหารที่มีประโยชน์และไม่ไม่มีประโยชน์
- อาหารในกลุ่มประเทศอาเซียน

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุป
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เล่นเป็นเล่นสนุก

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒.ตัวชี้วัด

พ.๔.๑ ป.๒/๓ ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

๓.สาระการเรียนรู้

- ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย บาดเจ็บเจ็บป่วยเราช่วยได้

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๒ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒.ตัวชี้วัด

พ.๔.๑ ป.๒/๔ อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

พ.๔.๑ ป.๒/๕ ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

๓.สาระการเรียนรู้

- อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย
- อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ
- ฉุกเฉินมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม
- วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุป
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เดินทางปลอดภัย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
สารเสพติด และความรุนแรง

๒.ตัวชี้วัด

พ.๕.๑ ป.๒/๑ ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก

๓.สาระการเรียนรู้

- อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อหน่วย ยานำรู้

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

๒.ตัวชี้วัด

พ.๕.๑ ป.๒/๒ บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ

๓.สาระการเรียนรู้

- ยาสามัญประจำบ้าน

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สารเสพติดภัยร้ายใกล้ตัว

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

๒.ตัวชี้วัด

พ.๕.๑ ป.๒/๓ ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการ

๓.สาระการเรียนรู้

- สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ป้ายเตือนเตือนตน

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
สารเสพติด และความรุนแรง

๒.ตัวชี้วัด

พ.๕.๑ ป.๒/๔ ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนสิ่งของหรือสถานที่อันตราย

๓.สาระการเรียนรู้

- สัญลักษณ์และป้ายเตือนสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อหน่วย อักคีภัย

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
สารเสพติด และความรุนแรง

๒.ตัวชี้วัด

พ.๕.๑ ป.๒/๕ อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ

๓.สาระการเรียนรู้

- สาเหตุของอัคคีภัย
- การป้องกันอัคคีภัย
- การหนีไฟ

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุป
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เราจะโต

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๕ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๑.๑ ป. ๓/๑ อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

พ ๑.๑ ป. ๓/๒ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๑.๑ ป. ๓/๓ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

๓. สาระการเรียนรู้

ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สายสัมพันธ์ครอบครัว

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๒ ชั่วโมง

.....

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๒.๑ ป. ๓/๑ อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง

พ ๒.๑ ป. ๓/๒ อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๓. สาระการเรียนรู้

ความสำคัญของครอบครัวและความแตกต่างของแต่ละครอบครัว วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย ภัยทางเพศ**
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓**
เวลา ๑ ชั่วโมง

.....

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๒.๑ ป. ๓/๓ บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

๓. สาระการเรียนรู้

พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย สนุกกับการเคลื่อนไหว สดใสกับการเคลื่อนไหว
 สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

.....

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๓/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
 อย่างมีทิศทาง

๓. สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการ
 บังคับทิศทาง วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ออกกำลังเพลินใจ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา
- มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

- พ ๓.๑ ป. ๓/๒ เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมน เบ็ดเตล็ด
- พ ๓.๒ ป. ๓/๑ เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง
- พ ๓.๒ ป. ๓/๒ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตัวเอง

๓. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และการละเล่นพื้นเมือง กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
- ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สร้างเสริมสมรรถภาพ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๒ ชั่วโมง

.....

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๓/๑ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เรียนรู้เท่าทันป้องกันโรค

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๓/๑ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การติดต่อและวิธีป้องกันการแพร่กระจายของโรค

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้

๕.๖ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย กินดีมีสุข

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๓/๒ จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่

พ ๔.๑ ป. ๓/๓ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

อาหารหลัก ๕ หมู่ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม อาหารประจำชาติในกลุ่มประเทศอาเซียน การรับประทานอาหารตามหลักพอเพียง

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ฟันยิ้มแฉ่ง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๑ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๓/๔ แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี

๓. สาระการเรียนรู้

การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ฝึกปฏิบัติ

๕.๔ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้และประเมินชิ้นงาน

๕.๕ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๒ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ระวังดีไม่มีอุบัติเหตุ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้จ่าย
สารเสพติดและความรุนแรง

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๕.๑ ป. ๓/๑ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
พ ๕.๑ ป. ๓/๒ แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรือ
อุบัติเหตุ

๓. สาระการเรียนรู้

วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง การขอความช่วยเหลือจาก
บุคคล และแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)
๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
๕.๒ อธิบายและสาธิต
๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน
๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย ช่วยถูก ช่วยดี ชีวิตปลอดภัย
 สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๑ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา
 สารเสพติดและความรุนแรง

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๕.๑ ป. ๓/๓ แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

๓. สาระการเรียนรู้

การบาดเจ็บจากการเล่น

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ฝึกปฏิบัติ

๕.๔ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้และประเมินชิ้นงาน

๕.๕ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๒ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย พัฒนาการสมวัย

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลา ๓ ชั่วโมง

.....

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๑.๑ ป. ๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย

๓. สาระการเรียนรู้

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย กระดูกและกล้ามเนื้อ

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เวลา ๕ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๑.๑ ป. ๔/๒ อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

พ ๑.๑ ป. ๔/๓ อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๓. สาระการเรียนรู้

ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย คนดีที่ทุกคนรัก**
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔** **เวลา ๒ ชั่วโมง**

.....

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๒.๑ ป. ๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

๓. สาระการเรียนรู้

คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน และสมาชิกที่ดีของครอบครัว

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย รักนวลสงวนตัว

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๒ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๒.๑ ป. ๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย

พ ๒.๑ ป. ๔/๓ ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

๓. สาระการเรียนรู้

พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
- มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

- พ ๓.๑ ป. ๔/๑ ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
- พ ๓.๒ ป. ๔/๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
- ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย จังหวะสุขภาพ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
- มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

- พ ๓.๑ ป. ๔/๒ ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
- พ ๓.๒ ป. ๔/๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ การออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่มีต่อสุขภาพ

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
- ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
- มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

- พ ๓.๑ ป. ๔/๔ เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด
- พ ๓.๒ ป. ๔/๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

การออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่มีต่อสุขภาพ

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
- ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เกมหรรรษาพาท้องกาย

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
- มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

- พ ๓.๑ ป. ๔/๓ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
- พ ๓.๒ ป. ๔/๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด การออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่มีต่อสุขภาพ

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
- ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๔ ชั่วโมง

.....

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๔/๔ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย

๓. สาระการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สิ่งแวดล้อมดีชีวิดีสดใส

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๔/๑ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

๓. สาระการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย วิยพายุบุแคม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

๓. สาระการเรียนรู้

สภาวะอารมณ์และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ทางลบ ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
- ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย อ่านนิตชีวิตปลอดภัย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๕ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๔/๓ วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

๓. สาระการเรียนรู้

การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นภาษาอาเซียน เช่น ภาษากัมพูชา ภาษาลาว ภาษาพม่า

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
- ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย ยานั่นสำคัญไฉน**
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔** **เวลา ๔ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๔/๑ อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้อย่างถูกวิธี

๓. สาระการเรียนรู้

ความสำคัญของการใช้ยา หลักการใช้ยา

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ช่วยถูก ช่วยดี ชีวิตปลอดภัย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑

ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ
การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๔/๒

แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และ
การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

๓. สาระการเรียนรู้

วิธีปฐมพยาบาล

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย โทษของบุหรีและสุรา

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๔/๓ วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

๓. สาระการเรียนรู้

ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๕ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๑.๑ ป. ๕/๑ อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

พ ๑.๑ ป. ๕/๒ อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

๓. สาระการเรียนรู้

ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานปกติ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย วางตัวสมวัย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๒ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๒.๑ ป. ๕/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตามได้เหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย สายใยรัก**
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว **ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕** **เวลา ๓ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๒.๑ ป. ๕/๒ อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

พ ๒.๑ ป. ๕/๓ ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๓. สาระการเรียนรู้

ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวให้สมดุล

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๕/๑ จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด

พ ๓.๑ ป. ๕/๓ ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

๓. สาระการเรียนรู้

การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เกมสู่กีฬาพาสนุก

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
- มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

- พ ๓.๑ ป. ๕/๒ เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด
- พ ๓.๑ ป. ๕/๔ แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
- พ ๓.๒ ป. ๕/๑ ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ
- พ ๓.๒ ป. ๕/๔ ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล

๓. สาระการเรียนรู้

เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ-ส่งสิ่งของ ขว้างและวิ่ง ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา กีฬาอาเซียน

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย กีฬาพาลีน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

- มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
- มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

- พ ๓.๑ ป. ๕/๔ แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
- พ ๓.๑ ป. ๕/๕ เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด
- พ ๓.๒ ป. ๕/๒ เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา
- พ ๓.๒ ป. ๕/๓ ปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
- พ ๓.๒ ป. ๕/๔ ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล

๓. สาระการเรียนรู้

การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กฎ กติกาในการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากล วิธีรุก และวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๕/๔ ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๓. สาระการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สุขบัญญัติแห่งชาติ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๓ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๕/๑ แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

๓. สาระการเรียนรู้

ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย ประตูลู่สุขภาพ**
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ **เวลา ๓ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๕/๒ ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

๓. สาระการเรียนรู้

แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เลือกซื้อเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๕/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล

๓. สาระการเรียนรู้

การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย รู้เท่าทันป้องกันโรค

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลา ๖ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๕/๔ ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์

๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย ยาและสารเสพติด
 สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ
 การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๕.๑ ป. ๕/๑ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
 พ ๕.๑ ป. ๕/๒ วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
 และสติปัญญา

๓. สาระการเรียนรู้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ
 อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา การหลีกเลี่ยงสารเสพติด

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบ (test)
 ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
 ๕.๒ อธิบายและสาธิต
 ๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
 ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
 ๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
 ๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน
 ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
 ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
 ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
 ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

พ ๕.๑ ป. ๕/๔ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน (task)

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
- ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

พ ๕.๑ ป. ๕/๕ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

๔.๑ การทดสอบ (test)

๔.๒ การ^๑ะงาน/ชิ้นงาน (task)

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ทดสอบภาคปฏิบัติและประเมินชิ้นงาน
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์
- ๖.๔ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย ระบบในร่างกาย
 สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เวลา ๘ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

๒.ตัวชี้วัด

- พ.๑.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
- พ.๑.๑ ป.๖/๒ อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

๓.สาระการเรียนรู้

- ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ เป็นระบบที่มีความสำคัญต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
- การดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

๔.การประเมิน

- ๔.๑ ใบงาน
- ๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน
- ๕.๒ อธิบายและสาธิต
- ๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุป
- ๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย มิตรสัมพันธ์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒. ตัวชี้วัด

พ.๒.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

๓. สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นและปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ

๔. การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เดือนกุมภาพันธ์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

๒.ตัวชี้วัด

พ.๒.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

๓.สาระการเรียนรู้

- พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวอย่างมีทักษะ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๑๒ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

๒.ตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ป.๖/๑ แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

พ.๓.๑ ป.๖/๒ จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น

๓.สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ รวมทั้งการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
- หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา

๔.การประเมิน

๔.๑ การปฏิบัติ

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย กิจกรรมนันทนาการ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๒ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

๒.ตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ป.๖/๕ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการ ที่ได้ไป
ใช้เป็นฐานการศึกษาหา ความรู้เรื่องอื่น ๆ

๓.สาระการเรียนรู้

- ความรู้และหลักการที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะเป็นฐานการศึกษาหาความรู้ในเรื่องอื่น ๆ

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ฉลาดคิดฉลาดเล่น

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๘ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

๒.ตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ป.๖/๒ จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น

พ.๓.๒ ป.๖/๑ อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ

พ.๓.๒ ป.๖/๒ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

พ.๓.๒ ป.๖/๖ เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

๓.สาระการเรียนรู้

- การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ รวมทั้งการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
- ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
- วิธีการเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและการเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- การเล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา

๔.การประเมิน

๔.๑ การปฏิบัติ

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๑๘ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ.๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

๒.ตัวชี้วัด

พ.๓.๑ ป.๖/๒ จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น

พ.๓.๑ ป.๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

พ.๓.๑ ป.๖/๔ ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

พ.๓.๒ ป.๖/๓ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ

พ.๓.๒ ป.๖/๔ ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

พ.๓.๒ ป.๖/๕ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา

พ.๓.๒ ป.๖/๖ เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

๓.สาระการเรียนรู้

- หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา
- หลักและวิธีการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม
- ข้อมูลด้านทักษะกลไกมีประโยชน์ในการปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
- การเล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และวิธีการประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ
- กฎ กติกา ในการเล่นกีฬา และความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นในระหว่างการเล่นกีฬา
- กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬา
- การเล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา

๔.การประเมิน

๔.๑ การปฏิบัติ

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒.ตัวชี้วัด

พ.๔.๑ ป.๖/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

๓.สาระการเรียนรู้

- วิธืทดสอบสมรรถภาพทางกายและนำผลมาสร้างเสริมและปรับปรุงเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

๔.การประเมิน

๔.๑ การทดสอบสมรรถภาพ

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย คู่มือสิ่งแวดล้อมดูแลสุขภาพ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒.ตัวชี้วัด

พ.๔.๑ ป.๖/๑ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๓.สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมรวมทั้งการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๔.การประเมิน

๔.๑ การทดสอบสมรรถภาพ

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย โรคติดต่อภัยร้ายทำลายสังคม

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๖ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒.ตัวชี้วัด

พ.๔.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย

พ.๔.๑ ป.๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

๓.สาระการเรียนรู้

- โรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดและแนวทางการป้องกัน
- พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย ภัยธรรมชาติ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
สารเสพติด และความรุนแรง

๒.ตัวชี้วัด

พ.๕.๑ ป.๖/๑ วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และ
สังคม

พ.๕.๑ ป.๖/๒ ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ

๓.สาระการเรียนรู้

- ลักษณะและผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
- ขั้นตอนในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทำให้เกิดความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย สาระเสพติด

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลา ๖ ชั่วโมง

๑.มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ.๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
 สาระเสพติด และความรุนแรง

๒.ตัวชี้วัด

พ.๕.๑ ป.๖/๓ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

๓.สาระการเรียนรู้

- สารเสพติดเป็นอันตรายต่อชีวิต จึงต้องหลีกเลี่ยงและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงด้วย

๔.การประเมิน

๔.๑ ใบงาน

๔.๒ แบบทดสอบ

๕.กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ทดสอบก่อนเรียน

๕.๒ อธิบายและสาธิต

๕.๓ ศึกษาใบความรู้/เอกสารประกอบการเรียน

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุป

๕.๗ ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ/ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวอยู่กับที่
 สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
 มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่น เกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ
 สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
 พ ๑.๑ ป. ๑/๒ ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นและคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อ
 สร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
 ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
 ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
 ๕.๓ อธิบายและสาธิต
 ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
 ๕.๕ นำไปใช้
 ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
 ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
 ๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทธภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ ๓.๒ ป. ๑/๒ ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นและคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๑/๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ ๓.๒ ป. ๑/๒ ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นและคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย กิจกรรมพาเพลิน

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุริยภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

พ ๓.๒ ป. ๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน

พ ๓.๒ ป. ๑/๒ ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นและคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติในการเล่นจะต้องปฏิบัติตาม คำแนะนำกฎกติกาและข้อตกลง

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย บทบาทสมมุติ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่น เกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทธภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

พ ๓.๒ ป. ๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน

พ ๓.๒ ป. ๑/๒ ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นและคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติในการเล่นจะต้องปฏิบัติตาม คำแนะนำกฎกติกาและข้อตกลง

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เกมहरรรษา

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่นเกม การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทธิภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๑/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

พ ๓.๒ ป. ๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน

พ ๓.๒ ป. ๑/๒ ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นและคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การออกกำลังกายในการเล่นเบ็ดเตล็ดตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎกติกาและข้อตกลงในการเล่น

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวอยู่กับที่
 สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
 สำหรับที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่นเกม การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ
 สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทธภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ที่เล่นอาศัยการเคลื่อนไหว เริ่มต้นทั้ง
 แบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

พ ๓.๑ ป. ๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

พ ๓.๒ ป. ๒/๒ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

๓. สาระการเรียนรู้

การออกกำลังกายในการเล่นเบ็ดเตล็ด ตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และ
 ข้อตกลงในการเล่น

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์
 สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๓ ป.๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย เกมแสนสนุก
 สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๘ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา
 มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่นเกม การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ
 สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ที่เล่นอาศัยการเคลื่อนไหว เริ่มต้นทั้ง
 แบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
 พ ๓.๑ ป. ๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน
 พ ๓.๒ ป. ๒/๒ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

๓. สาระการเรียนรู้

การออกกำลังกายในการเล่นเบ็ดเตล็ด ตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และ
 ข้อตกลงในการเล่น

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย การทรงตัว
 สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๕ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา
 มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่นเกม การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ
 สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
 พ ๓.๑ ป. ๒/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมการทรงตัวเป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้มีแรง
 และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
 ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
 ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
 ๕.๓ อธิบายและสาธิต
 ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
 ๕.๕ นำไปใช้
 ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
 ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
 ๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย การเล่นโลดโผน**
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ **เวลา ๕ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 มาตรฐาน พ ๓.๒ ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ
 สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทธยภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
 พ ๓.๑ ป. ๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง
 แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
 พ ๓.๒ ป. ๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน
 พ ๓.๒ ป. ๑/๒ ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงในการเล่นและคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมการเล่นเกมเป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้
 แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย การละเล่นพื้นเมือง
 สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
 มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ
 สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทริยภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๒/๒ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้ง
 แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
 พ ๓.๒ ป. ๑/๑ ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน
 พ ๓.๒ ป. ๑/๒ ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาข้อตกลงในการเล่นและคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมการเล่นเกมเป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้
 แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวร่างกาย
 สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๘ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๒/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย เกมเบ็ดเตล็ด**
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ **เวลา ๑๒ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา
 มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่น เกม การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ
 สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทธภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๓/๒ เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด
 พ ๓.๒ ป. ๓/๑ เลือกร่างกายในการเล่น การเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และ
 ข้อจำกัดของตนเอง
 พ ๓.๒ ป. ๓/๒ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการเล่น การเล่นเกม การเล่นเกม
 ได้ด้วยตนเอง

๓. สาระการเรียนรู้

การออกกำลังกายในการเล่นเบ็ดเตล็ด ตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และ
 ข้อตกลงในการเล่น

๔. การประเมิน

- ๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา
- ๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

- ๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน
- ๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย
- ๕.๓ อธิบายและสาธิต
- ๕.๔ ฝึกปฏิบัติ
- ๕.๕ นำไปใช้
- ๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- ๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ
- ๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม
- ๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย การละเล่นพื้นเมือง
 สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๑๒ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่น เกม การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๒ ป. ๓/๑ เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเอง

พ ๓.๒ ป. ๓/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ได้ด้วยตนเอง

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมการเล่น เกม เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้ แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย การทดสอบสมรรถภาพ
 สาระที่ ๓ การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๓/๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษา (รายวิชาเพิ่มเติม) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชื่อหน่วย การทดสอบสมรรถภาพ
 สาระที่ ๓ การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เวลา ๕ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๑ ป. ๓/๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม (พลศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย เคลื่อนไหวร่างกาย**
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ **เวลา ๘ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๓/๑ ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม (พลศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อหน่วย เกมเบ็ดเตล็ด

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๑๒ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุทริยภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๑ ป. ๓/๒ เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด

พ ๓.๒ ป. ๓/๑ เลือกร่างกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

พ ๓.๒ ป. ๓/๒ ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง

๓. สาระการเรียนรู้

การออกกำลังกายในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม (พลศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย การละเล่นพื้นเมือง**
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ **เวลา ๑๒ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่น เกม การเล่นเกม กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๓.๒ ป. ๓/๑ เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง

พ ๓.๒ ป. ๓/๒ ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ได้ด้วยตนเอง

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมการเล่น เกม เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม (พลศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย การทดสอบสมรรถภาพ**
สาระที่ ๓ การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ **เวลา ๔ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ กาดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๓ ป. ๓/๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การปฏิบัติกิจกรรมการเล่นเกม เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม (พลศึกษา) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา **ชื่อหน่วย การสร้างเสริมสมรรถภาพ**
สาระที่ ๓ การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ **เวลา ๔ ชั่วโมง**

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ กาดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. ตัวชี้วัดชั้นปี

พ ๔.๓ ป. ๓/๕ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

๓. สาระการเรียนรู้

การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรม นันทนาการ

๔. การประเมิน

๔.๑ การทดสอบทักษะกระบวนการทางพลศึกษา

๔.๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน

๕. กิจกรรมการเรียนรู้

๕.๑ ศึกษาใบความรู้ / เอกสารประกอบการเรียนการสอน

๕.๒ เตรียมและอบอุ่นร่างกาย

๕.๓ อธิบายและสาธิต

๕.๔ ฝึกปฏิบัติ

๕.๕ นำไปใช้

๕.๖ ร่วมกันสรุปและสรุปปฏิบัติ

๖. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

๖.๑ หนังสือ / ตำราประกอบ

๖.๒ สื่อประกอบกิจกรรม

๖.๓ แหล่งการเรียนรู้

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. หู มีหน้าที่ทำอะไร ก. ดู ข. ฟัง ค. กิน	๖. ทำไมเราต้องแปรงฟัน ก. เพื่อให้มีฟันครบ ข. เพื่อให้ฟันสะอาด ค. เพื่อให้มีปากสวย
๒. มือ มีหน้าที่ทำอะไร ก. หยิบจับสิ่งของ ข. ใช้พูดคุยกับผู้อื่น ค. พาตัวเราเคลื่อนที่	๗. ถ้ามีฝุ่นเข้าตา เราควรทำอย่างไร ก. ขยี้ตา ข. ปล่อยเฉยๆ ค. ล้างตาด้วยน้ำสะอาด
๓. ถ้าเป็นหวัด จะเกิดปัญหากับข้อใด ก. หู ข. ตา ค. จมูก	๘. หากเราใช้ของแข็งแฉะจุ่มก ผลจะเป็นอย่างไร ก. รุจุมูกบาน ข. จมูกอับเสบ ค. ตั้งจมูกหัก
๔. คนที่เป็นไข้ จะเป็นอย่างไร ก. พูดไม่ได้ ข. เดินไม่ได้ ค. มองไม่เห็น	๙. หลังกินอาหารเสร็จแล้วควรทำอย่างไร ก. นอนหลับทันที ข. ไปวิ่งเล่นกับเพื่อน ค. บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด
๕. การที่เราเดินได้เพราะเรามีอวัยวะใด ก. เท้า ข. มือ ค. ตา	๑๐. ใครดูแลรักษาผมได้ถูกต้อง ก. กิ่งสระผมสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ข. แก้วถอนผมก่อนนอน ค. ก้อยใส่น้ำมันใส่ผม

เฉลย

๑. ข ๒. ก ๓. ค ๔. ก ๕. ก ๖. ข ๗. ค ๘. ข ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ใครมีอายุมากที่สุด ก.ย่า ข. แม่ ค. ป้า ๒.ใครเป็นพี่ของแม่ ก.ย่า ข. ป้า ค. ยาย ๓.ใครไม่ใช่พี่ของแม่ ก.ป้า ข. ลุง ค. น้า ๔.ถ้าเห็นพี่กวาดบ้านอยู่ เราควรทำอะไร ก.ดูโทรทัศน์ ข. ออกไปวิ่งเล่น ค. ไปช่วยพี่ทันที ๕.ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความรักใคร่ผูกพันของสมาชิกในครอบครัว ก.ทุกคนไม่ยุ่งเรื่องส่วนตัวกัน ข. ทุกคนช่วยกันทำงานบ้าน ค. ทุกคนทำงานนอกบ้าน	๖.ก่อนที่จะไปโรงเรียน นักเรียนควรปฏิบัติต่อพ่อแม่อย่างไร ก.ส่งจูบ ข. โบกมือลา ค. ไหว้และกล่าวสวัสดิ์ ๗.ถ้าแม่ขอให้นักเรียนไปช่วยรดน้ำต้นไม้ นักเรียนควรทำอะไร ก.รีบไปทำทันที ข. ขอคูโทรทัศน์ก่อน ค. บอกให้น้องช่วยทำแทน ๘.ถ้าพี่น้องไม่ทะเลาะกัน พ่อแม่จะรู้สึกอย่างไร ก.พอใจ ข. เฉยๆ ค. เสียใจ ๙.ถ้าทุกคนในบ้านมีความรักใคร่ผูกพันกัน ผลจะเป็นอย่างไร ก.ฐานะทางบ้านดีขึ้น ข. พ่อแม่จะมีลูกมากขึ้น ค. สมาชิกในบ้านจะมีความสุข ๑๐.ครอบครัวจะมีความสุขได้ ถ้าสมาชิกปฏิบัติตามข้อใด ก.ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ข. ชอบยุ่งเรื่องของคนอื่น ค. ทำงานพิเศษเพื่อหาเงิน
---	---

เฉลย

๑. ก ๒. ข ๓. ค ๔. ค ๕. ข ๖. ค ๗. ก ๘. ก ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การวิ่งทำให้อวัยวะส่วนใดแข็งแรง ก. ขา ข. เอว ค. แขน ๒. ขณะเดิน ถ้าก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แขนควรอยู่ในลักษณะใด ก. แขนซ้ายแกว่งไปข้างหน้า ข. แขนขวาแกว่งไปข้างหน้า ค. แขนทั้งสองแนบชิดลำตัว ๓. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่รวดเร็วที่สุด ก. วิ่ง ข. เดิน ค. คลาน ๔. ยืนย่อเข่า จากนั้นกระโดดหมุนตัวไปทางด้านหลัง แล้วกระโดดกลับมาด้านหน้าให้ใกล้กับที่เดิม เป็นการเคลื่อนที่แบบใด ก. กระโดดหมุนตัว ข. วิ่งตรงไปข้างหน้า ค. วิ่งและหยุดตามคำสั่ง ๕. ข้อใดคือการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ก. ยืน ข. ยืดตัว ค. กระโดด	๖. ข้อใดไม่ใช่การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ทั้งหมด ก. วิ่ง เดิน ข. เดิน กระโดด ค. ยืน นอนกลิ้งตัว ๗. การยืนย่อเข่าแล้วกระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย และข้างขวา สลับกันไปเป็นการเคลื่อนแบบใด ก. กระโดดหมุนตัว ข. กระโดดรอบตัว ค. วิ่งตรงไปข้างหน้า ๘. การนั่งยองๆ และใช้มือจับที่ข้อเท้า แล้วเดินตรงไป ข้างหน้า และถอยหลังตามคำสั่งที่ได้รับ เป็นการ เคลื่อนที่แบบใด ก. วิ่งตรงไปข้างหน้า ข. เดินขณะนั่งยองๆ ค. เดินตรงไปข้างหน้า ๙. การเดินตรงไปข้างหน้าควรใช้ส่วนของเท้า ก. นิ้วเท้า ข. ส้นเท้า ค. ปลายเท้า ๑๐. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่มีประโยชน์อย่างไร ก. ทำให้โตเร็ว ข. ทำให้กินอาหารได้มาก ค. ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว
---	---

เฉลย

๑. ก ๒. ข ๓. ก ๔. ก ๕. ค ๖. ค ๗. ข ๘. ข ๙. ค ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเล่นเกมมีประโยชน์ในเรื่องใดมากที่สุด ก. ความสนุกสนาน ข. ความเห็นแก่ตัว ค. การเอาเปรียบ ๒. ก่อนเล่นเกม ทุกคนต้องรู้เรื่องใด ก. จำนวนกองเชียร์ ข. ชื่อของกรรมการ ค. กติกาการเล่น ๓. การเล่นเกมเรือรถ ถ้าได้ยินสัญญาณ “รถ” ฝ่ายรถจะต้องทำอย่างไร ก. วิ่งหนี ข. วิ่งไล่ ค. ยืนเฉย ๔. การเล่นเกมให้ปลอดภัย ควรทำตามข้อใด ก. เล่นตามเพื่อน ข. เล่นตามกฎกติกา ค. ปฏิบัติกิจกรรมคนเดียว ๕. ถ้าเราต้องการฝึกความว่องไว ควรเล่นเกมใด ก. เกมเธออยู่ที่ไหน ฉันอยู่ที่นี่ ข. เกมลูกบอลพิช ค. เกมเรือรถ	๖. ก่อนการเล่นเกมควรทำอะไร ก. รับประทานอาหาร ข. อบอุ่นร่างกาย ค. ดื่มน้ำมากๆ ๗. เกมในข้อใดที่ต้องใช้ลูกบอลประกอบการเล่น ก. เกมเรือรถ ข. เกมลูกบอลพิช ค. เกมเสือกินวัว ๘. สถานที่ใดเหมาะสำหรับการเล่นเกม ก. ริมถนน ข. ห้องเรียน ค. สนามโรงเรียน ๙. การเล่นเกม ทุกคนต้องปฏิบัติตามข้อใด ก. ตามเสียงส่วนใหญ่ ข. ตามกฎ กติกา ค. ตามที่ครูสั่ง ๑๐. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเล่นเกม ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข. ฝึกความมีระเบียบวินัย ค. ทำให้ร่างกายเหนื่อยง่าย
---	---

เฉลย

๑. ก ๒. ค ๓. ข ๔. ข ๕. ค ๖. ข ๗. ข ๘. ค ๙. ข ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ถ้าเราไม่ล้างมือก่อนกินอาหารจะเป็นอย่างไร ก. ปากเลอะเทอะ ข. เชื้อโรคเข้าปาก ค. กินอาหารได้น้อย ๒. นักเรียนควรทำอะไรทุกวัน ก. สระผม ข. ตัดเล็บ ค. แปรงฟัน ๓. หลังอาบน้ำเสร็จ ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก ก. สวมเสื้อผ้า ข. โรยแป้งฝุ่น ค. เช็ดตัวให้แห้ง ๔. หลังจากตื่นนอนตอนเช้า เราควรทำอะไรก่อน ก. กินข้าว ข. แปรงฟัน ค. ดูโทรทัศน์ ๕. หลังขับถ่ายอุจจาระ ควรทำสิ่งใดก่อน ก. ล้างมือ ข. อาบน้ำ ค. ล้างเท้า	๖. ใครปฏิบัติตามหลักการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ก. นกอาบน้ำวันเว้นวัน ข. นิดกินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ค. หน้อยใส่เสื้อผ้าใหม่ทุก ๒ วัน ๗. ถูงเท้ามีกลิ่นเหม็นควรทำอย่างไร ก. นำไปทิ้ง ข. นำไปซัก ค. นำไปผึ่งแดด ๘. พฤติกรรมใดเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด ก. สูบบุหรี่ ข. ดื่มน้ำเย็น ค. กินข้าวมาก ๙. ถ้าเราไม่แปรงฟัน จะเกิดผลอย่างไร ก. ฟันผุ ข. ฟันหัก ค. เสียวฟัน ๑๐. คนที่ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นประจำ จะมีลักษณะอย่างไร ก. มีผิวขาว ข. อ้วนท้วน สูงใหญ่ ค. แข็งแรง ไม่เป็นโรค
---	--

เฉลย

๑. ข ๒. ค ๓. ค ๔. ข ๕. ก ๖. ข ๗. ข ๘. ก ๙. ก ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๗

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. เราจะช่วยรักษาความปลอดภัยภายในบ้านได้อย่างไร ก. ปิดน้ำหลังใช้เสร็จ ข. บำรุงรักษาต้นไม้เสมอ ค. เก็บของเล่นให้เรียบร้อย ๒. บ้านจะมีความปลอดภัย เพราะอะไร ก. มีคนมาก ข. ทุกคนมีระเบียบ ค. ทุกคนทำงานหนัก ๓. ถ้าพบเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านชำรุด ควรทำอย่างไร ก. นำไปทิ้ง ข. บอกให้พ่อแม่ทราบ ค. นำไปขายที่รถขายของเก่า ๔. ถ้าเราพบเศษแก้วบริเวณสนาม ควรทำอย่างไร ก. เก็บใส่ถังขยะ ข. ทิ้งไว้อย่างนั้น ค. ทำป้ายบอกว่าอันตราย ๕. สิ่งของใดอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ก. ตะปู ข. จาน ค. ตุ๊กตา ๖. ถ้าโต๊ะนักเรียนชำรุด ควรทำอย่างไร ก. นำโต๊ะไปทิ้ง ข. แจ้งให้ครูทราบ ค. นำไปเปลี่ยนกับเพื่อน	๗. ใครควรเป็นผู้ทำแผลให้นักเรียนหากเกิดอุบัติเหตุที่โรงเรียน ก. ครู ข. เพื่อน ค. น้องสาว ๘. ขณะขอความช่วยเหลือ ผู้ขอความช่วยเหลือควรมีลักษณะอย่างไร ก. ตื่นเต้น ตกใจ ข. มีสติ พูดอย่างชัดเจน ค. หัวเราะขณะเล่าเหตุการณ์ ๙. ถ้าพบว่าน้องหกล้มหัวแตก นักเรียนควรทำอย่างไร ก. หายามาให้น้องกิน ข. รีบพาน้องไปโรงพยาบาล ค. รีบตามให้พ่อแม่มาช่วย ๑๐. ถ้าพบอุปกรณ์ทดลองทางวิทยาศาสตร์ชำรุด ควรบอกครูอย่างไร ก. “ครูครับ อุปกรณ์เจ๊งแล้ว” ข. “ครูครับ ผมทำการทดลองไม่ได้” ค. “ครูครับ อุปกรณ์ทดลองชำรุดครับ”
---	--

๑. ค ๒. ข ๓. ข ๔. ก ๕. ก ๖. ข ๗. ก ๘. ข ๙. ค ๑๐. ค

การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับของการวัดทางปัญญาของบลูม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยที่	จำนวน ข้อ	ระดับทางปัญญาของบลูม					
		ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า
		ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่
๑	๑๐	๑,๒,๕	๓,๔	๖,๗,๘,๙	๑๐		
๒	๑๐	๑,๒,๓,๖	๔,๕	๗,๘	๙,๑๐		
๓	๑๐	๑,๔	๖,๑๐	๒,๓,๕	๗,๘,๙		
๔	๑๐	๑,๒,๖,๗	๓,๙	๔,๕,๘	๑๐		
๕	๑๐	๔,๖,๗,๘,๙	๒	๓	๑,๕,๑๐		
๖	๑๐	๑,๒,๓,๔,๕		๖,๙	๗,๘,๑๐		
๗	๑๐	๗	๓,๕	๒,๔,๑๐	๑,๖,๘,๙		

การตรวจสอบการนำตัวชีวิตมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชีวิต																	รวม จำนวน ตัวชีวิต
	๑.๑ ม.	๑.๑ ม.	๑.๒ ม.	๑.๒ ม.	๑.๒ ม.	๑.๓ ม.	๑.๓ ม.	๑.๓ ม.	๑.๓ ม.	๑.๔ ม.	๑.๔ ม.	๑.๔ ม.	๑.๕ ม.	๑.๕ ม.	๑.๕ ม.	๑.๕ ม.		
รู้จักรู้จักตัวเรา	✓	✓																๒
ครอบครัวสุขสันต์			✓															๑
ฉันกับเธอเหมือนหรือต่าง				✓	✓													๒
เคลื่อนไหวได้กำลัง						✓												๑
เกมพาเพลิน							✓	✓	✓									๓
สร้างเสริมสุขภาพ										✓	✓	✓						๓
ปลอดภัยไว้ก่อน(คุณครูสอนไว้)													✓	✓	✓			๓
รวมจำนวนครั้งที่ใช้ตัวชีวิต	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑			๑๕

การตรวจสอบการนำสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน					รวม จำนวน สมรรถนะ
		ความสามารถในการสื่อสาร	ความสามารถในการคิด	ความสามารถในการแก้ปัญหา	ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๕
๑	พัฒนาการสมวัย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๒	ครอบครัวสุขสันต์	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๓	ฉันกับเธอเหมือนหรือต่าง	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๔	เคลื่อนไหวได้กำลัง	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๕	เกมพาเพลิน	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๖	สร้างเสริมสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๗	ปลอดภัยไว้ก่อน (คุณครูสอนไว้)	✓	✓	✓	✓	✓	๕
รวม		๗	๗	๗	๗	๗	๓๕

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักรู้จักในกายเรา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นอวัยวะภายในทั้งหมด ก. สมอง ไต ข. ตับ ผิวหนัง ค. เหงือก หัวใจ ๒. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของปอด ก. ฟอกโลหิต ข. สูดฉีดโลหิต ค. แลกเปลี่ยนแก๊ส ๓. “เป็นถุงกล้ำมเนื้อใหญ่ มีรูปร่างคล้ายตัว J” หมายถึงข้อใด ก. ตับ ข. ลำไส้เล็ก ค. กระเพาะอาหาร ๔. อวัยวะใดมีหน้าที่ดูดน้ำและเกลือแร่จากกากอาหาร ก. ลำไส้ดูโอดินัม ข. ลำไส้เล็ก ค. ลำไส้ใหญ่ ๕. “แดงกระตุมมือเมื่อจับถูกหม้อที่ร้อน” จากข้อความนี้แสดงถึงการทำงานของอวัยวะใด ก. หัวใจ ข. สมอง ค. ตับ	๖. ใครดูแลรักษาดับได้ถูกต้อง ก. ป้อมตึมนมวันละ ๑ แก้ว ข. อุดตึมน้ำต้มสุกทุกวัน ค. น้ทตึมกาแพททุกวัน ๗. เพราะเหตุใด การนอนพักผ่อนไม่พอ จึงเป็นอันตราย ต่อหัวใจ ก. ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ข. ทำให้เลือดไม่ไหลเวียนทั่วร่างกาย ค. ทำให้หัวใจต้องทำงานหนัก ๘. ใครมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอดมากที่สุด ก. ต้นนั่งไถลักับอาที่สูบบุหรี่ ข. เต้นดูชาวอันตรายจากการสูบบุหรี่ ค. ต่อมใช้มือปิดจมูกขณะเดินผ่านผู้ที่สูบบุหรี่ ๙. การกินอาหารรสเผ็ดจัดจะทำให้เป็นอันตรายต่ออวัยวะใด ก. ปอด ข. หัวใจ ค. กระเพาะอาหาร ๑๐. การกลั้นปัสสาวะไว้เป็นเวลานาน จะเป็นอันตรายต่ออวัยวะใด ก. ไต ข. ตับ ค. ลำไส้ใหญ่
--	---

เฉลย

๑. ก ๒. ข ๓. ค ๔. ค ๕. ข ๖. ข ๗. ค ๘. ก ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตของเรา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.  แก่ ตาย ควรเติมคำใดลงในช่องว่าง ก. เกิด ข. เด็ก ค. ชรา	๖. เพราะเหตุใด ความตายจึงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ก. เพราะสามารถป้องกันได้ ข. เพราะทำให้เกิดความกลัว ค. เพราะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน
๒. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง ก. ทุกคนต้องไม่ตาย ข. บางคนไม่ตาย ค. ทุกคนต้องแก่	๗. ใครป้องกันการเจ็บป่วยได้ถูกต้อง ก. ออยกินวิตามินทุกวัน ข. ออมออกกำลังกายสม่ำเสมอ ค. อ่อมไม่กินอาหารที่ร้านอาหาร
๓. ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ได้แก่ข้อใด ก. คุณตาหัวม้วย ข. คุณย่าป่านผิวขาว ค. คุณยายแก้วผมยาว	๘. เพราะเหตุใด ตัวนักเรียนจึงมีลักษณะรูปร่างไม่เหมือนตอนเป็นเด็กทารก ก. เพราะมีการเจริญเติบโต ข. เพราะกินอาหารแตกต่างกัน ค. เพราะมีการเลี้ยงดูต่างกัน
๔. ข้อใดเรียงลำดับจากอายุมากไปน้อยได้ถูกต้อง ก. ปู่ แม่ ย่า ข. ตา ลุง พ่อ ค. พ่อ ยาย ลูก	๙. เพราะเหตุใด เราจึงต้องทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ ก. เพื่อให้ดูดีอยู่เสมอ ข. เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ค. เพื่อให้เป็นที่รักของทุกคน
๕. ถ้าเราไม่ต้องการเจ็บป่วยควรทำอย่างไร ก. ไม่กินอาหารที่มีแป้งมาก ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ค. ดื่มชุปไก่สกัดทุกวัน	๑๐. การปฏิบัติตนตามหลัก ๖ อ. มีประโยชน์อย่างไร ก. สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ข. ผิวพรรณสวย ใส ขาวอมชมพู ค. ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น

เฉลย

๑. ก ๒. ค ๓. ก ๔. ข ๕. ข ๖. ค ๗. ข ๘. ก ๙. ข ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๓ เรื่อง ครอบครัวมีสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ใครไม่ใช่บุคคลในครอบครัว ก. พี่ ข. พ่อ ค. อาจารย์ ๒. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของแม่ ก. ทำงานหาเงิน ข. เรียนหนังสือ ค. ทำงานบ้าน ๓. ใครคือหัวหน้าครอบครัว ก. พี่ ข. แม่ ค. พ่อ ๔. ถ้านักเรียนเห็นพ่อลี้ยงรถยนต์อยู่ นักเรียนควรทำอย่างไร ก. ออกไปวิ่งเล่น ข. ช่วยพ่อลี้ยงรถยนต์ ค. อยู่ให้ห่างจากบริเวณนั้น ๕. ถ้ามีญาติผู้ใหญ่มาเยี่ยม นักเรียนควรทำอย่างไร ก. เล่นด้วย ข. ไหว้ทักทาย ค. พาไปซื้อของ	๖. ถ้าน้องหยิบของไม่ถึง ในฐานะที่นักเรียนเป็นพี่ ควรทำอย่างไร ก. ช่วยน้องหยิบ ข. บอกแม่ให้มาช่วย ค. บอกน้องให้ไปเรียกคนมาช่วย ๗. ใครมีหน้าที่ดูแลบ้าน ก. พ่อแม่ ข. ตัวเรา ค. คนในครอบครัว ๘. ใครควรแต่งตัวให้นักเรียน ก. แม่ ข. พี่ ค. ตัวเอง ๙. ถ้าทุกคนในบ้านช่วยกันทำงาน ผลจะเป็นอย่างไร ก. ฐานะร่ำรวยขึ้น ข. พ่อแม่จะรักลูกมากขึ้น ค. สมาชิกในบ้านจะมีความสุข ๑๐. ครอบครัวจะมีความสุขได้ ถ้าสมาชิกปฏิบัติตามข้อใด ก. ปฏิบัติตามหน้าที่ของตัวเอง ข. ปฏิบัติตามหน้าที่ของคนอื่น ค. ทำงานหาเงินมาใช้ในครอบครัว
---	---

เฉลย

๑. ค ๒. ข ๓. ค ๔. ข ๕. ข ๖. ก ๗. ค ๘. ค ๙. ค ๑๐. ก

ข้อสอบประจำหน่วยที่ ๔ เรื่อง เพื่อนสนิทมิตรสหาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นลักษณะของเพื่อนที่ดี ก. รำรวย ข. เรียนเก่ง ค. มีน้ำใจ ๒. ใครเป็นเพื่อนที่ดี ก. ไม่ทำการบ้านให้เพื่อน ข. ดอนแบ่งของเล่นให้เพื่อน ค. รินใช้เพื่อนให้ไปซื้อขนม ๓. “อ้าวชวนเพื่อนเตะฟุตบอล” แสดงว่าเพื่อนมีความสำคัญอย่างไร ก. เป็นเพื่อนเล่น ข. เป็นผู้ตามที่ดี ค. เป็นที่ปรึกษา ๔. ทินให้แก้วยืมยางลบ แก้วควรทำอย่างไร ก. ขอบใจทิน ข. ขอโทษทิน ค. ให้เงินทิน ๕. ถ้าเห็นเพื่อนสะดุดหกล้ม เพื่อนที่ดีควรทำอย่างไร ก. หัวเราะเพื่อน ข. ทำเป็นมองไม่เห็น ค. ช่วยพยุงเพื่อนให้ลุกขึ้น	๖. ข้อใดเป็นพฤติกรรมของเพื่อนที่ไม่ดี ก. ช่วยเพื่อนทำความสะอาดห้องเรียน ข. เรียกชื่อพ่อแม่เพื่อน ค. ปลอบใจเพื่อนที่เศร้า ๗. เพื่อนผู้ชายควรปฏิบัติตนต่อเพื่อนผู้หญิงอย่างไร ก. เปิดกระโปรง给朋友หญิง ข. เรียกชื่อพ่อแม่ของเพื่อนผู้หญิง ค. ช่วยเหลือเพื่อนผู้หญิงที่อ่อนแอ ๘. “นัดเดินชนเพื่อนที่เดินสวนมา” นัดควรปฏิบัติตนอย่างไร ก. เดินออกไปเฉยๆ ข. ขอโทษเพื่อน ค. ต่อว่าเพื่อน ๙. เพื่อนที่ดีควรพูดจาอย่างไร ก. พูดคำหยาบคาย ข. พูดคุยโอ้อวด ค. พูดจาไพเราะและสุภาพ ๑๐. ใครเป็นเพื่อนที่มีความสำคัญ เป็นผู้ที่ชื่นชมยินดี ก. จอยแสดงความยินดีกับเพื่อนที่สอบได้ที่ ๑ ข. ชมพูปลอบใจเพื่อน เมื่อเห็นเพื่อนทุกข์ ค. ดันช่วยอธิบายวิชาภาษาไทยให้เพื่อนฟัง
--	--

เฉลย

๑. ค ๒. ข ๓. ก ๔. ก ๕. ค ๖. ข ๗. ค ๘. ข ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๕ เรื่อง ภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดคือลักษณะของเพศชาย ก. อ่อนหวาน ข. อดทน ค. อ่อนแอ ๒. ถ้าเพื่อนขอโทษที่เดินชน เด็กหญิงควรพูดอย่างไร ก. เรื่องเล็กๆ นะ ข. ไม่เป็นไร ค. ไม่เป็นไรค่ะ ๓. ข้อใดที่เด็กชายไม่ควรทำกับเพื่อนต่างเพศ ก. กอดเพื่อนเมื่อแข่งกีฬาชนะ ข. ชวนเพื่อนไปเล่นกีฬา ค. แบ่งขนมให้เพื่อนกิน ๔. ใครปฏิบัติตนได้เหมาะสมตามเพศ ก. โต้งเล่นแต่งตัวตุ๊กตากับเพื่อน ข. สัมสมกระโปรงสั้นไปวัด ค. นิ้มช่วยแม่ทำกับข้าว ๕. ผู้ที่มีความภูมิใจในเพศของตนเองจะมีลักษณะอย่างไร ก. มีความประพฤติที่ดี ข. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น ค. ไม่สนใจเพศตรงข้าม	๖. เพศชายมีบทบาททางสังคมแตกต่างจากเพศหญิงอย่างไร ก. กิริยาสุภาพ ข. ดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่า ค. เมตตาต่อทุกคน ๗. เพราะเหตุใด เพศหญิงจึงต้องรักษาวลสงวนตัว ก. เห็นคุณค่าของตนเอง ข. ทำตามเพื่อน ค. กลัวพ่อตี ๘. ถ้าเรามีความประพฤติที่ดี สิ่งใดจะเกิดขึ้น ก. ความแตกต่างระหว่างเพศ ข. ความรับผิดชอบในเพศของตน ค. ความภาคภูมิใจในเพศของตน ๙. เพราะเหตุใด เพศชายจึงได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้นำ ก. รักษาวลสงวนตัว ข. มีความเข้มแข็ง ค. มีความอ่อนโยน ๑๐. ใครมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน ก. แก้วพูดจาไพเราะกับเพื่อนๆ ข. ต้นพูดโอ้อวดกับเพื่อนๆ ค. โอไม่พูดกับเพื่อนเพศตรงข้าม
---	--

เฉลย

๑. ข ๒. ค ๓. ก ๔. ค ๕. ก ๖. ข ๗. ก ๘. ค ๙. ข ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๖ เรื่อง ขยับกายสบายชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ทำให้เกิดประโยชน์ยกเว้นข้อใด ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข. ทำให้อวัยวะต่างๆ ได้ผ่อนคลาย ค. ทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ๒. การดันกับคู้ ใช้แรงจากอวัยวะส่วนใดมากที่สุด ก. แขน ข. ลำตัว ค. ขา ๓. การกระโดดบดลำตัว ขณะบดลำตัวไปทางขวา แขนทั้งสองข้างควรอยู่ในลักษณะใด ก. แขนเหยียดไปทางขวา ข. แขนเหยียดตรงเหนือศีรษะ ค. แขนเหยียดไปทางซ้าย ๔. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่มีลักษณะอย่างไร ก. เป็นการเคลื่อนไหวบางส่วนของร่างกาย ข. เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ค. เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในสถานที่เฉพาะเจาะจง ๕. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ก. วิ่งซิกแซ็ก ข. บิดลำตัว ค. กระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้า	๖. การกระโดดแยกเท้าและตบมือเหนือศีรษะ ควรแยกเท้าในลักษณะใด ก. แยกเท้าพอประมาณ ข. แยกเท้าให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ค. แยกเท้าให้ขนานกับแขนทั้งสองข้าง ๗. บุคคลใดเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ได้ถูกต้อง ก. ฟานบดลำตัวไปข้างหน้าและข้างหลัง ข. ฟอยกระโดดบดลำตัวไปทางซ้ายและทางขวา ค. ฟินกระโดดแยกเท้าและตบมือเหนือศีรษะจนสุดแรง ๘. ใครเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ <u>ไม่</u>ถูกต้อง ก. ตีจ๊อบคู่กับเพื่อน แล้วใช้มือทั้งสองข้างดันคู้ของตนเอง ข. ตาลเหยียดแขนไปทางขวาและกระโดดบดลำตัว ไปทางซ้าย ค. แตนกระโดดหมุนตัวในอากาศเป็นระยะ ๓ ใน ๔ ๙. การกระโดดหมุนตัว เมื่อกระโดดในจังหวะที่ ๒ นักเรียนควรอยู่ในลักษณะอย่างไร ก. หันหน้าทางเดียวกับท่าเริ่มต้น ข. หันหน้าตรงข้ามกับท่าเริ่มต้น ค. หันหน้าไปทางซ้ายของท่าเริ่มต้น ๑๐. การบิดลำตัวมีลักษณะอย่างไร ก. บิดไปทางซ้ายและทางขวาอย่างระมัดระวัง ข. บิดอย่างรวดเร็วจนได้ยินเสียงกระดูก ค. บิดรอบตัว ๓๖๐ องศา
---	---

เฉลย

๑. ข ๒. ก ๓. ค ๔. ข ๕. ข ๖. ก ๗. ข ๘. ค ๙. ข ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๗ เรื่อง เกมหรืรชพพอออกก้ำล้งกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ข้อใด ไม่ใช่ประโยชน์จากการเล่นเกม ก. ความซื่อสัตย์ สุจริต ข. ความสนุกสนาน ค. ความคล่องตัว ๒. การอบอุ่นร่างกายควรทำเมื่อใด ก. ก่อนการเล่นเกม ข. ระหว่างการเล่นเกม ค. หลังการเล่นเกม ๓. การเล่นเกมขว้างให้โดนเป้า เป็นการเสริมทักษะอย่างไร ก. ความแข็งแรง ข. ความว่องไว ค. ความแม่นยำ ๔. เกมกระโดดตามจุดเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด ก. แบบอยู่กับที่ ข. แบบเคลื่อนที่ ค. แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ๕. การเล่นเกมที่ดี ผู้เล่นควรปฏิบัติตนอย่างไร ก. เล่นเพื่อเอาชนะ ข. เล่นตามเพื่อนในกลุ่ม ค. เล่นตามกฎ กติกา	๖.การเล่นในข้อใด ต้องอาศัยความแม่นยำ ก. ขว้างบอลผลัด ข. ขว้างบอลให้โดนเป้า ค. กระโดดตามจุด ๗. เกมในข้อใด ไม่มีอุปกรณ์ประกอบ ก. กระโดดตามจุด ข. ขว้างบอลผลัด ค. ขว้างบอลให้โดนเป้า ๘. การเล่นเกมเป็นกลุ่ม ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร ก. ความอดทน ข. ความสามัคคี ค. ความเมตตา ๙. ข้อใด ไม่ใช่จุดประสงค์ของการเล่นเกม ก. เพื่อมุ่งเอาชนะ ข. เพื่อความสามัคคี ค. เพื่อออกกำลังกาย ๑๐. ถ้านักเรียนเล่นเกมแพ้ ควรทำอย่างไร ก. ยอมรับผล ข. โกรธแค้น ค. โทษเพื่อน
--	---

เฉลย

๑. ก ๒. ก ๓. ค ๔. ข ๕. ค ๖. ข ๗. ก ๘. ข ๙. ก ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๘ เรื่อง เกียรติยศใจขึ้นบาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ถ้ามีสุขภาพดี จะทำให้มีความสุขอย่างไร ก. นอนไม่หลับ ข. มีความสุข ค. รู้สึกท้อแท้ ๒. ผู้ที่มีสุขภาพดี มีลักษณะอย่างไร ก. ยิ้มแย้ม แจ่มใส ข. เจ็บป่วยง่าย ค. กินอาหารราคาแพง ๓. ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี จะทำให้ร่างกายเป็นอย่างไร ก. ไม่แข็งแรง ข. มีความสุข ค. อ้วนท้วน ๔. ใครมีสุขภาพดี ก. นุ่นยินดีกับเพื่อนที่แข่งกีฬาชนะตนเอง ข. สาวไม่พูดกับเพื่อนที่วิ่งชนตนเอง ค. ฟางไม่มาโรงเรียนเพราะถูกครูดุ ๕. การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี ควรปฏิบัติตามหลักข้อใด ก. การดูแลตนเอง ๖ อ. ข. ๓ อ. เพื่อสุขภาพ ค. สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ	๖.เพราะเหตุใด ก่อนกินอาหารและหลังการรับประทานอาหารต้องล้างมือ ก. จะทำให้เป็นคนเก่งและฉลาดขึ้น ข. อาจจะมีสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคติดมากับมือ ค. จะทำให้มีความสุขมากขึ้น ๗. ใครปฏิบัติตนในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้ถูกต้อง ก. เก่งไม่กินอาหารมือเย็น ข. บัวเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนนอน ค. ต้มแปรงฟันก่อนเข้านอน ๘. การดูแลตนเอง ควรเลือกกินอาหารอย่างไร ก. อาหารที่มีสารอันตรายเจือปน ข. อาหารที่สุก สะอาด ค. อาหารที่มีสีสังเคราะห์ ๙. การทำกิจกรรมใดช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตดี ก. ดูโทรทัศน์จนดึกดื่น ข. ไปเที่ยวกลางคืน ค. เล่นกีฬากับเพื่อน ๑๐. แก้วข้ามถนนตรงทางม้าลาย แก้วปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีหรือไม่ เพราะเหตุใด ก. ดี เพราะได้รับความปลอดภัย ข. ดี เพราะทำให้ได้รับความชื่นชม ค. ไม่ดี เพราะไม่ใช้การออกกำลังกาย
--	--

เฉลย

๑. ข ๒. ก ๓. ก ๔. ก ๕. ค ๖. ข ๗. ค ๘. ข ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๙ เรื่อง อาหารที่มีประโยชน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเราอย่างไร ก. ทำให้รู้สึกอิ่ม ข. เป็นหน้าที่เป็นกิจวัตรประจำวัน ค. ช่วยในการเจริญเติบโตและป้องกันโรค ๒. เพราะเหตุใด เราจึงต้องกินอาหารหลักให้ครบ ๕ หมู่ ก. ทำให้ไม่อ้วน ข. มีประโยชน์ต่อตัวเรา ค. ทำให้ไม่เปลืองค่าใช้จ่าย ๓. อาหารมื้อกลางวันในข้อใดเหมาะสมกับวัยของนักเรียน ก. ส้มตำ ข. ก๋วยเตี๋ยววุ้นไก่ตุ๋น ค. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ๔. เพราะเหตุใด เราจึงไม่ควรกินอาหารหมักดอง ก. ทำให้ท้องร่วง ข. ทำให้ฟันผุ ค. ทำให้อ้วน ๕. ขนมหกถูกรับเป็นอันตรายต่อไตอย่างไร ก. มีกลิ่นผลไม้ ข. มีแป้งและน้ำตาลมาก ค. มีวัตถุกันเสียและผงชูรส	๖.เพราะเหตุใด ไม่ควรเล่นหรือพูดคุยขณะกินอาหาร ก. ทำให้สำลักอาหาร ข. ทำให้คุยไม่รู้เรื่อง ค. ทำให้เพิ่มปริมาณอาหารมากขึ้น ๗. ถ้าต้องการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่นควรปฏิบัติอย่างไร ก. เคี้ยวอาหารเร็วๆ ข. ใช้ช้อนกลางตักอาหาร ค. กินอาหารราคาแพง ๘. ข้อใดเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ก. แดงโม ข. ลูกกวาด ค. ช็อกโกแลต ๙. ใครดื่มเครื่องดื่มได้ถูกต้อง ก. บอยดื่มน้ำอัดลมทุกเช้า ข. อันดื่มน้ำชาทุกวัน ค. โอมดื่มนมทุกเช้า ๑๐. การกินอาหารที่มีประโยชน์ มีผลดีอย่างไร ก. ทำให้ไม่อ้วน ข. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ค. ไม่มี เพราะไม่ใช้การออกกำลังกาย
---	---

เฉลย

๑. ค ๒. ข ๓. ข ๔. ก ๕. ค ๖. ก ๗. ข ๘. ก ๙. ค ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๐ เรื่อง เล่นเป็นเล่นสนุก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ของใช้ข้อใดควรใช้อย่างระมัดระวัง ก. เต้าแก๊ส ข. ผ้าเช็ดตัว ค. จานพลาสติก ๒. ใครใช้ของใช้ไม่ถูกต้อง ก. กบใช้กรรไกรตัดผ้า ข. เก่งจุดธูปเทียนบูชาพระ ค. แก้วใช้สวมจัดฝากระป๋อง ๓. เพราะเหตุใด เราจึงไม่ควรเล่นดอกไม้ไฟ ก. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ข. อาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้ ค. ทำให้ผู้อื่นรำคาญเสียงที่ดัง ๔. ของเล่นชนิดใดที่อาจทำให้ตาบอดได้ ก. ลูกแก้ว ข. ปืนอัดลม ค. รองเท้าสเก็ต ๕. ใครปฏิบัติตนในการเล่นไม่ถูกต้อง ก. แนนปาลูกดอกใส่เพื่อน ข. น้อยพับจรวดแข่งกับเพื่อน ค. นุ่นเล่นตุ๊กตากระดาศกับเพื่อน	๖.เพราะเหตุใด โต๊ะและเก้าอี้อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ก. ทำจากวัสดุที่เป็นไม้ ข. มีความสูง ค. มีมุมแหลม ๗. เมื่อใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเสร็จแล้ว ควรทำอะไร ก. ถอดปลั๊กและเก็บให้เรียบร้อย ข. เสียบบปลั๊กทิ้งไว้ ค. เก็บให้ใกล้ๆ มือเด็ก ๘. “ลูกแก้ว” ก่อให้เกิดอันตรายกับชีวิตอย่างไร ก. มีสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ข. ระเบิดใส่มือ ค. อุดตันทางเดินหายใจ ๙. เพราะเหตุใด ควรหลีกเลี่ยงนำของมีคมมาใช้ ก. จะทำให้ติดไฟง่าย ข. จะทำให้รับบาดเจ็บได้ ค. จะทำให้เกิดชำรุดเสียหาย ๑๐. ใครสามารถป้องกันอันตรายจากของเล่นได้ ก. ดันหลักเสียงของเล่นที่ทาสีหรือพ่นสี ข. ต่อนำเชือกกระโดดมาพันคอตนเอง ค. โต้แอบเล่นดอกไม้ไฟหลังโรงเรียน
---	--

เฉลย

๑. ก ๒. ค ๓. ข ๔. ข ๕. ก ๖. ค ๗. ก ๘. ค ๙. ข ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๑ เรื่อง เล่นเป็นเล่นสนุก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. 닝ตัวร้อน มีน้ำมูก 닝เป็นโรคใด ก. ไข้หวัด ข. ตาแดง ค. ท้องร่วง ๒. ของใช้ใดควรหลีกเลี่ยงใช้ร่วมกับผู้ป่วยตาแดง ก. ดินสอสี ข. ผ้าเช็ดหน้า ค. หนังสือเรียน ๓. ข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดแผลฟกช้ำ ก. เดินชนโต๊ะ ข. ถูกมีดบาด ค. ถูกตะปูตำ ๔. ใครมีโอกาสท้องเสียมากที่สุด ก. หวานกินอาหารที่มีรสเค็มจัด ข. หวายดื่มน้ำตอนเช้าและเย็น ค. แหวนกินอาหารที่มีแมลงวันตอม ๕. เมื่อถูกผึ้งต่อยจะมีบาดแผลอย่างไร ก. บวมเจ็บปวด ข. ฟกช้ำ เป็นหนอง ค. มีเลือดไหลไม่หยุด	๖. เมื่อมีอาการเคืองตา และรู้สึกคันที่บริเวณหัวตา ควรทำอย่างไร ก. ใช้มือขยี้ตาเบาๆ ข. ใช้ผ้าเช็ดหน้าเช็ดเบาๆ ค. ล้างตาด้วยแอลกอฮอล์ ๗. ข้อใดไม่ควรทำขณะเป็นไข้หวัด ก. นอนพักผ่อน ข. ดื่มน้ำอุ่นมากๆ ค. กินยาทุกชั่วโมง ๘. ถ้าถูกมีดบาด ควรทำอย่างไรก่อน ก. ล้างแผลให้สะอาด ข. ทายาใส่แผลสดทันที ค. ใช้น้ำแข็งประคบที่บาดแผล ๙. เพราะเหตุใด จึงต้องนำกุญแจมากดบริเวณที่ถูก ผึ้งต่อย ก. เพื่อเอาเหล็กในออก ข. เพื่อให้เลือดหยุดไหล ค. เพื่อให้บาดแผลติดกัน ๑๐. ถ้าหัวเข่าฟกช้ำ ควรทำอย่างไรก่อน ก. ประคบด้วยถุงน้ำร้อน ข. ประคบด้วยผ้าห่อน้ำแข็ง ค. ทาขี้ผึ้งแก้ปวดบวม
--	--

เฉลย

๑. ก ๒. ข ๓. ก ๔. ค ๕. ก ๖. ข ๗. ค ๘. ก ๙. ก ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๒ เรื่อง เดินทางปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ขณะเดินทางตามถนน ไม่ควรทำสิ่งใด ก. เดินบนทางเท้าชิดด้านใน ข. เดินชิดไหล่ทางด้านขวา ค. เดินชิดไหล่ทางด้านซ้าย ๒. เพราะเหตุใด ไม่ควรยืนโหนที่ประตู ก. อาจพลัดตกได้ ข. อาจถูกตำรวจจราจรปรับ ค. ทำให้ผู้อื่นขึ้นหรือลงรถลำบาก ๓. ใครปฏิบัติตนในการขึ้นจักรยานได้ถูกต้อง ก. พายี่จักรยานชิดขอบทางขวาของถนน ข. ฝ่าจับจักรยานด้วยมือข้างเดียว ค. พางตรวจสภาพจักรยานก่อนขี่ ๔. ข้อใดเป็นการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ ก. นั่งบนกราบเรือ ข. ยืนรอเรือที่โป๊ะเรือ ค. สวมเสื้อชูชีพขณะโดยสารเรือทางไกล ๕. ใครปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ก. กู้ยืมรอรถไฟฟ้าอยู่หน้าเส้นเหลือง ข. กีบจับพนักพิงขณะยืนบนรถโดยสารประจำทาง ค. กู้กระโดดขึ้นเรือเมื่อเรือจะออกจากท่าเทียบเรือ	๖.ถ้าจะข้ามถนน ควรป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุอย่างไร ก. ข้ามตรงทางม้าลาย ข. เดินข้ามบริเวณรถติด ค. วิ่งข้ามถนนทันที ๗. เพราะเหตุใด ควรใส่เสื้อสีขาวหรือสีสว่าง ขณะเดินทาง ในเวลากลางคืน ก. ทำให้ผิวดูขาวขึ้น ข. ดูสวยงาม และประทับใจ ค. เพื่อให้ผู้ขับขี่ยมองเห็นได้ชัดเจน ๘. ข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ ก. ผู้โดยสารลงเรืออย่างเป็นระเบียบ ข. ฝนตก มีพายุ ค. ผู้ขับเรือไม่ดื่มสุรา ๙. เมื่อลงเรือแล้วควรปฏิบัติตนอย่างไร ก. เดินเข้าไปในตัวเรือ ข. นั่งที่กราบเรือ ค. วิ่งเล่นในเรือ ๑๐. เพราะเหตุใด ควรยืนรอรถไฟฟ้าหลังเส้นสีเหลือง ก. เจ้าหน้าที่รถไฟบังคับ ข. เพื่อป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ ค. เพื่อความเป็นระเบียบ
---	---

เฉลย

๑. ค ๒. ก ๓. ค ๔. ค ๕. ข ๖. ก ๗. ค ๘. ข ๙. ก ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑๓ เรื่อง ยาน้ำรู้

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.เอทิลแอลกอฮอล์ ควรใช้อย่างไร ก. ใช้ล้างแผล ข. ใช้แก้ท้องเสีย ค. ใช้บรรเทาอาการไอ มีเสมหะ ๒. น้ำยาโพวิโดน-ไอโอดีน มีวิธีใช้อย่างไร ก. ใช้ทา ข. ใช้กิน ค. ใช้ฉีด ๓. ข้อใดเป็นวิธีใช้ยาพาราเซตามอลอย่างถูกต้อง ก. เคี้ยวยาก่อนกลืน ข. กินยาทุก ๔-๖ ชั่วโมง ค. ละลายยากับน้ำต้มสุก ๔. ถ้าสมศรีมีอาการจุกเสียด ท้องขึ้น ควรทำอย่างไร ก. รับประทานยาคอร์เฟนิรามีน ข. รับประทานยาพาราเซตามอล ค. รับประทานยาธาตุน้ำแดง ๕. เพราะเหตุใด ผู้ป่วยจึงควรอ่านฉลากก่อนใช้ยา ก. เพื่อให้รู้ชื่อของผู้ผลิตยา ข. เพื่อให้ใช้ยาได้ถูกต้องกับโรค ค. เพื่อให้รู้ว่าเป็นยาจากที่ใด	๖.ถ้าใช้ยาแล้วมีอาการแพ้ยา ควรทำอย่างไร ก. ควรเลิกใช้ แล้วรีบไปพบแพทย์ทันที ข. รับประทานยาให้มากขึ้นกว่าเดิม ค. ควรนํายาไปทำลาย ๗. นักเรียนมีหลักในการสังเกตยาสามัญประจำบ้านอย่างไร ก. ฉลากของยาระบุชนิดเป็นยาใช้ภายนอกเท่านั้น ข. ฉลากของยามีเครื่องหมายรับรองจากกรมการค้า ค. ฉลากของยามีคำว่า ยาสามัญประจำบ้าน ๘. ข้อใดไม่ใช่ยาสามัญประจำบ้าน ก. ยานอนหลับ ข. ยาเม็ดลดกรด ค. แอมโมเนียหอม ๙. การรับประทานยาสามัญประจำบ้านประเภทน้ำควรทำอย่างไร ก. ผสมกับน้ำร้อนก่อนรับประทาน ข. เขย่าขวดก่อนรับประทาน ค. ดื่มน้ำตามมากๆ ๑๐. ยาใช้ภายนอกแตกต่างจากยาชนิดอื่นๆ อย่างไร ก. ยาใช้ภายนอกห้ามใช้กับเด็ก ข. ยาใช้ภายนอกห้ามรับประทาน ค. ยาใช้ภายนอกห้ามนำออกไปใช้นอกบ้าน
--	---

เฉลย

๑. ก ๒. ก ๓. ข ๔. ค ๕. ข ๖. ก ๗. ค ๘. ก ๙. ข ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๔ เรื่อง สารเสพติดภัยร้ายใกล้ตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.นิโคติน เป็นสารพิษที่อยู่ในข้อใด ก. สุรา ข. บุหรี่ ค. ยาบ้า ๒. เพราะเหตุใด จึงไม่ควรเสพยาบ้า ก. สุขภาพเสื่อมโทรม ข. เสียเวลาทำงาน ค. ทำให้ง่วงนอน ๓. ถ้าพบผู้ดื่มสุรา ควรทำอะไร ก. รีบเดินหนี ข. ไปแจ้งตำรวจ ค. ทำไม่รู้ไม่เห็น ๔. ถ้ามีอาการคันหลังจากการใช้ผงซักฟอก ไม่ควรทำอะไร ก. หยุดใช้ทันที ข. เปลี่ยนยี่ห้อใหม่ ค. ใช้ให้หมดถุงก่อนเปลี่ยนใหม่ ๕. ขณะฉีดพ่นยาฆ่าแมลง ควรทำอะไร ก. โปกศีระชะ ข. สวมแว่นตา ค. ใช้ผ้าปิดปากและจมูก	๖. สารเสพติดมีผลต่อร่างกายอย่างไร ก. ทำให้ร่างกายทรุดโทรมและอาจถึงตายได้ ข. ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ๗. สุรามีอันตรายต่อร่างกายอย่างไร ก. ทำให้มีอาการประสาทหลอน ข. ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง ค. ทำให้มีอาการทางจิต ๘. เพราะเหตุใด สบู่จึงเป็นสารอันตรายใกล้ตัว ก. เพราะสบู่ทำให้ผิวหนังลอกได้ ข. เพราะสบู่มีการใส่สีและน้ำหอม ค. เพราะสบู่มีส่วนผสมของฟอสฟอรัส ๙. ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ มีอันตรายอย่างไร ก. ถ้าสัมผัสผิวหนัง อาจทำให้ถึงตายได้ ข. ถ้าสูดดมเข้าไป อาจทำให้ถึงตายได้ ค. ถ้ากินเข้าไป อาจทำให้ถึงตายได้ ๑๐. หลังใช้ยาฆ่าแมลงเสร็จแล้ว ควรทำอะไร ก. เช็ดมือให้แห้ง ข. ล้างมือให้สะอาด ค. ใส่ถุงมือไว้เสมอ
---	--

เฉลย

๑. ข ๒. ก ๓. ก ๔. ค ๕. ค ๖. ก ๗. ก ๘. ข ๙. ค ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๕ เรื่อง ป้ายเตือน เตือนตน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. สัญลักษณ์และป้ายเตือนมีความสำคัญอย่างไร ก. ให้ทราบถึงอันตราย แต่ไม่ต้องปฏิบัติตาม ข. ให้ทราบถึงอันตรายและวิธีการปฏิบัติในพื้นที่เสี่ยงอันตราย ค. ให้เห็นความสวยงามของสัญลักษณ์และป้ายเตือน ๒. สีเพื่อความปลอดภัยสีแดงบังคับให้ต้องปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ก. สีเขียว ข. สีเหลือง ค. สีน้ำเงิน ๓.  ถ้าเห็นป้ายนี้ ควรทำอะไร ก. ไม่สูบบุหรี่ ข. ไม่ซื้อบุหรี่ ค. ไม่พกบุหรี่ ๔. บริเวณที่มีกระแสไฟฟ้าแรงสูง ควรมีป้ายข้อใด ก.  ข.  ค.  ๕. สัญลักษณ์และป้ายเตือนที่มีสีเหลือง หมายความว่าอย่างไร ก. ระวังอันตราย ข. ห้ามทำ ค. หยุด	๖. ป้ายนี้จะพบบริเวณใด ก. บริเวณที่มีการก่อสร้าง ข. บริเวณที่มีการจัด ค. บริเวณที่มีการทำความสะอาดพื้น ๗. ขณะเกิดเหตุไฟไหม้ ควรมองหาป้ายใด ก.  ข.  ค.  ๘.  มีความหมายว่าอย่างไร ก. ระวังสุนัขดุ ข. ระวังอันตราย ค. ระวังสะดุด ๙. ถ้าที่บ้านมีสุนัขดุ ควรติดสัญลักษณ์หรือป้ายเตือนข้อใด ก.  ข.  ค.  ๑๐.  มีความหมายว่าอย่างไร ก. ห้ามใช้ผ้าก๊ว ข. ที่นี้มีฝักบัว ค. ฝักบัวชำรุดล้างฉุกเฉิน
---	--

เฉลย

๑. ข ๒. ค ๓. ก ๔. ข ๕. ก ๖. ค ๗. ค ๘. ข ๙. ก ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๖ เรื่อง อัคคีภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.พฤติกรรมในข้อใด ที่ทำให้เกิดไฟไหม้ ก. เปิดเครื่องปรับอากาศตลอดทั้งคืน ข. เผากระดาษใกล้เตาแก๊ส ค. ใช้เตาแก๊สทำกับข้าว ๒. ข้อใดเป็นอันตรายที่ร้ายแรงที่สุด จากการเกิดไฟไหม้ ก. ถูกไฟลวก ข. เสียชีวิต ค. สูญเสียทรัพย์สิน ๓. เมื่อเกิดเหตุไฟไหม้ ควรทำอะไรก่อน ก. นำน้ำมาราดตัวให้เปียก ข. เก็บทรัพย์สินของมีค่า ค. รีบหนีจากที่เกิดเหตุ ๔. ขณะหนีไฟจากชั้น ๕ ลงมาชั้นล่าง ควรทำอะไร ก. กระโดดหน้าต่างลงมา ข. หนีทางบันไดหนีไฟ ค. หนีโดยลงลิฟต์ ๕. ข้อใดเป็นการป้องกันการเกิดไฟไหม้ ก. ไม่ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ข. ดับถ่านให้สนิทหลังใช้เสร็จ ค. ไม่จุดธูปเทียนขณะไหว้พระ	๖. ถ้านักเรียนพบเห็นอุปกรณ์ไฟฟ้ามีกลิ่นไหม้ ควรทำอย่างไร ก. นำน้ำมาดับไฟ ข. ปิดสวิตช์ไฟทันที ค. รีบถอดปลั๊กและแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบ ๗. ขณะหนีไฟในกรณีที่มีควันมาก ควรทำอย่างไร ก. ใช้ผ้าปิดควันไฟ ข. หมอบคลานหนีไฟ ค. กระโดดข้ามควันไฟ ๘. การฝึกซ้อมหนีไฟมีความจำเป็นอย่างไร ก. ช่วยให้ป็นนักดับเพลิงได้ ข. ช่วยให้ดับไฟได้ทันทั่วทั้งที่ ค. ช่วยให้ม่สติและรู้วิธีในการหนีไฟ ๙. หลักการหนีไฟที่ถูกต้อง ควรทำอย่างไร ก. ตั้งสติ และหนีออกทางบันได ประตูหรือหน้าต่าง ข. ตั้งสติ และรอให้นักดับเพลิงมาช่วยเหลือเท่านั้น ค. ตั้งสติ และพยายามใช้น้ำดับไฟ ๑๐. ถ้าต้องวิ่งผ่านไฟไหม้ออกมา ควรทำอย่างไร ก. ใช้ผ้าห่มชุบน้ำคลุมตัวแล้ววิ่งผ่านไฟให้เร็วที่สุด ข. ใช้ผ้าห่มที่แห้งสนิทคลุมตัวแล้ววิ่งผ่านไฟ ค. อาบน้ำแล้ววิ่งผ่านไฟ
---	--

เฉลย

๑. ข ๒. ข ๓. ค ๔. ข ๕. ข ๖. ค ๗. ข ๘. ค ๙. ก ๑๐. ก

การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับของการวัดทางปัญญาของบลูม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยที่	จำนวน ข้อ	ระดับทางปัญญาของบลูม					
		ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า
		ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่
๑	๑๐	๑,๒,๓,๔,๙,๑๐		๖	๕,๗,๘		
๒	๑๐	๑,๔	๗	๕	๒,๓,๖,๘,๙,๑๐		
๓	๑๐	๑,๒,๓,๗,๘	๑๐		๔,๕,๖,๙		
๔	๑๐		๖,๗	๔,๕,๘,๙,๑๐	๑,๒,๓		
๕	๑๐	๑,๒	๓,๔,๕	๑๐	๖,๗,๘,๙		
๖	๑๐	๒,๓,๑๐	๑,๔	๕,๖,๗	๘,๙		
๗	๑๐	๑,๒,๖,๙	๓,๔	๕,๗,๘	๑๐		
๘	๑๐	๒,๓,๕	๑,๘	๖,๙	๔,๗,๑๐		
๙	๑๐	๔,๕	๒,๘	๑,๓,๖,๗	๙,๑๐		
๑๐	๑๐	๑,๘,๙	๒,๖	๔,๕,๗	๓,๑๐		
๑๑	๑๐	๑,๓,๕,๖,๗,๘		๒,๔,๙	๑๐		
๑๒	๑๐	๑,๒,๓,๔,๙,๑๐		๕,๖,๗,๘			
๑๓	๑๐	๑,๒,๓,๔,๕	๘	๖,๙	๗,๑๐		

การตรวจสอบการนำตัวชี้วัดมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด																						รวม จำนวน ตัวชี้วัด
	พ 1.1	พ 1.1	พ 1.1	พ 2.1	พ 2.1	พ 2.1	พ 2.1	พ 3.1	พ 3.1	พ 3.2	พ 3.2	พ 4.1	พ 4.1	พ 4.1	พ 4.1	พ 4.1	พ 5.1	พ 5.1	พ 5.1	พ 5.1	พ 5.1		
	ป 2/1	ป 2/2	ป 2/3	ป 2/1	ป 2/2	ป 2/3	ป 2/4	ป 2/1	ป 2/2	ป 2/1	ป 2/2	ป 2/1	ป 2/2	ป 2/3	ป 2/4	ป 2/5	ป 2/1	ป 2/2	ป 2/3	ป 2/4	ป 2/5		
รู้จักรักสุขภาพในกายเรา	✓	✓																					2
ชีวิตของเรา			✓																				1
ครอบครัวมีความสุข				✓																			1
เพื่อนสนิทมิตรสหาย					✓																		1
ภูมิใจในตน						✓	✓																2
ขยับกายสบายชีวิน								✓															1
เกมหรรษาพาออกกำลัง									✓	✓	✓												3
กายสดใสใจเบิกบาน												✓											1
อาหารดีมีประโยชน์													✓										1
เล่นเป็น เล่นสนุก														✓									1
บาดเจ็บ เจ็บป่วย เราช่วยได้															✓	✓							2
เดินทางปลอดภัย																	✓						1
ยานารู้																		✓					1
สารเสพติดภัยร้ายใกล้ตัว																			✓				1
ป่วยเตือน เตือนตน																				✓			1
อัศจรรย์																					✓		1
รวมจำนวนครั้งที่ใช้ตัวชี้วัด	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		21

การตรวจสอบการนำสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

หน่วย ยที่	ชื่อหน่วย	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน					รวม จำนวน สมรรถนะ
		ความสามารถในการสื่อสาร	ความสามารถในการคิด	ความสามารถในการ แก้ปัญหา	ความสามารถในการใช้ทักษะ ชีวิต	ความสามารถในการใช้ เทคโนโลยี	5
1	รู้จักรักสุขภาพในกายเรา	✓	✓	✓	✓	✓	5
2	ชีวิตของเรา	✓	✓	✓	✓	✓	5
3	ครอบครัวมีความสุข	✓	✓	✓	✓	✓	5
4	เพื่อนสนิทมิตรสหาย	✓	✓	✓	✓	✓	5
5	ภูมิใจในตน	✓	✓	✓	✓	✓	5
6	ขยับกายสบายชีวิน	✓	✓	✓	✓	✓	5
7	เกมหรรษาพาออกกำลัง	✓	✓	✓	✓	✓	5
8	กายสดใสใจเบิกบาน	✓	✓	✓	✓	✓	5
9	อาหารดีมีประโยชน์	✓	✓	✓	✓	✓	5
10	เล่นเป็นเล่นสนุก	✓	✓	✓	✓	✓	5
11	บาดเจ็บเจ็บป่วยเราช่วยได้	✓	✓	✓	✓	✓	5
12	เดินทางปลอดภัย	✓	✓	✓	✓	✓	5
13	ยานำรู้	✓	✓	✓	✓	✓	5
14	สารเสพติดภัยร้ายใกล้ตัว	✓	✓	✓	✓	✓	5
15	ป่วยเตือนเตือนตน	✓	✓	✓	✓	✓	5
16	อัศจรรย์	✓	✓	✓	✓	✓	5
รวม		16	16	16	16	16	80

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑ เรื่อง เราจะโต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.นักเรียนมีลักษณะรูปร่างอยู่ในวัยใด ก. วัยทารก ข. วัยผู้ใหญ่ ค. วัยชรา ง.วัยเรียน ๒. เราจะทราบน้ำหนักที่แน่นอนของตนเองได้จากอะไร ก. ถาวยชั่ง ข. ชั่งน้ำหนัก ค. เปรียบน้ำหนักกับเพื่อน ง. ตาข่ายเปรียบเทียบน้ำหนัก ๓. น้ำหนักของคน มีหน่วยวัดเป็นอะไร ก. ชีด ข. ฟุต ค. กิโลกรัม ง. กิโลเมตร ๔. เราทราบส่วนสูงของตนเองได้จากอะไร ก. วัดส่วนสูง ข. ชั่งน้ำหนัก ค. ถาวยชั่งแม่ ง. ถาวยชั่งเพื่อนที่โรงเรียน ๕. น้องแป้งอายุ ๕ ปี และน้องปอนอายุ ๙ ปี น้ำหนักตัว ของใครควรมากกว่ากัน ถ้าเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโตของเด็กไทย ก. น้องแป้ง ข. น้องปอน ค. น้ำหนักตัวเท่ากัน ง. ไม่สามารถหาคำตอบได้	๖.ตารางแสดงน้ำหนักและส่วนสูงที่นักเรียนควรดู ควรเป็นช่วงอายุเท่าใด ก. อายุ ๒ - ๑๙ ปี ข. อายุ ๓ - ๑๕ ปี ค. อายุ ๕ - ๑๙ ปี ง. อายุ ๕ - ๒๐ ปี ๗. ผลการชั่งน้ำหนักของหนอยมีค่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานแสดงว่าหนอยมีรูปร่างเป็นอย่างไร ก. น้ำหนักมาก ข. น้ำหนักเกินเกณฑ์ ค. น้ำหนักพอดีเกณฑ์ ง. น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ๘. โต้งอายุ ๘ ปี มีน้ำหนัก ๓๕ กิโลกรัม รูปร่างของโต้งเป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ก. สูง ข. ผอม ค. อ้วน ง. เตี้ย ๙. ถ้าอ้อมมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ควรทำอย่างไร ก. ดื่มนมทุกวัน ข. งดออกกำลังกาย ค. กินอาหารที่มีไขมันสูง ง. ลดอาหารที่มีน้ำตาลมาก ๑๐. ถ้าผลการวัดส่วนสูงมีค่าน้อยกว่าเกณฑ์ หมายถึงสิ่งใด ก. ส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ข. ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ค. ส่วนสูงพอดีเกณฑ์มาตรฐาน ง. ส่วนสูงมีค่าปานกลางมาตรฐาน
---	--

เฉลย

๑. ง ๒. ข ๓. ค ๔. ก ๕. ข ๖. ก ๗. ง ๘. ค ๙. ก ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๒ เรื่อง สายสัมพันธ์ครอบครัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของครอบครัว ก. ให้ที่อยู่อาศัย ข. ให้การศึกษา ค. ให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหา ง. ให้เงินตามที่ถูกหลานต้องการ ๒. สิ่งใดที่นักเรียนควรได้รับจากครอบครัวเป็นสำคัญ ก. เงินทอง ข. การศึกษา ค. อุปกรณ์สื่อสาร ง. เครื่องแต่งกาย ๓. ใครปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดี ก. ฟังตั้งใจเรียนหนังสือ ข. แก้วพูดเสียงแข็ง ก้าวร้าวอยู่เสมอ ค. มดชอบใช้อารมณ์ตัดสินปัญหา ง. หวายชอบชวนแม่ไปดูภาพยนตร์ ๔. ครอบครัวใดมีความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ก. พ่อแม่ทะเลาะกันทุกวัน ข. พ่อแม่ต่างทำงานของตน ค. พ่อแม่ให้เงินลูกไว้ใช้จ่าย ง. พ่อแม่พาลูกไปเที่ยวในวันหยุด ๕. กิจกรรมใดที่ควรทำร่วมกันในครอบครัวมากที่สุด ก. ไปเที่ยวสถานบันเทิง ข. ทำบุญตักบาตร ค. พูดคุยเรื่องการเมือง ง. พักผ่อนในห้องของตนเอง	๖. ข้อใดคือความสำคัญของครอบครัวเมื่อนักเรียนเกิดปัญหาในการเรียน ก. เป็นที่ปรึกษา ข. ทำการบ้านให้ ค. ให้เงินไปเรียนพิเศษ ง. บอกครูให้ตั้งใจสอนหนังสือ ๗. ใครปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี ก. ปุ๋ยชอบนินทาเพื่อน ข. ป้องให้ความช่วยเหลือเพื่อนเสมอ ค. เปรมแนะนำเพื่อนให้เล่นการพนัน ง. เบรียวไม่ใช้เหตุผลในการพูดคุยเมื่อมีปัญหา กับเพื่อน ๘. ข้อใดเป็นครอบครัวที่มีความสุข ก. สมาชิกในบ้านไม่พูดกัน ข. สมาชิกในบ้านสนใจแต่เรื่องของตนเอง ค. สมาชิกในบ้านทำกิจกรรมร่วมกัน ง. สมาชิกในบ้านทำแต่งงานนอกบ้าน ๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน ก. ยิ้มแย้มแจ่มใส ข. ให้เพื่อนยิ้มแย้มกลับ ค. ชวนเพื่อนออกกำลังกาย ง. ชมเพื่อนเพื่อให้เพื่อนรักเรา ๑๐. พฤติกรรมใดเมื่อกระทำแล้วเพื่อนไม่ยากคบ ก. พูดจาไพเราะ ข. แบ่งขนมให้เพื่อน ค. หัวเราะเยาะที่เพื่อนทกล้ม ง. เล่าเรื่องตลกให้เพื่อนฟัง
--	---

เฉลย

๑. ง ๒. ข ๓. ก ๔. ง ๕. ข ๖. ก ๗. ข ๘. ค ๙. ง ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๓ เรื่อง ภัยทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศ ก. แพร่ถูกคนแปลกหน้ายืมให้ ข. พิมพ์เดินสวนกับคนแปลกหน้า ค. พรารถูกคนแปลกหน้าทักทาย ง. พลอยถูกคนแปลกหน้าจับมือ ๒. ข้อใดไม่ถือว่าเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ ก. ต้มพุดจาแทะโลมผู้หญิง ข. ต่อมแอบถ่ายใต้กระโปรงผู้หญิง ค. ตีถูกผู้ชายจับก้นบนรถโดยสาร ง. ตุนเดินชนกับผู้ชายตรงป้ายรถโดยสาร ๓. เพื่อนต่างเพศในข้อใดที่ไม่ควรคบ ก. ชวนไปเล่นกีฬาตอนพักเที่ยง ข. พุดคุยกับเราด้วยความสุภาพ ค. ชอบมาสัมผัสเนื้อตัวของเรา ง. ช่วยเหลือในการทำงานต่างๆ ๔. พฤติกรรมของใครเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ก. ปองนั่งอยู่ในบ้านคนเดียว ข. ปรายนั่งกางเกงขาสั้นไปตลาด ค. ปุ่มยืนรอรถอยู่ที่ป้ายรถโดยสาร ง. ปรางไปซื้อของที่ร้านขายของเก่า ๕. ข้อใดคือการล่วงละเมิดทางเพศทางการกระทำที่ชัดเจน ก. ข่มขืน ข. จ้องมองของสงวน ค. ถ่ายภาพลามก ณาจาร ง. พุดกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ	๖. ถ้านักเรียนถูกคนแปลกหน้ากอดและลูบคลำ ควรทำอย่างไร ก. เล่าให้เพื่อนสนิทฟัง ข. เก็บเงียบไว้เพราะอาย ค. รีบร้องขอความช่วยเหลือ ง. ไม่ควรทำอะไร เพราะจะได้รับอันตราย ๗. สถานที่ใดเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ก. วัด ข. บ้าน ค. โรงเรียน ง. สถานบันเทิง ๘. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ก. ไม่พูดกับเพศตรงข้าม ข. ไม่ไปเที่ยวกับคนแปลกหน้า ค. คบเพื่อนที่เที่ยวตอนกลางคืน ง. หลีกเลียงกินอาหารโต๊ะเดียวกับผู้ใหญ่ ๙. ใครแต่งกายยั่วยั่วอารมณ์ทางเพศมากที่สุด ก. นวนสวมเสื้อแขนยาว ข. ดาสวมกระโปรงคลุมเข่า ค. พลอยสวมเสื้อคอกว้าง ง. เดือนสวมเสื้อกันหนาว ๑๐. บุคคลใดมีพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ ก. ก้องชอบดื่มสุรา ข. กุ้งชอบไปทำบุญที่วัด ค. ก้อยชอบอ่านหนังสือ ง. แก้วซื้อขนมมาฝากเพื่อน
---	---

เฉลย

๑. ง ๒. ง ๓. ค ๔. ข ๕. ก ๖. ค ๗. ง ๘. ข ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๕ เรื่อง ออกกำลังกายเพลินใจ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ก่อนเล่นเกมไม่ควรปฏิบัติตามข้อใด ก. อบอุ่นร่างกาย ข. วางแผนแก้มือคู่แข่ง ค. อ่านกติกาให้ละเอียด ง. เตรียมอุปกรณ์ในการเล่น ๒. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย ก. เกิดความสามัคคี ข. เกิดความสนุกสนาน ค. ทำให้ร่างกายเหนื่อย ง. ลดการบาดเจ็บ ๓. เราควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่ครั้ง ก. ๒ ครั้ง ครั้งละ ๒๐ นาที ข. ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที ค. ๔ ครั้ง ครั้งละ ๒๐ นาที ง. ๕ ครั้ง ครั้งละ ๒๐ นาที ๔. ก่อนออกกำลังกายควรทำสิ่งใด ก. ดื่มน้ำ ข. นอนหลับ ค. อบอุ่นร่างกาย ง. รับประทานอาหาร ๕. ผ้าปิดตาเป็นอุปกรณ์ประกอบเกมใด ก. เกมแข่งรถ ข. เกมบอลเรียกชื่อ ค. เกมกระโดดฮอป ง. เกมตำรวจไล่จับขโมย	๖. เกมในข้อใดช่วยฝึกความสามัคคีให้กับผู้เล่น ก. เกมแข่งรถ ข. เกมบอลเรียกชื่อ ค. เกมกระโดดฮอป ง. เกมตำรวจไล่จับขโมย ๗. ฝ่ายชนะในเกมกระโดดฮอปคือข้อใด ก. ผู้เล่นที่กระโดดได้เสร็จเป็นคนแรกเป็นผู้ชนะ ข. ผู้เล่นที่กระโดดได้เสร็จเป็นคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ ค. ผู้เล่นที่กระโดดเหยียบถูกวงกลมเป็นคนแรกเป็นผู้ชนะ ง. ผู้เล่นที่กระโดดเหยียบถูกวงกลมเป็นคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ ๘. การเล่นเกมบอลเรียกชื่อฝึกทักษะในด้านใด ก. การจับบอล ข. การแย่งบอล ค. การเลี้ยงบอล ง. การรับบอล ๙. เกมกระโดดฮอปเป็นการฝึกการทำงานของอวัยวะใด ให้สัมพันธ์กัน ก. การทำงานของมือกับเท้า ข. การทำงานของเท้ากับตา ค. การทำงานของมือกับแขน ง. การทำงานของมือกับตา ๑๐. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ก. สนุกสนาน ข. กล้าแสดงออก ค. เกิดความอ่อนเพลีย ง. สุขภาพร่างกายแข็งแรง
---	--

เฉลย

๑. ข ๒. ง ๓. ข ๔. ค ๕. ก ๖. ก ๗. ก ๘. ง ๙. ข ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๖ เรื่อง สร้างเสริมสมรรถภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ก. ความอดทน ข. ความว่องไว ค. ความอ่อนโยน ง. ความแข็งแรง ๒. ข้อใดเป็นการทดสอบความว่องไว ก. ดันพื้น ข. วิ่งเก็บของ ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที ๓. ทำเริ่มในการดันพื้นคือข้อใด ก. งอตัวใช้แขนดันพื้น ข. คู้ว่าตัวใช้มือดันพื้น ค. คู้ว่าตัวใช้แขนดันพื้น ง. หายตัวใช้มือดันพื้น ๔. การทดสอบในข้อใดมีหน่วยการนับเป็นเซนติเมตร ก. ดันพื้น ข. วิ่งเก็บของ ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที ๕. การลูก-นั่ง ใช้หน่วยใดบันทึกผล ก. ครั้ง ข. นาที ค. เมตร ง. วินาที	๖. การยืนกระโดดไกลควรเริ่มทำสิ่งใด ก. ซ้อมหมุนตัวไปมา ข. ซ้อมเขย่งก้าวกระโดด ค. ซ้อมหมุนแขนเป็นวงกลม ง. ซ้อมเหวี่ยงแขนไปข้างหลัง ๗. ข้อใดเป็นการลงสู่พื้นของการยืนกระโดดไกลที่ถูกต้อง ก. เอาก้นลงพื้น ข. เอาเข่าลงพื้น ค. เอามือยันลงพื้น ง. เอาเท้าทั้งสองข้างลงพื้น ๘. การยืนกระโดดไกล ถ้าต้องการให้กระโดดได้ไกลๆ ต้องอาศัยข้อใด ก. ความอดทน ข. ความแม่นยำ ค. ความกล้าหาญ ง. กำลังของขาและข้อเท้า ๙. การวิ่ง ๕๐ เมตร ใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการตัดสิน ก. ระยะทางที่ได้ ข. ท่าทางการวิ่ง ค. การลอยตัว ง. เวลาที่ใช้ ๑๐. การลูก-นั่ง ๓๐ วินาที เป็นการทดสอบส่วนใดของร่างกาย ก. หัวไหล่ ข. กล้ามเนื้อขา ค. กล้ามเนื้อท้อง ง. กล้ามเนื้อหลัง
---	--

เฉลย

๑. ค ๒. ข ๓. ข ๔. ค ๕. ก ๖. ง ๗. ง ๘. ง ๙. ง ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๗ เรื่อง รู้เท่าทันป้องกันโรค

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. เชื้อโรคไม่สามารถติดต่อกันได้โดยวิธีใด ก. สัมผัส ข. มองตา ค. หายใจ ง. รับประทาน ๒. ข้อใดเป็นการแพร่กระจายของเชื้อโรค ก. อันไธสดาว ข. จอยล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ ค. แก้มเอาผ้าเช็ดมาครอบอาหาร ง. มดเอาผ้ามาปิดปากปิดจมูกก่อนจาม ๓. โรคในข้อใดติดต่อโดยการกินอาหาร ก. ตาแดง ข. อีสุกอีใส ค. อุจจาระร่วง ง. ไข้เลือดออก ๔. โรคในข้อใดที่แพร่กระจายโดยทางอ้อม ก. โรคพยาธิ ข. โรคไข้เลือดออก ค. โรคอีสุกอีใส ง. โรคกลากเกลื้อน ๕. วิธีใดที่จะทำให้แก้วติดโรคตาแดงจากดื่ม ก. มองตา ข. นั่งใกล้กัน ค. ใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกัน ง. กินอาหารโต๊ะเดียวกัน	๖. โรคไข้เลือดออกติดต่อกันได้ทางใด ก. การกิน ข. การสัมผัส ค. การหายใจ ง. พาหะนำโรค ๗. พฤติกรรมในข้อใดไม่ทำให้ติดโรค ก. นั่งกินข้าวด้วยกัน ข. ไม่ใช้ช้อนกลางตักอาหาร ค. ใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น ง. กินอาหารที่มีแมลงวันตอม ๘. ถ้าเราเป็นไข้หวัดใหญ่ เราควรปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อไม่ให้เป็นการแพร่กระจายโรค ก. กินยามากๆ ข. ไม่กินอาหารที่มีแมลงวันตอม ค. ให้น้องเอาผ้าเช็ดตัวไปให้ ง. ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูกทุกครั้ง ไอหรือจาม ๙. โรคอีสุกอีใสติดต่อกันได้ทางใด ก. กิน ข. สัมผัส ค. หายใจ ง. พาหะนำโรค ๑๐. วิธีการในข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากโรคไข้เลือดออก ก. ไม่ให้ยุงลายกัด ข. ล้างมือก่อนกินข้าว ค. ไม่กินอาหารที่มีแมลงวันตอม ง. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
---	--

เฉลย

๑. ข ๒. ก ๓. ค ๔. ข ๕. ค ๖. ง ๗. ก ๘. ง ๙. ข ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๘ เรื่อง กินดีมีสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.อาหารชนิดใดที่ให้พลังงานมากที่สุด ถ้ามีปริมาณเท่ากัน ก. ปลา ข. คะนํ้า ค. เผือก ง. แดงโม ๒. ผักและผลไม้ มีประโยชน์อย่างไร ก. ทำให้โตเร็ว ข. ทำให้แข็งแรง ค. ให้ความอบอุ่น ง. ทำให้ท้องไม่ผูก ๓. ในฤดูหนาว เราควรกินอาหารชนิดใดในปริมาณมาก เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ก. มะม่วง ข. พริกทอง ค. เนื้อปลา ง. เนื้อหมูติดมัน ๔. อาหารหมู่ใดที่ควรกินในปริมาณมากที่สุดในแต่ละวัน ก. หมู่ที่ ๑ ข. หมู่ที่ ๒ ค. หมู่ที่ ๓ ง. หมู่ที่ ๔ ๕. มะละกอให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ก. ให้พลังงาน ข. ให้ความอบอุ่น ค. ให้ภูมิต้านทานโรค ง. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ	๖.นักเรียนควรกินข้าวสลับกับอาหารใด ก. ชมพู่ ข. ขนมหัง ค. หมูทอด ง. กะหล่ำปลี ๗. นักเรียนจะบริโภคอาหารชนิดใด เพื่อให้ได้โปรตีนมากที่สุด ก. ข้าวเหนียวหัง ข. กลัวยทอด ค. ขนมหัง ง. ถั่วเขียวต้มน้ำ ๘. นักเรียนควรรับประทานไข่แทนเนื้อสัตว์ในปริมาณเท่าใด ก. ๑/๒ ฟอง ข. ๑ ฟอง ค. ๒ ฟอง ง. มากกว่า ๒ ฟอง ๙. กลุ่มอาหารในข้อใดสามารถรับประทานทดแทนนมได้ ก. เงาะ ๔ ผล ข. โยเกิร์ต ๑ ถ้วย ค. ขนมหัง ๑ แผ่น ง. ผักบั้งจีนสุก ๑ ทัพพี ๑๐. ถ้านักเรียนไม่ชอบดื่มนม นักเรียนสามารถบริโภคอาหารในข้อใดทดแทนได้ ก. ขนมหัง ข. ปลาซาร์ดีน ค. ไข่ไก่ ง. ทูเรียน
--	---

เฉลย

๑. ค ๒. ง ๓. ง ๔. ข ๕. ค ๖. ข ๗. ง ๘. ก ๙. ข ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๙ เรื่อง ฟันยิ้มแฉ่ง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ฟันซี่ใดมีหน้าที่กัดอาหาร ก. ฟันกราม ข. ฟันหน้า ค. ฟันเขี้ยว ง. ฟันกรามน้อย ๒. เวลาปวดฟันหรือเสียวฟันเป็นการรับรู้ความรู้สึกที่บริเวณใดของโครงสร้างของฟัน ก. เนื้อฟัน ข. รากฟัน ค. โพรงประสาทฟัน ง. เคลือบฟัน ๓. ใครปฏิบัติตนในการแปรงฟันได้อย่างเหมาะสม ก. นิดแปรงฟันหลังดื่มน้ำเปล่า ข. แนนแปรงฟันหลังเข้าห้องน้ำ ค. นกแปรงฟันทุกชั่วโมง ง. หน้อยแปรงฟันหลังตื่นนอน ๔. สิ่งใดในยาสีฟันที่ช่วยทำให้ฟันแข็งแรง ก. สี ข. กลิ่น ค. รสชาติ ง. ฟลูออไรด์ ๕. แปรงสีฟันลักษณะใดไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ ก. ขนอ่อน ข. ด้ามจับถนัดมือ ค. หัวแปรงมีขนาดใหญ่ ง. ขนแปรงทำด้วยไนลอน	๖. ส่วนใดของฟันที่มีหน้าที่ป้องกันเนื้อฟันจากการบดเคี้ยวอาหาร ก. รากฟัน ข. เคลือบฟัน ค. ขากรรไกร ง. โพรงประสาท ๗. การกินอาหารประเภทใดที่ทำให้ฟันแข็งแรงขึ้น ก. นม ข. กะทิ ค. ข้าว ง. น้ำตาล ๘. ถ้าเราจะแปรงฟันกรามบน ควรทำอย่างไร ก. ปิดขนแปรงขึ้น ข. ปิดขนแปรงลง ค. ถูไปมาบนตัวฟัน ง. วางแปรง ๙๐ องศากับตัวฟัน ๙. ถ้าแปรงฟันไม่สะอาดจะเกิดผลเสียอย่างไร ก. ฟันผุ ข. ฟันเก ค. ฟันคุด ง. ฟันขาว ๑๐. สิ่งใดที่ไม่ควรทำในการแปรงฟัน ก. แปรงฟันแรงๆ ข. แปรงลิ้นหลังแปรงฟัน ค. ไม่ใช้แปรงสีฟันที่บ้านแล้ว ง. แปรงสีฟันไปตามทางของเหงือก
---	---

เฉลย

๑. ข ๒. ค ๓. ง ๔. ง ๕. ค ๖. ข ๗. ก ๘. ข ๙. ก ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑๐ เรื่อง ระวังดีไม่มีอุบัติเหตุ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ก. ความพลั้งเผลอ ข. ความประมาท ค. ความขาดระเบียบวินัย ง. ความขาดประสบการณ์ ๒. ข้อใดไม่ใช่อุบัติเหตุจากการเดินทาง ก. รถชนกัน ข. คนตกจากเรือ ค. เครื่องบินตก ง. รถน้ำมันหมด ๓. ถ้าไม่มีทางเท้า ควรเดินทางตามถนนอย่างไร ก. เดินชิดขวา ข. เดินชิดซ้าย ค. เดินกลางถนน ง. เดินตามใจชอบ ๔. เพราะเหตุใด ขณะเดินทางในเวลากลางคืน จึงควรสวมเสื้อสีสว่าง ก. ทำให้คนขับเห็นได้ชัด ข. ทำให้คนขับตาไม่ลลาย ค. ทำให้ผู้ร้ายไม่กล้าเข้าใกล้ ง. ทำให้รู้ว่าเป็นคนในชุมชน ๕. ไฟสัญญาณจราจรสีแดง หมายถึงอะไร ก. รถวิ่งได้ ข. ห้ามเลี้ยว ค. รถต้องหยุด ง. รถเตรียมหยุด	๖. ป้ายนี้ หมายถึงอะไร ก. เขตตลาด ข. เขตชุมชน ค. เขตโรงพยาบาล ง. เขตโรงเรียนให้ระวังเด็ก ๗. เราควรยืนรอเพื่อลงเรือบริเวณใดจึงจะปลอดภัยที่สุด ก. บนโป๊ะ ข. บนห้วงยาง ค. ในช่องขายตั๋ว ง. บนท่าเทียบเรือ ๘. ข้อใดเป็นการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ ก. ลงเรือที่มีคนขึ้นมาก ข. นั่งที่บริเวณกราบเรือ ค. กระโดดขึ้นเมื่อเรือจอด ง. สวมเสื้อชูชีพขณะนั่งเรือ ๙. ถ้าต้องการแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายควรโทรศัพท์ไปที่หมายเลขใด ก. ๑๙๑ ข. ๑๙๙ ค. ๑๑๕๕ ง. ๑๑๓๓ ๑๐. ข้อใดไม่ใช่ข้อมูลที่จำเป็นต้องแจ้ง เพื่อขอความช่วยเหลือ ก. อาการของผู้บาดเจ็บ ข. จำนวนผู้บาดเจ็บ ค. จำนวนผู้มางดู ง. สถานที่เกิดเหตุ
---	---

เฉลย

๑. ข ๒. ง ๓. ก ๔. ก ๕. ค ๖. ง ๗. ง ๘. ง ๙. ก ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑๑ เรื่อง ช่วยถูก ช่วยดีชีวิตปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นอุบัติเหตุที่พบบ่อยในวัยเด็ก ก. หกล้ม ข. แผลไฟไหม้ ค. ถูกหมากัด ง. ถูกไฟฟ้าดูด ๒. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนในการปฐมพยาบาลผู้ที่มีบาดแผลถลอก ก. ห้ามเลือด ข. ใส่ยาใส่แผลสด ค. ใช้ความเย็นประคบ ง. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ๓. ข้อใดเป็นขั้นตอนแรกในการปฐมพยาบาลผู้ที่มีบาดแผลถลอก ก. ใส่ยาแดง ข. ปิดผ้าที่แผล ค. ล้างแผลให้สะอาด ง. ทาแอลกอฮอล์รอบแผล ๔. บาดแผลฟกช้ำ มีลักษณะอย่างไร ก. แผลมีหนอง ข. แผลมีอาการบวมแดง ค. แผลมีเลือดออกมาก ง. แผลมีเลือดออกเล็กน้อย ๕. บาดแผลประเภทใด ที่ต้องฉีดยาป้องกันโรคบาดทะยัก ก. แผลฟกช้ำ ข. แผลถลอก ค. แผลมีดบาด ง. แผลถูกตะปูตำ	๖. ถ้าแผลมีเลือดไหลออกมาก ควรทำอะไรเป็นอันดับแรก ก. ห้ามเลือด ข. ทาแอลกอฮอล์ ค. นำผ้ามาปิดแผล ง. ล้างแผลให้สะอาด ๗. อาการของใครไม่จำเป็นต้องห้ามเลือด ก. นิดหัวแตก ข. น้อยถูกมีดบาด ค. หน้อยถูกตะปูตำ ง. นิ้วหกล้มข้อศอกถลอก ๘. ถ้านักเรียนมีแผลฟกช้ำ ควรทำอะไร ก. ใช้ยาหม่องทาแผล ข. ใช้น้ำอุ่นประคบแผล ค. ใช้น้ำร้อนประคบแผล ง. ใช้น้ำเย็นประคบแผล ๙. ถ้าแผลสกปรกจะมีผลอย่างไร ก. แผลติดเชื้อ ข. เป็นแผลเป็น ค. แผลไม่สะอาด ง. แผลหายเร็วขึ้น ๑๐. ถ้าหกล้มที่โรงเรียน ควรให้ใครช่วยปฐมพยาบาล ก. น้อง ข. ครู ค. เพื่อน ง. ตนเอง
---	---

เฉลย

๑. ก ๒. ค ๓. ค ๔. ข ๕. ง ๖. ก ๗. ง ๘. ง ๙. ก ๑๐. ข

การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับของการวัดทางปัญญาของบลูม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยที่	จำนวน ข้อ	ระดับทางปัญญาของบลูม					
		ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า
		ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่
1	10	3,6	1,4,5	2,10	7,8,9		
2	10	1	2,3,7	6,8,10	4,5,9		
3	10	1,2,3,4,5,7,10	6	8	9		
4	10	1,2,3,4,5,6	7,9	8,10			
5	10	1,2,3,8	7	4,5,9	6,10		
6	10	4,5,10	1,8	2,3,6,7	9		
7	10	1,6	2,4	3,5,7,9	8,10		
8	10	4,6,8,9	2,7	3,5	1,10		
9	10	1,4,8	2,3,9	3,6,7	10		
10	10	6,9	1,2,5,10	3,4,7,8			
11	10		1,2,3,4	5,6,7,8,9,10			

การตรวจสอบการนำตัวชี้วัดมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด																		รวม จำนวน ตัวชี้วัด
	พ 1.1	พ 1.1	พ 1.1	พ 2.1	พ 2.1	พ 2.1	พ 3.1	พ 3.1	พ 3.2	พ 3.2	พ 4.1	พ 4.1	พ 4.1	พ 4.1	พ 4.1	พ 5.1	พ 5.1	พ 5.1	
	ป 3/1	ป 3/2	ป 3/3	ป 3/1	ป 3/2	ป 3/3	ป 3/1	ป 3/2	ป 3/1	ป 3/2	ป 3/1	ป 3/2	ป 3/3	ป 3/4	ป 3/5	ป 3/1	ป 3/2	ป 3/3	
เราจะโต	✓	✓	✓																3
สายสัมพันธ์ครอบครัว				✓	✓														2
ภัยทางเพศ						✓													1
สนุกกับการเคลื่อนไหว							✓												1
ออกกำลังเพลินใจ								✓	✓	✓									3
สร้างเสริมสมรรถภาพ															✓				1
รู้เท่าทันป้องกันโรค											✓								1
กินดีมีสุข												✓	✓						2
ฟันยิ้มแฉ่ง														✓					1
ระวังดีไม่มีอุบัติเหตุ																✓	✓		2
ช่วยถูก ช่วยดีชีวิตปลอดภัย																		✓	1
รวมจำนวนครั้งที่ใช้ตัวชี้วัด	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18

การตรวจสอบการนำสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน					รวม จำนวน สมรรถนะ
		ความสามารถในการสื่อสาร	ความสามารถในการคิด	ความสามารถในการแก้ปัญหา	ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	5
1	เราจะโต	✓	✓	✓	✓	✓	5
2	สายสัมพันธ์ครอบครัว	✓	✓	✓	✓	✓	5
3	ภัยทางเพศ	✓	✓	✓	✓	✓	5
4	สดใกับการเคลื่อนที่	✓	✓	✓	✓	✓	5
5	ออกกำลังเพลินใจ	✓	✓	✓	✓	✓	5
6	สร้างเสริมสมรรถภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	5
7	รู้เท่าทันป้องกันโรค	✓	✓	✓	✓	✓	5
8	กินดีมีสุข	✓	✓	✓	✓	✓	5
9	ฟันยิ้มแฉ่ง	✓	✓	✓	✓	✓	5
10	ระวังดีไม่มีอุบัติเหตุ	✓	✓	✓	✓	✓	5
11	ช่วยถูก ช่วยดี ชีวีปลอดภัย	✓	✓	✓	✓	✓	5
รวม		11	11	11	11	11	55

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการสมวัย
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นลักษณะการเจริญเติบโต ก. ผิวขาวขึ้น ข. ชอบพูดโกหก ค. รูปร่างสูงขึ้น ง. ผมมีสีน้ำตาล ๒. ในวัยของนักเรียนควรทำตัวอย่างไร เพื่อให้มีการเจริญเติบโตที่ดี ก. พุดให้น้อยที่สุด ข. มีอารมณ์แจ่มใส ค. เก็บตัวอยู่คนเดียว ง. คบเพื่อนให้มากที่สุด ๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจมีหลายประการ ยกเว้นข้อใด ก. รู้สึกอ่อนไหว ข. สนใจเพศตรงข้าม ค. ต้องการการยกย่อง ง. ต้องการกินอาหารมากขึ้น ๔. อาหารชนิดใดทำให้เกิดผลเสียต่อการเจริญเติบโต ก. ข้าวผัดกุ้ง ข. น้ำส้มคั้น ค. ก๋วยเตี๋ยวไก่ ง. มะม่วงดอง ๕. ใครดูแลตนเองผิดวิธี ก. น้าออกกำลังกายทุกชั่วโมง ข. นงอาบน้ำทุกเช้าและเย็น ค. โอฟักผ่อนอย่างเพียงพอ ง. ออຍกินอาหารครบ ๕ หมู่	๖. อาหารชนิดใดที่ทำให้คนเรามีส่วนสูงเพิ่มขึ้น ก. นมสด ข. ชา ค. ผลไม้ ง. น้ำมัน ๗. ถ้าขณะทำงานกลุ่มเพื่อนในกลุ่มมีความคิดเห็นไม่ตรงกับนักเรียน ควรทำอย่างไร ก. ทำตามที่ครูสั่ง ข. ทำตามที่เพื่อนบอก ค. ทำตามที่ตนเองคิด ง. ทำตามเสียงส่วนใหญ่ ๘. การกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ มีประโยชน์อย่างไร ก. ทำให้จิตใจสงบ ข. ทำให้ร่างกายอ้วนท้วน ค. ทำให้สมองปลอดโปร่ง ง. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ๙. ใครน่าจะเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนมากที่สุด ก. พลอยเป็นคนร่าเริง ข. แพรวชอบพูดโอ้อวด ค. พราวเป็นคนซึ้งเศร้า ง. พิมเป็นคนเคร่งขรึม ๑๐. ข้อใดไม่จัดเป็นพัฒนาการของเด็กวัยเรียน ก. ชอบคำชมเชย ข. ควบคุมอารมณ์ได้ ค. กังวลกับชีวิตที่เหลืออยู่ ง. ยอมรับฟังความเห็นของเพื่อน
--	--

เฉลย

๑. ค ๒. ข ๓. ง ๔. ง ๕. ก ๖. ก ๗. ง ๘. ง ๙. ก ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๒ เรื่อง กระดูกและกล้ามเนื้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.หน้าที่ของกล้ามเนื้อ ได้แก่ข้อใด ก. รับความรู้สึก ข. ช่วยพยุงร่างกาย ค. ช่วยควบคุมร่างกาย ง. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว ๒. การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ถูกควบคุมโดยระบบใด ก. ระบบหายใจ ข. ระบบขับถ่าย ค. ระบบประสาท ง. ระบบย่อยอาหาร ๓. ข้อต่อบริเวณใดเคลื่อนไหวไม่ได้ ก. หัวไหล่ ข. กระโหลกศีรษะ ค. กระดูกสันหลัง ง. กระดูกเชิงกราน ๔. ข้อใดไม่ใช่กระดูกส่วนที่เป็นแกนของร่างกาย ก. กระดูกอก ข. กระโหลกศีรษะ ค. กระดูกเชิงกราน ง. กระดูกสันหลัง ๕. ถ้าวร่างกายของเราไม่มีกระดูก จะเกิดผลอย่างไร ก. กล้ามเนื้อทรงตัวอยู่ไม่ได้ ข. ไม่มีแหล่งเก็บสะสมไขมัน ค. เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ง. ร่างกายปรับเปลี่ยนรูปทรงได้ง่าย	๖.ข้อใดเป็นประโยชน์ของข้อต่อ ก. ห่อหุ้มร่างกาย ข. ปกคลุมอวัยวะภายใน ค. เป็นแหล่งเก็บสะสมไขมัน ง. ทำให้อวัยวะเคลื่อนไหวได้ ๗. ขณะงอแขน กล้ามเนื้อไบเซ็ปส์จะทำงานอย่างไร ก. หดตัว ข. คลายตัว ค. ม้วนเข้า ง. บิดเป็นเกลียว ๘. การปฏิบัติตนในข้อใดเป็นประโยชน์ต่อระบบกระดูก ก. กินปลาตัวเล็กบ่อยๆ ข. ดื่มน้ำก่อนกินอาหาร ค. กินอาหารในปริมาณมากๆ ง. กินอาหารที่มีรสหวานมากๆ ๙. กิจกรรมใดอาจทำให้เกิดอันตรายต่อกระดูกมากที่สุด ก. ว่ายน้ำ ข. วิ่งเหยาะๆ ค. เล่นฟุตบอล ง. เล่นมวยปล้ำ ๑๐. อาหารในข้อใดจำเป็นต่อกล้ามเนื้อ ก. แดงโม ข. สลัดผัก ค. ปลาทอด ง. ข้าวเหนียว
--	--

เฉลย

๑. ง ๒. ค ๓. ข ๔. ค ๕. ง ๖. ง ๗. ก ๘. ก ๙. ง ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๓ เรื่อง คนดีที่ทุกคนรัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของนักเรียน ก. เรียนหนังสือ ข. ทำงานหาเงิน ค. ช่วยดูแลน้อง ง. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ๒. ใครที่เราควรให้ความเคารพนับถือและเชื่อฟังคำสั่งสอน ก. น้อง ข. เพื่อน ค. พ่อแม่ ง. เพื่อนบ้าน ๓. เมื่อน้องไม่เข้าใจการบ้าน ในฐานะที่เราเป็นพี่ที่ดีควรทำอะไร ก. ทำการบ้านให้ ข. ให้น้องเรียนรู้เอง ค. สอนการบ้านน้อง ง. บอกให้แม่มาสอน ๔. ใครปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ก. จี๊วแก๊งน้อง ข. แก้มช่วยยายทำงาน ค. นิมเล่นเกมในห้องทั้งวัน ง. ก้อยทิ้งของเล่นไว้เต็มบ้าน ๕. ใครควรเป็นที่รักใคร่ของทุกคน ก. ป่านหยิบยางลบเพื่อนไปใช้โดยไม่บอก ข. ปอแบ่งขนมให้เพื่อนกินบ่อยๆ ค. ปุ่มวิ่งชนเพื่อนแล้วไม่ขอโทษ ง. แป้งชอบแกล้งเพื่อนให้ตกใจ	๖.พ่อแม่จะรู้สึกอย่างไร เมื่อเราปฏิบัติตนเป็นเด็กดี ก. เฉยๆ ข. เสียใจ ค. ภูมิใจ ง. ผิดหวัง ๗. ข้อใดคือผลเสียของการเป็นเพื่อนที่ไม่ดี ก. เพื่อนๆ รักใคร่ ข. ทุกคนคอยช่วยเหลือ ค. ไม่มีใครอยากเล่นด้วย ง. เพื่อนแบ่งปันขนมให้กิน ๘. ถ้าเพื่อนนั่งซิมเคร้า เราควรทำอะไร ก. เดินหนีไป ข. เข้าไปพูดคุยด้วย ค. วิ่งเล่นอยู่รอบๆ ง. ปล่อยให้เพื่อนอยู่คนเดียว ๙. เพื่อนผู้ชายควรปฏิบัติต่อเพื่อนผู้หญิงอย่างไร ก. ช่วยเพื่อนถือของ ข. ให้เพื่อนทำการบ้านให้ ค. พาเพื่อนไปเข้ากลุ่มด้วย ง. ให้ความสนิทสนมเหมือนกับเพื่อนผู้ชาย ๑๐. หน้าที่ที่นักเรียนควรทำให้ดีที่สุดที่สุดในวัยนี้ คือข้อใด ก. เรียนหนังสือ ข. ทำงานพิเศษ ค. ช่วยเหลือสังคม ง. สอนหนังสือน้อง
--	---

เฉลย

๑. ข ๒. ค ๓. ค ๔. ข ๕. ข ๖. ค ๗. ค ๘. ข ๙. ก ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๔ เรื่อง รักนวลสงวนตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. พฤติกรรมในการคบเพื่อนต่างเพศข้อใดเหมาะสมที่สุด ก. คบในฐานะแฟน ข. ตบศีรษะลูบหลังกันได้ ค. ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ง. ชวนกันไปเที่ยวกลางคืน ๒. ในวัยของนักเรียนไม่ควรทำอะไร ก. เข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ ข. ตื่นนอนตอนเช้า ค. ไปเที่ยวสวนสนุก ง. ออกไปเที่ยวนอกบ้านตอนกลางคืน ๓. พฤติกรรมใดที่ก่อให้เกิดอันตราย ก. กินข้าวกับเพื่อนๆ ข. เล่นน้ำทะเลกับน้อง ค. ไปเที่ยวกับครอบครัว ง. ให้คนแปลกหน้าเข้ามาในบ้าน ๔. ใครปฏิบัติตนไม่เหมาะสมกับเพศ ก. อีวให้ขนมเพื่อน ข. แอนช่วยเพื่อนถือของ ค. ก้านเปิดกระโปรงเพื่อน ง. โต้งเล่นซ่อนหากับเพื่อน ๕. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศชาย ก. เล่นตุ๊กตา ข. เล่นฟุตบอล ค. แต่งหน้า ง. สวมกระโปรง	๖. ถ้าเราหิวน้ำ แล้วคนแปลกหน้ายื่นน้ำมาให้ เราควรทำอะไร ก. ดื่นหนีไปทันที ข. ขอบคุณ แต่ไม่รับ ค. ขอบคุณ แล้วรับมาดื่ม ง. รับมาแล้วให้เพื่อนลองดื่มก่อน ๗. ข้อใดที่จะทำให้เราปลอดภัย ก. ความระมัดระวัง ข. ความประมาท ค. ความซื่อสัตย์ ง. ความอดทน ๘. ถ้ามีคนแปลกหน้ามากอดเรา ควรทำอะไร ก. ขู่ว่าจะฟ้องพ่อแม่ ข. ยอมให้เขาอกอดโดยดี ค. สะบัดตัวออกแล้วรีบหนี ง. ตอว่าเขาด้วยถ้อยคำที่รุนแรง ๙. ถ้ามีคนแปลกหน้าดึงเราขึ้นรถ ควรทำอะไร ก. เฉยๆ ข. ร้องให้คนช่วย ค. ยินยอมไปโดยดี ง. ตอว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง ๑๐. ข้อใดเป็นสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด ก. ไปเที่ยวกับพ่อแม่ ข. รับขนมจากครูประจำชั้น ค. วิ่งเล่นกับเพื่อนที่สนามหญ้า ง. อยู่กับเพศตรงข้ามในที่ลับตาตามลำพัง
---	---

เฉลย

๑. ค ๒. ง ๓. ง ๔. ค ๕. ข ๖. ข ๗. ก ๘. ค ๙. ข ๑๐. ง

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๕ เรื่อง เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานให้สัมพันธ์ ก. การยืน ข. การวิ่ง ค. การกระโดด ง. การกระโดดก้าว ๒. การกระทบส้นเท้าช่วยเพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะส่วนใด ก. ขา ข. แขน ค. นิ้วเท้า ง. สะโพก ๓. การกระโดดก้าว ข้อใดสัมพันธ์กัน ก. แขนขวาเหยียดไปข้างหน้า เท้าขวาเหยียดไปข้างหน้า ข. แขนขวาเหยียดไปข้างหน้า เท้าขวาเหยียดไปข้างหลัง ค. แขนซ้ายเหยียดไปข้างหน้า เท้าซ้ายเหยียดไปข้างหน้า ง. แขนซ้ายเหยียดไปข้างหน้า เท้าซ้ายเหยียดไปข้างหลัง ๔. การกระโดดก้าว มือควรอยู่ในลักษณะใด ก. จับเอว ข. บนศีรษะ ค. แขนลำตัว ง. ขนานกับพื้น ๕. การกระโดดก้าว ใช้ทักษะใดสัมพันธ์กัน ก. การกระโดด และการเดิน ข. การกระโดด และการนั่ง	ค. การเดิน และการวิ่ง ง. การวิ่ง และการนั่ง ๖.การเตะส้นเท้า ต้องใช้อวัยวะส่วนใดเตะ ก. ขา ข. มือ ค. ก้น ง. หัวเข่า ๗. ข้อใดไม่สัมพันธ์กัน ก. โยนบอลสลับมือ = มือ + กระโดด ข. วิ่งกระโดดเชือก = วิ่ง + กระโดด ค. กระโดดก้าว = กระโดด + เดิน ง. กระโดดนั่ง = กระโดด + นั่ง ๘. การโยนบอลสลับมือ มือต้องสัมพันธ์กับอวัยวะใด ก. หู ข. ขา ค. ตา ง. ศีรษะ ๙. ข้อใดที่ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างมือและขา ก. วิ่งซิกแซ็ก ข. กระโดดเชือก ค. วิ่งกระโดดเชือก ง. โยนบอลสลับมือ ๑๐. การวิ่งเปลี่ยนทิศทางช่วยเพิ่มทักษะทางด้านใด ก. ความอ่อนตัว ข. ความแข็งแรง ค. ความมีไหวพริบ ง. ความคล่องแคล่ว
---	---

เฉลย

๑. ง ๒. ก ๓. ข ๔. ง ๕. ก ๖. ข ๗. ก ๘. ค ๙. ข ๑๐. ง

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๖ เรื่อง จังหวะสุภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ก่อนปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะควรปฏิบัติตามข้อใด ก. กินอาหาร ข. ดูโทรทัศน์ ค. นอนพักผ่อน ง. อบอุ่นร่างกาย ๒. ใครปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ ก. โอ้วายน้ำเป็นประจำ ข. ออยเดินแอโรบิกทุกเย็น ค. ออมชอบเล่นวอลเลย์บอล ง. แอมชอบเล่นวิ่งไล่จับกับเพื่อน ๓. กีฬานิดใดเป็นกิจกรรมเข้าจังหวะ ก. สีสาส ข. ฟุตบอล ค. เทควันโด ง. ยกน้ำหนัก ๔. กิจกรรมใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ก. เล่นเทนนิส ข. เดินแอโรบิก ค. ฝึกโยคะ ง. ยืดหยุ่น ๕. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบเพลง ก. ท่าทาง ข. ความสวยงาม ค. ความเป็นระเบียบ ง. การแสดงท่าตรงตามจังหวะ	๖. เพลงใดเหมาะสมในการนำมาใช้ฝึกท่ากายบริหาร ก. เพลงชาติ ข. เพลงร่ำวง ค. เพลงรักเมืองไทย ง. เพลงสรรเสริญพระบารมี ๗. ขั้นตอนต่อไปนี้เป็นการศึกษาท่ากายบริหารประกอบเพลง ยกเว้นข้อใด ก. ฝึกร้องเพลง ข. ฝึกเคาะจังหวะตามเพลง ค. ฝึกแสดงสีหน้าตามเพลง ง. ฝึกแสดงท่าทางตามเพลง ๘. การเคลื่อนไหวตามเพลงได้สวยงาม ควรฝึกในด้านใด ก. แสดงท่าทางให้หลากหลาย ข. จำทำนองเพลงให้ได้มากที่สุด ค. ท่องจำเนื้อเพลงให้ถูกต้องทุกคำ ง. ฟังและทำท่าทางให้เข้ากับจังหวะ ๙. อวัยวะใดที่ใช้ในการฝึกท่ากายบริหารมากที่สุด ก. มือ เท้า ข. เข่า เอว ค. เท้า ศีรษะ ง. มือ ศีรษะ ๑๐. ข้อใดเป็นประโยชน์ของกายบริหารประกอบเพลง ก. ความสุขสบาย ข. ความแข็งแรง ค. ความเพลิดเพลิน ง. ความอยากเอาชนะ
--	---

เฉลย

๑. ง ๒. ข ๓. ก ๔. ข ๕. ง ๖. ค ๗. ค ๘. ง ๙. ก ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๗ เรื่อง กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.การเล่นเกมน้ำหยดไหล เมื่อได้ยินคำว่า “น้ำไหล” ควรทำอะไร ก. วิ่งหนี ข. ยืนนิ่งๆ ค. ย่ำเท้าอยู่กับที่ ง. วิ่งไปแตะเพื่อน ๒. การเล่นเกมเลียนแบบให้สนุกสนาน ต้องคำนึงถึงอะไร ก. การแพ้ชนะ ข. ความอดทน ค. ความสมจริงสมจัง ง. ความกระตือรือร้น ๓. เกมใดใช้ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ก. เกมจับนกกา ข. เกมน้ำหยดไหล ค. เกมอวนจับปลา ง. เกมแมลงปอกับยอดหญ้า ๔. เกมเลียนแบบใดเป็นการเล่นแบบผลัด ก. เกมจับนกกา ข. เกมน้ำหยดไหล ค. เกมอวนจับปลา ง. เกมแมลงปอกับยอดหญ้า ๕. ประโยชน์ของการเล่นเกมมีหลายประการยกเว้นข้อใด ก. การแข่งขัน ข. ความสามัคคี ค. ความแข็งแรง ง. ความสนุกสนาน	๖.ถ้านักเรียนต้องการเล่นกิจกรรมแบบผลัดเลียนแบบสัตว์นักเรียนควรเล่นเกมในข้อใด ก. เดินผลัดแบบปู ข. วิ่งเก็บของแบบผลัด ค. วิ่งข้ามเชือกลอดกลับ ง. กระโดดเขย่งแบบผลัด ๗. ข้อใดเป็นกติกาในการเล่นเกมแมลงปอกับยอดหญ้า ก. แมลงปอต้องวิ่งไล่ยอดหญ้า ข. แมลงปอต้องบินรอบยอดหญ้า ค. แมลงปอจับยอดหญ้าเป็นชलय ง. แมลงปอต้องบินไปแตะยอดหญ้า ๘. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการเล่นเกม ก. ฝึกการทำงานด้วยตนเอง ข. ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น ค. เพื่อความสนุกสนาน ง. เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ๙. กิจกรรมแบบผลัดที่ต้องใช้ความเร็วและสมาธิได้แก่กิจกรรมใด ก. วิ่งวิบาก ข. เดินผลัดแบบเปิด ค. กระโดดเขย่งแบบผลัด ง. เดินถือลูกบอลข้างหลัง ๑๐. ถ้ากลุ่มของนักเรียนเล่นเกมแพ้ ควรทำอะไร ก. โทษเพื่อน ข. ยอมรับผล ค. ร้องไห้เสียใจ ง. โทษกรรมการ
--	--

เฉลย

๑. ค ๒. ค ๓. ข ๔. ง ๕. ก ๖. ก ๗. ข ๘. ข ๙. ก ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๘ เรื่อง เกมกีฬาพาวอorkกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กีฬาแชร์บอลมีผู้เล่นฝ่ายละกี่คน ก. ๙ คน ข. ๘ คน ค. ๗ คน ง. ๖ คน ๒. การเล่นเกมกีฬาแชร์บอล ต้องอาศัยอวัยวะใดมากที่สุด ก. มือ ข. เท้า ค. เข่า ง. ศีรษะ ๓. การเล่นเกมกีฬาแชร์บอล ผู้ถือตะกร้าจะอยู่ได้ในบริเวณใดเท่านั้น ก. เขตประตู ข. เขตเส้นโทษ ค. เขตเส้นข้างของสนาม ง. เขตเส้นหลังของสนาม ๔. ลูกที่โยนลงตะกร้าในขณะที่เล่นเกมกีฬาแชร์บอล จะได้กี่คะแนน ก. ๑ คะแนน ข. ๒ คะแนน ค. ๓ คะแนน ง. ๔ คะแนน ๕. ข้อใดไม่ใช่อุปกรณ์ในการเล่นกีฬาแชร์บอล ก. โต้ะ ข. แก้ว ค. ตะกร้า ง. ลูกบอล	๖. การเล่นเกมกีฬาแชร์บอล ต้องอาศัยทักษะในด้านใดมากที่สุด ก. ความอดทน ข. ความแม่นยำ ค. ความแข็งแรง ง. ความมีระเบียบวินัย ๗. ข้อใดที่ผู้เล่นกีฬาแชร์บอลสามารถทำได้ ก. ใช้มือเลี้ยงลูกบอลกับพื้น ข. ยื่นส่งลูกบอลให้ผู้เล่นคนอื่น ค. ทุ่มลูกบอลลงพื้นเพื่อให้เพื่อนรับ ง. ปิดลูกบอลในมือของฝ่ายตรงข้าม ๘. การปิดลูกบอลในวงกลม จะทำเมื่อใด ก. โยนลูกโทษ ข. จบการแข่งขัน ค. เริ่มการแข่งขัน ง. โยนลูกให้ฝ่ายตรงข้าม ๙. การเล่นเกมกีฬาแชร์บอล ตัดสินแพ้ชนะกันอย่างไร ก. ประตูที่ยิงได้ ข. เวลาที่ใช้เล่น ค. ความเร็วที่ใช้เล่น ง. จำนวนผู้เล่นที่เหลืออยู่ ๑๐. ใครทำผิดกติกาการเล่นแชร์บอล ก. สัมผัสโดนยิงประตู ข. สาวถือลูกบอลสองมือ ค. สาวใช้มือขว้างลูกบอล ง. สาวใช้เข่าเตะลูกบอล
---	---

เฉลย

๑. ค ๒. ก ๓. ก ๔. ข ๕. ก ๖. ข ๗. ค ๘. ค ๙. ก ๑๐. ง

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๙ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.การลุกนั่ง ๓๐ วินาที เป็นการทดสอบสมรรถภาพด้านใด ก. ความอ่อนตัว ข. ความคล่องตัว ค. ความดันโลหิต ง. ความทนทานของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ๒. การวิ่ง ๕๐ เมตร เป็นการทดสอบด้านใด ก. ความเร็ว ข. ความอ่อนตัว ค. พลังกล้ามเนื้อ ง. ความทนทานของกล้ามเนื้อ ๓. ข้อใดเป็นการทดสอบพลังกล้ามเนื้อ ก. ม้วนหน้า ข. วิ่งเก็บของ ค. กระโดดไกล ง. วิ่ง ๕๐ เมตร ๔. การทำกิจกรรมข้อใดไม่ใช่การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก. วิ่งผลัด ข. วิ่งเก็บของ ค. ยืนกระโดดไกล ง. วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร ๕. ถ้าเราต้องการให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง ควรทำกิจกรรมใด ก. ต่อตัว ข. โหนราว ค. นั่งรูปตัววี ง. วิ่งซิกแซ็ก	๖.ถ้าเราต้องการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อขา ควรใช้วิธีในข้อใด ก. นั่งงอตัว ข. งอแขนห้อยตัว ค. ยืนกระโดดไกล ง. วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร ๗. กิจกรรมในข้อใดเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทน ก. วิ่งผลัด ข. วิ่งกลับตัว ค. ต่อตัว ง. ดันพื้น ๘. ข้อใดเป็นวิธีการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ก. ดื่มน้ำมากๆ ข. กินอาหารมากๆ ค. นอนให้เพียงพอ ง. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๙. หลักเกณฑ์ที่ใช้วัดในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พิจารณาจากข้อใด ก. ความพร้อมเพรียงในการทดสอบ ข. เวลาและจำนวนครั้งที่ทำได้จากการทดสอบ ค. การเต้นของหัวใจหลังจากการทดสอบ ง. น้ำหนักของร่างกายหลังจากการทดสอบ ๑๐. การวิ่งเก็บของ เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านใด ก. การทรงตัว ข. ความอดทน ค. ความว่องไว ง. ความอ่อนตัว
--	--

เฉลย

๑. ง ๒. ก ๓. ค ๔. ก ๕. ค ๖. ค ๗. ง ๘. ง ๙. ข ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑๐ เรื่อง สิ่งแวดล้อมที่ดีชีวิตขึ้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. น้ำเน่าเสียเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด ก. แย่งกันใช้น้ำ ข. ทิ้งขยะลงน้ำ ค. ฝนไม่ตกตามฤดูกาล ง. ถมคลองเพื่อทำถนน ๒. วิธีดูแลรักษาบ้านที่ดีที่สุด ได้แก่ข้อใด ก. ทาสีบ้านใหม่ ข. ต่อเติมบ้านใหม่ ค. ใช้วัสดุเก่าแก่ตกแต่งบ้าน ง. หมั่นทำความสะอาดบ้าน ๓. วิธีการดูแลรักษาความสะอาดโรงเรียนข้อใดถูกต้อง ก. ซ่อมโต๊ะที่พัง ข. เก็บกวาดเศษขยะ ค. ไม่กินขนมในโรงเรียน ง. ทาสีผนังห้องเรียนใหม่ ๔. การถมที่บริเวณน้ำท่วมขัง ช่วยป้องกันการแพร่พันธุ์ ของสัตว์ใด ก. ยุง ข. หนู ค. คางคก ง. แมลงสาบ ๕. นักเรียนมีวิธีการกำจัดขยะอย่างไร ก. ทิ้งนอกบ้านตนเอง ข. ทิ้งในถังเดียวกันแล้วปิดฝา ค. ทิ้งขยะเปียกรวมกับขยะแห้งได้ ง. แยกขยะเปียก ขยะแห้ง และขยะอันตราย ก่อนทิ้ง	๖. นักเรียนควรใช้สิ่งใดใส่อาหารไปโรงเรียน เพื่อช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ก. กล่องข้าวกระดาษ ข. จานพลาสติก ค. ถ้วยพลาสติก ง. โฟม ๗. เพราะเหตุใด เราไม่ควรทิ้งขยะในที่รกร้าง ก. ทำให้เจ้าของที่โกรธ ข. ทำให้เพื่อนบ้านไม่คบ ค. ทำให้เด็กไม่มีที่วิ่งเล่น ง. ทำให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ๘. ข้อใดช่วยลดปัญหาอากาศเป็นพิษได้ ก. ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว ข. สูบบุหรี่เมื่ออยู่ในบ้าน ค. ไม่เผาขยะเวลากลางวัน ง. ไม่หุงอาหารจากเตาถ่าน ๙. คำขวัญข้อใดที่เป็นการชักชวนให้ช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม ก. ดื่มนมทุกวัน ร่างกายแข็งแรง ข. ยาบ้าอันตราย ผู้เสพอาจถึงตายได้ ค. รักน้ำ รักชีวิต โปรดคิดช่วยกันดูแล ง. ขับขี่ปลอดภัย ควรสวมใส่หมวกกันน็อก ๑๐. การกระทำใดเป็นการรักษาสภาพแวดล้อม ก. ไม่จับปลาในแม่น้ำ ข. ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ ค. ไม่เผาขยะเวลากลางวัน ง. ไม่ขึ้นรถโดยสารประจำทาง
--	---

เฉลย

๑. ข ๒. ง ๓. ข ๔. ก ๕. ง ๖. ก ๗. ง ๘. ก ๙. ค ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๑ เรื่อง วัยพายุบุแคม

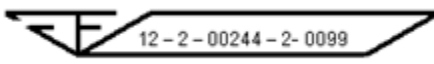
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ถ้านักเรียนเกิดความเครียด จะมีวิธีหาทางออกอย่างไร จึงจะเหมาะสมที่สุด ก. พูดคุยกับเพื่อน ข. อ่านหนังสือเรียน ค. อยู่คนเดียวเงียบๆ ง. ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนๆ ๒. การมีอารมณ์โกรธง่าย ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร ก. จิตใจหม่นหมอง ข. ร่างกายแข็งแรง ค. มักถูกพ่อแม่ดุว่า ง. ทำให้มีโรคประจำตัว ๓. คนที่เพื่อนๆ รัก มักมีลักษณะอย่างไร ก. ร่ารวย ข. พูดเก่ง ค. เรียนเก่ง ง. ร่าเริงแจ่มใส ๔. ใครมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ก. นกอารมณ์ดีเสมอ ข. นิดเสียใจมากที่แมวตาย ค. แนนเครียดที่สอบไม่ผ่าน ง. เนยอิจฉาที่เพื่อนเรียนเก่ง ๕. เมื่อเราเครียดมากๆ ร่างกายของเราจะเป็นอย่างไร ก. แข็งแรงขึ้น ข. ปวดศีรษะ ค. นอนหลับสนิท ง. มีภูมิคุ้มกันสูง	๖. การที่เรามีอาการคันอยู่เสมอ มีประโยชน์ในด้านใด ก. สุขภาพจิตดี ข. ร่างกายแข็งแรง ค. เรียนเก่งกว่าคนอื่น ง. ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน ๗. ข้อใดส่งผลเสียต่อร่างกายมากที่สุด ก. เก่งทำได้ที่เป็นโรคมะเร็ง ข. เก่งรู้สึกเครียดมากจึงฟังเพลง ค. ก้อยท้อแท้ในชีวิตเลยเสพยาบ้า ง. กานโกรธที่เพื่อนแกล้งแต่ก็ให้อภัย ๘. ถ้านักเรียนมีความวิตกกังวลจนทำให้นอนไม่หลับควรทำอย่างไร ก. ดื่มกาแฟ ข. ปรึกษาพ่อแม่ ค. กินยานอนหลับ ง. ไปเที่ยวกลางคืน ๙. สภาวะอารมณ์ใดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ก. รัก ข. โกรธ ค. ชื่นชอบ ง. สบายใจ ๑๐. ถ้าร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ ผลจะเป็นอย่างไร ก. จิตใจสงบ ข. ปราศจากโรคภัย ค. อารมณ์แจ่มใส ง. กินอาหารได้มาก
--	--

เฉลย

๑. ก ๒. ก ๓. ง ๔. ก ๕. ข ๖. ก ๗. ค ๘. ข ๙. ข ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๒ เรื่อง อ่านนิဒชีวิตปลอดภัย
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใดปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด ก. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารกันบูด ข. ผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ในหีบห่อ ค. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย ง. ผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายรับรอง ๒. การเลือกซื้อน้ำปลา ควรดูจากสิ่งใด ก. ราคา ข. กลิ่น ค. รสชาติ ง. เครื่องหมาย ยอย. ๓. เพราะเหตุใด เราจึงควรอ่านฉลากก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ ก. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่คนนิยมใช้ ข. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ ค. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณมาก ง. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีรสชาติอร่อย ๔. อาหารในข้อใดไม่เป็นอันตราย ก. กุ้งที่มีหางสีชมพู ข. ผักที่มีรอยหนอนกัดมากมาย ค. ปลาที่มีเหงือกสีแดงสด ลูกตาใส ง. อาหารกระป๋องที่หมดอายุมา ๑ วัน ๕. ใครปฏิบัติได้ถูกต้องในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ก. นิดเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาล ข. พลอยซื้อเครื่องสำอางที่นำมาลดราคาในตลาด ค. โบว์เอาขวดน้ำส้มสายชูไปแลกน้ำส้มสายชูอีกขวด ในราคา ๓ บาท ง. แป้งเลือกซื้อปลากระป๋องที่มีรอยบุบเล็กน้อย เพราะราคาถูกกว่า	๖.  เครื่องหมายนี้ไม่ปรากฏอยู่ในผลิตภัณฑ์ใด ก. นม ข. ขนมหึง ค. ยางรถยนต์ ง. อาหารกระป๋อง ๗. การเลือกสีผสมอาหารอย่างไรจึงจะดีที่สุด ก. สีน้ำ ข. สีย้อมผ้า ค. สีจากธรรมชาติ ง. สีสังเคราะห์ผสมอาหาร ๘. ข้อใดที่ควรมีการทดสอบก่อนเลือกใช้ ก. แป้งฝุ่น ข. ยารักษาสิว ค. แป้งข้าวเจ้า ง. อาหารกระป๋อง ๙. ข้อใดไม่จำเป็นต้องระบุบนฉลาก ก. สถานที่ผลิต ข. วันหมดอายุ ค. ส่วนประกอบสำคัญ ง. สถานที่วางจำหน่าย ๑๐. สินค้าชนิดใดที่ควรทดสอบว่าแพ้หรือไม่ ก่อนซื้อมาใช้ ก. น้ำปลา ข. ผงชูรส ค. เครื่องสำอาง ง. สีผสมอาหาร
--	--

เฉลย

๑. ง ๒. ง ๓. ข ๔. ค ๕. ก ๖. ค ๗. ค ๘. ข ๙. ง ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๓ เรื่อง ยานั่นสำคัญไหน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ยาที่ใช้ภายในมีลักษณะอย่างไร ก. ห้ามรับประทาน ข. มีทั้งยาน้ำและยาเม็ด ค. ไม่มีฉลากบอกสรรพคุณ ง. ใช้สำหรับทาหรือหยอดเท่านั้น ๒. ยาพาราเซตามอล จัดเป็นยาประเภทใด ก. ยาอันตราย ข. ยาสมุนไพร ค. ยาแผนโบราณ ง. ยาสามัญประจำบ้าน ๓. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของฉลากที่ปิดอยู่ที่ขวดยา ก. ทำให้ทราบชื่อยา ข. ทำให้ทราบสรรพคุณของยา ค. ทำให้ทราบวิธีการใช้ยา ง. ทำให้ทราบสีของยา ๔. ข้อใดเป็นหลักการใช้ยาที่ปลอดภัยที่สุด ก. ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา ข. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเพื่อน ค. ซื้อยากินเองตามอาการของโรค ง. ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ปกครอง ๕. การปิดขวดยาไม่แน่นหลังจากใช้ยาแล้ว จะเกิดผลเสียอย่างไร ก. ยาแข็งตัว ข. ยาเสื่อมคุณภาพ ค. แฉกแตกลงไปได้ ง. ยาเปลี่ยนสรรพคุณ	๖.ก่อนกินยาควรทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก ก. ชิมรสชาติ ข. เตรียมน้ำดื่ม ค. เขย่าขวดดูสียา ง. อ่านฉลากข้างขวด ๗. การใช้ยาที่หมดอายุแล้ว มีผลเสียในด้านใดมากที่สุด ก. เชื้อโรคดื้อยา ข. รักษาโรคไม่หาย ค. อาจทำให้เสียชีวิตได้ ง. ทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโต ๘. ยาที่หมดคุณภาพแล้วควรทำอย่างไร ก. นำไปทิ้ง ข. นำไปเล่น ค. เก็บแช่ตู้เย็น ง. ส่งคืนบริษัทที่ผลิต ๙. ข้อใดไม่ต้องระบุไว้บนฉลากยา ก. ชื่อยา ข. วิธีใช้ ค. แพทย์ผู้สั่ง ง. สรรพคุณ ๑๐. ใครเก็บรักษายาได้ถูกต้อง ก. ตักเก็บยาทุกชนิดไว้ในตู้ยา ข. เติ้เก็บยาเรียงตามขนาดของขวดยา ค. แฉกแยกเก็บยาน้ำและยาเม็ดไว้คนละชั้น ง. ตาลแยกเก็บยาใช้ภายในและยาใช้ภายนอก
--	--

เฉลย

๑. ข ๒. ง ๓. ง ๔. ก ๕. ข ๖. ง ๗. ค ๘. ก ๙. ค ๑๐. ง

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๔ เรื่อง ช่วยถูก ช่วยดี ชีวิตปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ข้อใดเป็นการปฐมพยาบาล ก. การตามแพทย์มารักษา ข. การพาผู้เจ็บป่วยไปพบแพทย์ ค. การป้องกันอันตรายเบื้องต้น ง. การช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยก่อนส่งแพทย์ ๒. เมื่อได้รับยาหรือสารเคมีที่มีฤทธิ์กัด ไม่ควรทำอย่างไร ก. ดื่มนมมากๆ ข. ให้ผู้เจ็บป่วยอาเจียนโดยเร็ว ค. ดื่มน้ำมากๆ โดยจิบทีละน้อย ง. ช่วยหายใจถ้าผู้เจ็บป่วยหยุดหายใจ ๓. สิ่งใดที่ทำให้ผู้เจ็บป่วยอาเจียนได้ ก. น้ำปลา ข. น้ำเปล่า ค. น้ำหวาน ง. น้ำส้มคั้น ๔. ถ้าถูกผึ้งต่อย ควรทำอย่างไรเป็นขั้นแรก ก. เอาเหล็กในออก ข. ใช้เชือกรัดเหนือบาดแผล ค. ล้างบาดแผลด้วยแอลกอฮอล์ ง. ทาบาดแผลด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน ๕. สิ่งใดช่วยเอาเหล็กในของผึ้งออกจากบาดแผลได้ ก. ช้อน ข. ค้อน ค. เขือก ง. กุญแจ	๖.ข้อใดเป็นการปฐมพยาบาลผู้ที่มีบาดแผลฟกช้ำ ก. ห้ามเลือด ข. ประคบร้อนทันที ค. ประคบเย็นทันที ง. ใช้เชือกรัดเหนือแผล ๗. ข้อใดไม่ใช่การปฐมพยาบาลเมื่อมีบาดแผล ก. ซับเลือดให้หยุดไหล ข. ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด ค. ปิดผ้าก๊อชหลังทายาแล้ว ง. ใช้เชือกรัดบริเวณใต้แผล ๘. ถ้าแผลมีหนอง และนักเรียนรู้สึกปวดแผล ควรทำอย่างไร ก. รีบไปพบแพทย์ ข. ใช้น้ำสะอาดล้างแผล ค. ทายาทิงเจอร์ไอโอดีน ง. ใช้แอลกอฮอล์ล้างแผล ๙. ข้อใดไม่ใช่อาการของคนจะเป็นลม ก. หน้าซีด ข. ตัวเย็น ค. ปวดท้อง ง. ใจสั่น ๑๐. ขณะพบผู้เจ็บป่วยเป็นลมไม่ควรปฏิบัติอย่างไร ก. เรียกผู้อื่นมา मदู ข. จัดให้ผู้ป่วยนอนหงาย ค. คลายเสื้อผ้าผู้ป่วยให้หลวม ง. ให้ผู้ป่วยดมแอมโมเนียหอม
---	--

เฉลย

๑. ง ๒. ข ๓. ก ๔. ก ๕. ง ๖. ค ๗. ง ๘. ก ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๕ เรื่อง โทษของบุหรีและสุรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ข้อใดเป็นสารเสพติด ก. สุรา ข. บ๊วยเค็ม ค. น้ำอัดลม ง. หมากฝรั่ง ๒. ข้อใดเป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ก. ตาแดง ข. ไข้หวัด ค. ตับแข็ง ง. มะเร็งปอด ๓. การสูบบุหรี่จะเป็นอันตรายต่ออวัยวะใด ก. ตับ ข. ปอด ค. ลำไส้ ง. กระเพาะอาหาร ๔. การกระทำข้อใด ที่นักเรียนควรปฏิบัติ ก. ไปซื้อบุหรี่ให้ลุง ข. ลองสูบบุหรี่กับกลุ่มเพื่อน ค. นั่งอยู่ในห้องที่มีผู้ที่สูบบุหรี่ ง. บอกครูเมื่อพบเพื่อนสูบบุหรี่ ๕. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของผู้ที่สูบบุหรี่ ก. ฟันดำ ข. ปากดำ ค. เหงือกแดง ง. มีกลิ่นปาก	๖.ข้อใดเป็นโทษของการดื่มสุรา ก. พ่อแม่ไม่พุดด้วย ข. ปวดปัสสาวะบ่อย ค. หน้าตากระตุบ่อย ง. เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ๗. ใครมีโอกาสเป็นโรคตับแข็ง ก. หนูขายน้าแข็ง ข. นครสูบบุหรี่จัด ค. อำนาจดื่มสุราทุกวัน ง. วิรัชชอบกินถั่วดิบ ๘. ถ้าพ่อของนักเรียนดื่มสุรา นักเรียนควรทำอะไร ก. ไม่พูดกับพ่อ ข. ไม่ทำอะไรเลย ค. เอาขวดสุราไปซ่อน ง. ขอร้องให้พ่อเลิกดื่มสุรา ๙. ถ้ามีผู้นำบุหรีมาให้สูบ เราควรทำอะไร ก. ปฏิเสธ แล้วตำว่าผู้ที่ให้ ข. ปฏิเสธ แล้วรีบเดินหนี ค. รับไว้ แต่เอาไปให้พี่ ง. รับไว้ แล้วลองนำมาสูบ ๑๐. บริเวณใดเกิดอากาศเป็นพิษมากที่สุด ก. ถนนที่มีน้ำขัง ข. ในห้องที่มีผู้สูบบุหรี่ ค. บนภูเขาที่มีหมอกลง ง. กลางสนามหญ้าที่แดดจัด
--	--

เฉลย

๑. ก ๒. ง ๓. ข ๔. ง ๕. ค ๖. ง ๗. ค ๘. ง ๙. ข ๑๐. ข

การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับของการวัดทางปัญญาของบลูม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

หน่วยที่	จำนวน ข้อ	ระดับทางปัญญาของบลูม					
		ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า
		ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่
๑	๑๐	๙	๑,๒,๑๐	๓	๔,๕,๖,๗		
๒	๑๐	๑,๒,๓,๔	๕,๖,๗	๘,๙,๑๐			
๓	๑๐		๑,๒,๓	๔,๕,๖,๗	๘,๙,๑๐		
๔	๑๐	๒	๑,๓	๔,๖,๗,๙	๕,๘,๑๐		
๕	๑๐	๑,๔,๖,๘	๒,๕,๙	๓,๗,๑๐			
๖	๑๐	๑,๖,๗	๒,๓,๔	๕,๙	๘,๑๐		
๗	๑๐	๑,๓,๔,๕,๗,๘,๙		๒,๑๐	๖		
๘	๑๐	๑,๓,๕	๒,๖	๔,๗,๘,๙	๑๐		
๙	๑๐	๑,๒,๓,๔,๑๐	๕,๖,๗	๘,๙			
๑๐	๑๐	๑,๔	๒,๓	๕,๑๐	๖,๗,๘,๙		
๑๑	๑๐	๓,๙	๒,๔,๑๐	๑,๕	๖,๗,๘		
๑๒	๑๐	๑,๒,๖,๙	๔,๗	๓,๕,๘	๑๐		
๑๓	๑๐	๑,๒,๓,๘,๙	๔	๕,๖,๗	๑๐		

การตรวจสอบการนำตัวชีวิตมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด																				รวม จำนวน ตัวชี้วัด	
	พ ๑.๑	พ ๑.๑	พ ๑.๑	พ ๒.๑	พ ๒.๑	พ ๓.๑	พ ๓.๑	พ ๓.๑	พ ๓.๑	พ ๓.๑	พ ๓.๒	พ ๔.๑	พ ๔.๑	พ ๔.๑	พ ๔.๑	พ ๔.๑	พ ๔.๑					
	ป ๔/๑	ป ๔/๒	ป ๔/๓	ป ๔/๑	ป ๔/๒	ป ๔/๑	ป ๔/๒	ป ๔/๓	ป ๔/๔	ป ๔/๑	ป ๔/๑	ป ๔/๒	ป ๔/๓	ป ๔/๔	ป ๔/๑	ป ๔/๒	ป ๔/๓					
พัฒนาการสมวัย	✓																					๑
กระดูกและกล้ามเนื้อ		✓	✓																			๒
คนดีที่ทุกคนรัก				✓																		๑
รักนวลสงวนตัว					✓																	๑
เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์						✓					✓											๒
จังหวะสุขภาพ							✓				✓											๒
กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ									✓		✓											๒
เกมหรือรษาพาท่ออาก่าล้งกาย								✓			✓											๒
สมรรถภาพทางกาย															✓							๑
ลิ่งแวดล้อมดี ชีวีสดไล												✓										๑
วัยพายุบูแคม													✓									๑
อ่านนิตชีวิตปลอดภัย														✓								๑
ยานันล้าคัฏญไฉน																✓						๑
ช่วยถูก ช่วยดีชีวีปลอดภัย																	✓					๑
โทษของบุหรี่และสุรา																		✓				๑
รวมจำนวนคร้งที่ไ้ตัวชี้วัด	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๔	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑				๒๐

การตรวจสอบการนำเสนอสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน					รวม จำนวน สมรรถนะ
		ความสามารถในการสื่อสาร	ความสามารถในการคิด	ความสามารถในการแก้ปัญหา	ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๕
๑	พัฒนาการสมวัย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๒	กระดูกและกล้ามเนื้อ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๓	คนดีที่ทุกคนรัก	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๔	รักนวลสงวนตัว	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๕	เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๖	จังหวะสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๗	กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๘	เกมธรรมชาติออกกำลังกาย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๙	สมรรถภาพทางกาย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๐	สิ่งแวดล้อมดีชีวิตรอบตัว	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๑	วัยพายุบูแคม	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๒	อ่านนิทานชีวิตปลอดภัย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๓	ยานี่สำคัญไหน	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๔	ช่วยถูก ช่วยดี ชีวิตปลอดภัย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๕	โทษของบุหรี่และสุรา	✓	✓	✓	✓	✓	๕
รวม		๑๕	๑๕	๑๕	๑๕	๑๕	๗๕

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๒ เรื่อง วางตัวสมวัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เหมือนกันทั้งเพศหญิงและเพศชาย ก. สะโพกผาย ข. มีหนดเคราขึ้น ค. หน้าอกขยายใหญ่ ง. น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ๒. เพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด คือข้อใด ก. มีประจำเดือน ข. ส่วนสูงเพิ่มขึ้น ค. ผิวพรรณผ่องใส ง. แขนและขายาวขึ้น ๓. ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศชาย ก. แขนและขายาวขึ้น ข. หน้าอกขยาย ค. มีหนดเครา ง. เสียงห้าวขึ้น ๔. ผลที่เกิดจากการสวมกางเกงในที่เปียกชื้น รัดและคับเกินไป คือข้อใด ก. ทำให้ถูกสุขลักษณะ ข. ทำให้เกิดอาการอักเสบ ค. ทำให้เกิดผลต่อระบบขับถ่าย ง. ทำให้มีรูปร่างกระชับ ๕. การปฏิบัติตนในข้อใดทำให้มีสุขอนามัยที่ดี ก. กินอาหารมากๆ ข. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ค. มองโลกในแง่ดีเสมอ ง. อาบน้ำวันละ ๒ ครั้ง	๖. ใบหน้าของเด็กหญิงเริ่มมีสิว เพราะเกิดกเปลี่ยนแปลงในด้านใด ก. จิตใจ ข. อารมณ์ ค. สังคม ง. ร่างกาย ๗. ข้อใดที่เพศหญิงไม่ควรปฏิบัติ ก. เล่นกีฬากับเพื่อนผู้ชาย ข. สอนการบ้านเพื่อนผู้ชาย ค. ช่วยเพื่อนผู้ชายถือของ ง. แสดงความใกล้ชิดกับเพื่อนชาย ๘. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนที่เหมาะสมของเพศหญิง ก. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ข. ไม่คบเพื่อนต่างเพศ ค. เก็บตัวเงียบคนเดียว ง. ไม่ไปเที่ยวกับเพื่อน ๙. ถ้านักเรียนมีความเครียด ควรทำอะไร ก. ปรึกษาหมอดู ข. เก็บตัวคนเดียว ค. ออกไปเที่ยวกลางคืน ง. ปรึกษาพ่อแม่หรือครู ๑๐. เพศชายไม่ควรวางตัวต่อเพศหญิงอย่างไร ก. ช่วยถือของ ข. สอนการบ้านให้ ค. จูงมือเดินเที่ยว ง. ขวนอวกกำลังกาย
---	---

เฉลย

๑. ง ๒. ก ๓. ข ๔. ข ๕. ง ๖. ง ๗. ง ๘. ก ๙. ง ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๓ เรื่อง สายใยรัก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ครอบครัวสุขสันต์ สมาชิกควรมีลักษณะอย่างไร ก. ฉลาดหลักแหลม ข. ทำงานเก่ง ค. รักใคร่กัน ง. บุคลิกดี ๒. พ่อแม่ควรปฏิบัติอย่างไรต่อผู้ที่เป็นลูก จึงจะทำให้ลูกมีความสุข ก. ให้การศึกษา ข. ให้เงินทองไว้ใช้ ค. ให้การอบรมสั่งสอน ง. ให้ความรักและความอบอุ่น ๓. บุคคลในข้อใดที่ทำหน้าที่วางรากฐานการดำรงชีวิต ในสังคม ก. พี่ - น้อง ข. พ่อ - ยาย ค. ลุง - หลาน ง. ตา - น้อง ๔. ข้อใดเป็นหน้าที่ของลูกที่มีต่อพ่อแม่ ก. ตั้งใจเรียนหนังสือ ข. ช่วยพ่อแม่หาเงิน ค. ชวนพ่อแม่ออกเที่ยว ง. ใช้จ่ายอย่างประหยัดด้วยการกินน้อย ๕. ถ้าพ่อแม่ทะเลาะกัน จะเกิดผลเสียอย่างไร ก. ฐานะยากจนลง ข. เพื่อนบ้านรังเกียจ ค. ลูกขาดความอบอุ่น ง. ลูกใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย	๖. เมื่อสมาชิกในครอบครัวทะเลาะกัน ควรทำอะไร ก. ควรระงับอารมณ์โกรธ ข. อยู่ห่างจากกันสักพัก ค. พุดคุยกันด้วยเหตุผล ง. ถูกทั้ง ๓ ข้อที่กล่าวมา ๗. การทำงานกลุ่มควรปฏิบัติอย่างไร ก. ทำตามความคิดของตนเอง ข. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ค. ทำตามผู้ที่เป็นหัวหน้าสั่ง ง. ต่างคนต่างทำงาน ๘. การกระทำของใครอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน ก. ฝนให้เพื่อนยืมยางลบ ข. ปอสอนการบ้านเพื่อน ค. ก้อยหยิบของเพื่อนมาใช้ ง. จอยชวนเพื่อนเล่นกีฬา ๙. ข้อใดไม่ใช่คำพูดที่ควรพูดกับเพื่อน ก. ขอบใจนะที่ช่วยคิดคำตอบ ข. อะไรนะฉันไม่เข้าใจ ค. ทำไมฉันจะทำอย่างนี้ ง. ว่าไฉนฉันฟังไม่ทัน ๑๐. ถ้านักเรียนเดินชนเพื่อนจนล้มลง นักเรียนควรทำอย่างไร ก. พยุงขึ้นมา แล้วขอโทษ ข. พยุงขึ้นมา แล้วเดินไป ค. ขอโทษ แล้วเดินไป ง. บอกครูว่าเพื่อนล้ม
---	---

เฉลย

๑. ค ๒. ง ๓. ข ๔. ก ๕. ค ๖. ง ๗. ข ๘. ค ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๔ เรื่อง เคลื่อนไหวให้สมดุล

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การปาลูกบอลต้องใช้ทักษะใดมากที่สุด ก. การทรงตัว ข. ความสมดุล ค. การรับแรง ง. การใช้แรง ๒. การนั่งงอเข่าม้วนหน้า ต้องใช้หลักการเคลื่อนไหวอย่างไร ก. ทรงตัวให้อยู่บนเบาะให้ได้ ข. ใช้แรงดันให้ม้วนไปข้างหน้า ค. ใช้แรงผลักให้กลิ้งตัวไปข้างหน้า ง. รับแรงจากผู้เล่นที่ผลักให้ม้วนตัว ๓. ถ้านักเรียนฝึกม้วนหลังในครั้งแรกแล้วทำไม่ได้ นักเรียนควรทำอย่างไร ก. เปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อม ข. เปลี่ยนผู้ฝึกซ้อมคนใหม่ ค. เปลี่ยนไปฝึกม้วนหน้าแทน ง. หาข้อบกพร่องแล้วแก้ไข และฝึกซ้ำๆ ๔. ใครจะมีความปลอดภัยที่สุดในการฝึกม้วนหน้า ก. ทรงพลกินอาหารจนอิ่มก่อนฝึก ข. จัดทากวาดพื้นรอบๆ ห้องก่อนฝึก ค. บุรีสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและราคาแพง ง. อานาจตรวจความเรียบร้อยเบาะก่อนฝึก ๕. การฝึกต่อตัว ผู้ที่อยู่จุดยอดควรมีลักษณะอย่างไร ก. มีน้ำหนักน้อย ข. มีน้ำหนักมาก ค. แขนยาว ง. ลำตัวยาว	๖.การหกสามเส้า ต้องใช้ทักษะใดมากที่สุด ก. ความว่องไว ข. การทรงตัว ค. ความแข็งแรง ง. ความคล่องแคล่ว ๗. เหตุใด การเดินทรงตัวบนคาน ผู้ปฏิบัติต้องกางแขน ออกทั้งสองข้าง ก. เพื่อถ่วงน้ำหนักให้เกิดความสมดุล ข. เพื่อทำให้มีลมช่วยพยุงตัวขณะเดิน ค. เพื่อทำให้เท้ารับน้ำหนักตัวได้ ง. เพื่อทำให้เดินได้เร็วขึ้น ๘. กิจกรรมใดที่ต้องใช้ความสมดุล ก. เดินบนถนน ข. เดินข้ามสะพานลอย ค. เดินขึ้นรถประจำทาง ง. เดินข้ามสะพานไม้เล็กๆ ๙. ถ้าต้องการฝึกกิจกรรมยืดหยุ่นให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้เล่นควรทำอย่างไร ก. ฝึกวิ่งเหยาะๆ ข. ฝึกกายบริหาร ค. ฝึกเดินขึ้นลงบันได ง. ฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ๑๐. หลังจากฝึกกิจกรรมยืดหยุ่นเสร็จแล้ว นักเรียนควรทำอย่างไร ก. เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ข. เก็บอุปกรณ์การฝึก ค. ดื่มน้ำเย็นๆ ง. ไปกินข้าว
---	--

เฉลย

๑. ง ๒. ข ๓. ง ๔. ง ๕. ก ๖. ข ๗. ก ๘. ง ๙. ง ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๕ เรื่อง เกมสื่อกีฬาพาสนุก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ก่อนเล่นเกมทุกครั้ง นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใด ก. อาบน้ำให้สะอาด ข. ดื่มน้ำให้มากๆ ค. กินข้าวให้อิ่ม ง. วึ่งเหาะๆ ๒. การเล่นเกมให้ปลอดภัย ควรยึดหลักการใด ก. เล่นเกมที่ง่าย ๆ ข. เล่นเกมตามที่ครูสั่ง ค. เล่นเกมตามกฎ กติกา ง. เล่นเกมกับผู้มีขนาดตัวไล่เสียกัน ๓. การเล่นเกมให้เกิดความสนุกสนาน ผู้เล่นทุกคน ต้องมีคุณสมบัติในข้อใด ก. มีน้ำใจนักกีฬา ข. มีความมุ่งมั่นเอาชนะ ค. มีความคิดสร้างสรรค์ ง. มีความมานะพยายาม ๔. ถ้าขณะเล่นเกม นักเรียนวิ่งชนเพื่อนจนล้ม นักเรียนควรทำอะไร ก. ให้เพื่อนวิ่งชนเราบ้าง ข. ไม่สนใจ แล้วหยุดเล่นทันที ค. ขอโทษเพื่อน แล้วเล่นต่อไป ง. บอกกรรมการให้ลงโทษตนเอง ๕. การวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาใด ก. กรีฑา ข. ตะกร้อ ค. แอนด์บอล ง. วอลเลย์บอล	๖.ก่อนเล่นกิจกรรมแบบผลัด ควรทำอะไร ก. อบอุ่นร่างกาย ข. คัดเลือกคนที่เก่งเข้ากลุ่ม ค. ประเมินข้อบกพร่องของสมาชิก ง. ตรวจสอบความเรียบร้อยของเสื้อผ้า ๗. การวางแผนการเล่นกิจกรรมแบบผลัด มีผลดีในแง่ใด ก. เล่นกิจกรรมได้นาน ข. เล่นกิจกรรมได้ครบทุกคน ค. เล่นกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย ง. เล่นกิจกรรมโดยไม่รู้สึเหนื่อย ๘. ข้อใดกล่าวถูกต้องในการเล่นกิจกรรมแบบผลัด ก. ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการแข่งขัน ข. ไม่ต้องส่งตัวแทนกลุ่มออกมาแข่งขัน ค. กลุ่มที่มีสมาชิกมากกว่าได้เริ่มเล่นก่อน ง. ตัดสินผลแพ้ชนะที่คะแนนหรือการใช้เวลาในการแข่งขัน ๙. การเล่นเกมแบบผลัด ต้องอาศัยคุณธรรมต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด ก. ความสามัคคี ข. ความรับผิดชอบ ค. ความมุ่งมั่นเอาชนะ ง. ความมีน้ำใจนักกีฬา ๑๐. สิ่งใดไม่ควรนำมาเป็นอุปกรณ์ในการเล่นกิจกรรมแบบผลัด ก. ไม้คทา ข. ขวดน้ำ ค. ห่วงยาง ง. ลูกบอล
---	--

เฉลย

๑. ง ๒. ค ๓. ก ๔. ค ๕. ก ๖. ก ๗. ข ๘. ง ๙. ค ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๖ เรื่อง กีฬาพาลิน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.การวิ่งระยะสั้นต้องอาศัยทักษะด้านใดมากที่สุด ก. ความเร็ว ข. ความอดทน ค. ความอ่อนตัว ง. ความยืดหยุ่น ๒. ข้อใดมีการตัดสินใจด้วยเวลา ก. ขว้างจักร ข. กระโดดไกล ค. พุ่งน้ำหนัก ง. วิ่ง ๑๐๐ เมตร ๓. ข้อใดเป็นลักษณะการออกวิ่งที่ถูกต้อ ก. นั่งยองๆ มือแนบลำตัว ข. นั่งยองๆ มือยันที่เส้นเริ่ม ค. ยืนก้มตัว มือยันที่เส้นเริ่ม ง. ยืนตรง ปลายเท้าชิดเส้นเริ่ม ๔. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ ก. ช่วยอนุรักษ์กีฬาไทย ข. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ค. ทำให้เรียนหนังสือดีขึ้น ง. ทำให้มีความคล่องแคล่วว่องไว ๕. ข้อใดเป็นวิธีฝึกทักษะในการเล่นลูกตะกร้อ ก. การฝึกเตะลูกตะกร้อ ข. การเหวี่ยงลูกตะกร้อให้ไกล ค. การกลิ้งลูกตะกร้อให้ลงหลุม ง. การตบลูกตะกร้อด้วยมือเดียว	๖.กีฬาฟุตบอลอาศัยทักษะใดมากที่สุด ก. การวิ่งเร็ว ข. การทุ่มลูก ค. การเตะลูก ง. การเตะลูก ๗. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดในการเล่นฟุตบอล ก. ผู้ที่มีสิทธิ์ยิงประตูคือกองหน้า ข. ผู้ที่เป็นกองหน้ามีฝ่ายละ ๑ คน ค. ผู้รักษาประตูมีเพียงฝ่ายละ ๑ คน ง. ผู้เล่นทุกคนห้ามใช้มือจับลูกบอล ๘. ข้อใดเป็นอันตรายต่อผู้เล่น ก. ตีลังกานอน ข. ม้วนหน้าบนเบาะ ค. เตะฟุตบอลในสนาม ง. เตะเตะกร้อบนลานปูนซีเมนต์ ๙. ใครที่มีโอกาสได้รับอันตรายจากการเล่นกีฬา ก. กیبใส่ชุดกีฬาเล่นแบดมินตัน ข. กูกฝึกม้วนหน้าซ้ำๆ กัน บนเบาะ ค. เกรียงใส่สนับก่อนลงเล่นตะกร้อ ง. กิตคุยเรื่องเรียนกับเพื่อนขณะม้วนหน้า ๑๐. ข้อใดเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการป้องกันอันตราย ก่อนเล่นกีฬา ก. อาบน้ำ ข. ดื่มน้ำมากๆ ค. อบอุ่นร่างกาย ง. ใส่เสื้อผ้าที่รัดรูป
---	---

เฉลย

๑. ก ๒. ง ๓. ข ๔. ค ๕. ก ๖. ค ๗. ค ๘. ก ๙. ง ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๗ เรื่อง กีฬาพาลีน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.แรงบีบมือ เป็นการทดสอบด้านใด ก. ความยืดหยุ่นของมือ ข. ความแข็งแรงของมือ ค. ความทนทานของแขน ง. การไหลเวียนโลหิตที่มือ ๒. เหตุใดเราต้องทำการวัดระดับสมรรถภาพทางกาย ก. เพื่อให้รู้ระดับความสามารถของร่างกาย ข. เพื่อให้รู้ระดับความอ้วนของร่างกาย ค. เพื่อให้รู้ว่าควรเล่นกีฬาชนิดใด ง. เพื่อให้รู้ว่าควรออกกำลังกายหรือไม่ ๓. ข้อใดเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังกล้ามเนื้อขา ก. วิ่งเก็บของ ข. ลูกนั่งใน ๓๐ วินาที ค. วิ่ง ๕๐ เมตร ง. ยืนกระโดดไกล ๔. การลูกนั่งใน ๓๐ วินาที เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางด้านใด ก. ความเร็ว ข. ความอ่อนตัว ค. ความแข็งแรง ง. ความอดทน ๕. การทดสอบสมรรถภาพข้อใดไม่ต้องใช้นาฬิกาจับเวลา ก. นั่งก้มตัว ข. วิ่งเก็บของ ค. วิ่ง ๕๐ เมตร ง. ลูกนั่งใน ๓๐ วินาที	๖.การนั่งก้มตัว ถ้าบันทึกผลการทดสอบเป็น +๒ ซม. หมายความว่าอย่างไร ก. ปลายนิ้วมือผู้ทดสอบเกินปลายเท้ามา ๒ ซม. ข. ปลายนิ้วมือผู้ทดสอบยาว ๒ ซม. ค. ปลายนิ้วเท้าผู้ทดสอบสูง ๒ ซม. ง. ปลายนิ้วมือผู้ทดสอบไม่ถึงปลายเท้า ๒ ซม. ๗. ถ้านักเรียนยืนกระโดดไกลได้ระยะทางมากกว่า ๓ เมตร หมายความว่าอย่างไร ก. ผอมมากเกินไป ข. วิ่งระยะไกลไม่ได้ ค. กล้ามเนื้อขาแข็งแรง ง. มีโอกาสเป็นโรคเหน็บชา ๘. เหตุใดจึงต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๒ ครั้ง ก. ผู้จัดบันทึกผลจับเวลาที่สถิติครั้งแรก ข. เพื่อให้ร่างกายได้ออกกำลังกายเต็มที่ ค. เพื่อหาค่าการทดสอบที่ดีที่สุด ง. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ๙. การสร้างเสริมสมรรถภาพ มีหลักการอย่างไร ก. ฝึกกิจกรรมที่ยาก ข. ฝึกอย่างสม่ำเสมอ ค. ฝึกโดยใช้เวลานานที่สุด ง. ฝึกกิจกรรมที่สนุกสนาน ๑๐. การสร้างเสริมสมรรถภาพ มีผลดีในด้านใด ก. เรียนเก่งขึ้น ข. เล่นกีฬาเก่งขึ้น ค. มีรูปร่างหน้าตาดี ง. มีร่างกายแข็งแรง
--	---

เฉลย

๑. ข ๒. ก ๓. ง ๔. ค ๕. ก ๖. ก ๗. ค ๘. ค ๙. ข ๑๐. ง

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๘ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การทำความสะอาดร่างกายในข้อใดที่ควรปฏิบัติทุกวัน ก. อาบน้ำ ข. สระผม ค. ขัดผิว ง. ตัดเล็บ ๒. ใครปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ก. ต่ายอาบน้ำวันเว้นวัน ข. โด่งแปรงฟันวันละครั้ง ค. ตันเคี้ยวหมากฝรั่งทุกวัน ง. ตุนกินอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ๓. เหตุใดเราจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ก. ทำให้เพื่อนชอบ ข. ทำให้ดูทันสมัย ค. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี ง. ทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง ๔. การกระทำในข้อใด มีผลเสียต่อสุขภาพ ก. ล้างมือหลังขับถ่าย ข. ออกกำลังกายทุกวัน ค. กินอาหารไม่เป็นเวลา ง. ข้ามถนนตรงทางม้าลาย ๕. การรักษาผมให้สะอาดมีวิธีการดูแลอย่างไร ก. ใส่น้ำมันใส่ผม ข. ตัดผมให้สั้นอยู่เสมอ ค. สระผมสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง ง. ใส่หมวกป้องกันฝุ่นทุกครั้ง	๖. การปฏิบัติตนอย่างไร จะทำให้ครอบครัวมีความสุข ก. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ข. พาเพื่อนๆ มาเที่ยวที่บ้าน ค. ขอให้พ่อแม่ซื้อของเล่นให้ ง. ให้พ่อแม่พาไปเที่ยวกลางคืน ๗. เหตุใดจึงควรล้างมือก่อนกินอาหาร ก. หยิบอาหารได้สะดวก ข. ทำให้อาหารไม่ติดมือ ค. ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ง. สร้างสุขลักษณะที่ดีต่อผู้ที่พบเห็น ๘. การมองโลกในแง่ดี มีผลมาจากสุขบัญญัติข้อใด ก. การรักษาร่างกายให้สะอาด ข. การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ค. การมีสุขภาพฟันที่แข็งแรง ง. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ๙. ใครมีการกระทำที่มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ก. แก้วทิ้งขยะลงในถังขยะ ข. สัมใช้เงินอย่างประหยัด ค. นุ่มรอรถประจำทางตรงป้าย ง. อันใช้บริการห้องน้ำสาธารณะ ๑๐. การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีผลดีอย่างไร ก. มีบุคลิกภาพที่ดี ข. เป็นที่รักของผู้อื่น ค. มีความปลอดภัยในชีวิต ง. มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
--	---

เฉลย

๑. ก ๒. ง ๓. ง ๔. ค ๕. ค ๖. ก ๗. ค ๘. ข ๙. ก ๑๐. ง

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๙ เรื่อง ประตูลู่สุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ข้อใดไม่ใช่การบริการของโรงพยาบาล ก. จำหน่ายยวียะ ข. จำหน่ายยา ค. รักษาโรค ง. ตรวจโรค ๒. ถ้าพบผู้ขายสินค้าราคาแพงกว่าที่ติดไว้บนฉลาก ควรแจ้งที่หมายเลขใด ก. ๑๑๓๓ ข. ๑๑๕๖ ค. ๑๑๖๖ ง. ๑๕๖๕ ๓. การติดตามข่าวสารสุขภาพมีผลดีอย่างไร ก. ทำให้เด่นกว่าคนอื่น ข. ทำให้เพื่อนๆ ยกย่อง ค. ช่วยเพิ่มความรู้รอบตัว ง. ป้องกันตนเองจากโรคได้ ๔. ถ้านักเรียนมีความเครียด นักเรียนควรปรึกษาหน่วยงานใด ก. กรมอนามัย ข. กรมสุขภาพจิต ค. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ง. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ๕. ถ้านักเรียนต้องการใช้บริการการตรวจรักษาของคลินิกควรพิจารณาจากข้อใด ก. มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จัก ข. มีคนเข้าไปตรวจรักษามาก ค. มีแพทย์และพยาบาลประจำ ง. มีแพทย์ที่มีใบประกอบวิชาชีพและมีใบอนุญาตทำการ	๖.ถ้าพบอาหารกระป๋องที่ไม่มีฉลากระบุข้างกระป๋อง ควรแจ้งหมายเลขใด ก. ๑๕๕๖ ข. ๑๕๕๗ ค. ๑๑๕๖ ง. ๑๑๖๖ ๗. ถ้าแก้วต้องการฉีดวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส แก้ว ควรไปที่ใด ก. กรมแรงงาน ข. โรงพยาบาล ค. กรมสุขภาพจิต ง. องค์การเภสัชกรรม ๘. ใครใช้ข่าวสารสุขภาพไม่ถูกต้อง ก. โต้งแจ้งการขายสินค้าที่ไม่เป็นธรรมชาติเบอร์ ๑๑๕๖ ข. แนนไปตรวจสุขภาพที่คลินิกใกล้บ้าน ค. จอยซื้อยาลดความอ้วนตามโฆษณา ง. กีบพาสุนัขไปฉีดวัคซีนที่คลินิกสัตว์ ๙. เราไม่ควรเลือกใช้บริการสุขภาพตามข้อใด ก. เป็นแหล่งที่เชื่อถือได้ ข. เป็นหน่วยงานของรัฐ ค. มีเครื่องหมายรับรอง ง. มีบุคคลที่มีชื่อเสียงใช้ ๑๐. ข้อใดไม่ใช่หลักที่ควรนำมาพิจารณาในการใช้ข่าวสารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก. ลักษณะและรูปลักษณ์ภายนอก ข. หาข้อมูลผลดีและผลเสีย ค. พิจารณาเปรียบเทียบ ง. สอบถามจากผู้รู้
--	---

เฉลย

๑. ก ๒. ข ๓. ง ๔. ข ๕. ง ๖. ก ๗. ข ๘. ค ๙. ง ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๐ เรื่อง เลือกซื้อเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. สิ่งใดไม่จำเป็นต้องระบุบนฉลากสินค้า ก. วันหมดอายุ ข. สถานที่ผลิต ค. ส่วนประกอบสำคัญ ง. สถานที่วางจำหน่าย ๒. ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะตามข้อใดปลอดภัยในการบริโภคมากที่สุด ก. ผลิตภัณฑ์ที่ใส่สารกันบูด ข. ผลิตภัณฑ์บรรจุอยู่ในหีบห่อ ค. ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในประเทศไทย ง. ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์รับรองคุณภาพ ๓. การเลือกซื้อน้ำส้มสายชู ควรดูจากสิ่งใด ก. เครื่องหมาย อย. ข. รสชาติ ค. กลิ่น ง. ราคา ๔. เหตุใดจึงควรอ่านฉลากก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ ก. เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่คนนิยมใช้ ข. เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ ค. เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณมาก ง. เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีรสชาติอร่อย ๕. ผลิตภัณฑ์ในข้อใด จัดเป็นเครื่องสำอางควบคุมพิเศษ ก. ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ข. แป้งฝุ่นโรยตัว ค. แชมพูสระผม ง. ผ่าอนามัย	๖. เนื้อแน่น ไม่липไม่ฝ่อเป็นหลักในการเลือกซื้อสินค้าใด ก. ปลาแห้ง ข. กุ้งแห้ง ค. แดงโม ง. กระเทียม ๗. หลัก ๓ ป. ในการเลือกซื้อ มีอะไรบ้าง ก. ประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย ข. ประโยชน์ ปรับปรุง ประหยัด ค. ประโยชน์ ปลอดภัย เปลี่ยน ง. ปรับปรุง เปลี่ยน ประหยัด ๘. การเลือกซื้อปลา ควรเลือกซื้ออย่างไร ก. กัดเป็นรอยบุ๋ม มีกลิ่นคาว ข. มีเหงือกสีแดงสด ตาใส ค. เกล็ดหลุดง่าย ตัวใหญ่ ง. มีเกล็ดแข็ง ตาใส ๙. โฆษณาในข้อใดที่น่าเชื่อถือ ก. ไข่ไก่ตราดีจัง กินแล้วสุขภาพแข็งแรง ข. น้ำดื่มดรีม ดื่มแล้วสดชื่นตลอดวัน ค. ยาสีฟันไวท์บริ้ง ฟันขาวใน ๑ นาที ง. ครีมเบบี๋คลีน หน้าใสไร้สิว ๑๐. ข้อใดไม่ใช่ปัญหาที่เกิดจากการโฆษณา ก. แจ้งสรรพคุณที่เกินจริง ข. นำเสนอข้อเท็จจริงบางส่วน ค. อ้างอิงถึงบุคคลที่มีชื่อเสียง ง. แสดงข้อมูลตามสภาพจริง
--	--

เฉลย

๑. ง ๒. ง ๓. ก ๔. ข ๕. ก ๖. ง ๗. ก ๘. ข ๙. ก ๑๐. ง

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๑ เรื่อง รู้เท่าทันป้องกันโรค

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ จะมีอาการอย่างไร ก. อูจจาละเหลว ข. มีผื่นขึ้นเต็มตัว ค. ซาบบริเวณปลายมือ ง. มีไข้สูง หนาวสั่น ๒. ไข้เลือดออก มักจะระบาดในฤดูใด ก. ฤดูฝน ข. ฤดูหนาว ค. ฤดูร้อน ง. ทุกฤดู ๓. ยุงลาย เป็นพาหะของโรคใด ก. โรคไข้หวัดใหญ่ ข. โรคไข้เลือดออก ค. โรคฉีพวหน่ง ง. โรคปริทันต์ ๔. สถานที่ใดที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ผิวหนังได้ ก. โรงพยาบาล ข. สวนสาธารณะ ค. ห้างสรรพสินค้า ง. สถานที่ก่อสร้าง ๕. โรคในข้อใดเป็นโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ก. โรคปริทันต์ ข. โรคเกลื้อน ค. โรคภูมิแพ้ผิวหนัง ง. โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่	๖.การนอนไม่กางมุ้ง เสี่ยงต่อการเป็นโรคใด ก. โรคไข้หวัดใหญ่ ข. โรคไข้เลือดออก ค. โรคฉีพวหน่ง ง. โรคปริทันต์ ๗. การปฏิบัติตนในข้อใดเป็นการป้องกันโรคปริทันต์ ก. กินอาหารให้มากๆ ทุกวัน ข. ป้องกันไม่ให้ยุงกัด ค. อาบน้ำทุกวัน ง. แปรงฟันทุกวัน ๘. พฤติกรรมใดเสี่ยงต่อการเป็นโรคฉีพวหน่ง ก. ใช้โทรศัพท์ร่วมกัน ข. ใช้เสื้อผ้าร่วมกัน ค. ใช้ห้องน้ำร่วมกัน ง. ใช้ลิปส์ร่วมกัน ๙. โรครามะขนาด เป็นชื่อเรียกของโรคใด ก. โรคไข้หวัดใหญ่ ข. โรคไข้เลือดออก ค. โรคปริทันต์ ง. โรคฉีพวหน่ง ๑๐. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการเกิดโรคผดผื่นคัน ก. อาบน้ำทุกวัน ข. แปรงฟันทุกวัน ค. ทาแป้งเย็นหลังอาบน้ำ ง. ใส่เสื้อผ้าที่ซื้อใหม่อยู่เสมอ
---	--

เฉลย

๑. ง ๒. ก ๓. ข ๔. ง ๕. ค ๖. ข ๗. ง ๘. ข ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๒ เรื่อง ยาและสารเสพติด

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ลักษณะครอบครัวในข้อใด ที่ทำให้ลูกมีโอกาสติดสารเสพติดได้มากที่สุด ก. พ่อแม่ทะเลาะกันเสมอ ข. พ่อแม่มีฐานะยากจน ค. พ่อแม่อบรมสั่งสอนลูก ง. พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน ๒. การทาสีบ้านเป็นเวลานานๆ มีผลเสียอย่างไรต่อผู้ทาสี ก. เกิดอาการแพ้ ข. เกิดอาการติดสีทาบ้าน ค. ทำให้เกิดผดผื่นคันตามร่างกาย ง. ทำให้ร่างกายเปื้อนสีจนล้างไม่ออก ๓. ใครมีโอกาสติดสารเสพติดมากที่สุด ก. โหม่งคบเพื่อนที่เรียนอ่อนกว่า ข. หนี้อยู่คนเดียวจากแม่ค้าที่ไม่รู้จัก ค. นินอยู่กับยายเพราะพ่อแม่ทำงาน ง. น้อยกินขนมที่คนแปลกหน้าให้ ๔. การไชยาในข้อใด อาจเป็นปัจจัยให้เกิดอาการติดยาได้ ก. กินยาแก้ปวดครั้งละ ๒ เม็ด ข. กินยาแก้ไอติดต่อกัน ๒ วัน ค. ใช้แอลกอฮอล์ล้างแผลทุกวันจนกว่าแผลจะหาย ง. ถูกฉีดยาเข้าเส้นเลือดเพื่อระงับอาการปวด ๕. ผลกระทบที่เกิดจากการเสพสารเสพติด คืออะไร ก. ทำให้กินอาหารได้มาก ข. ทำให้ขยันทำงานไม่เหนื่อย ค. ทำให้สติปัญญาเสื่อม ง. ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง	๖.ถ้ามีคนเมาสุราจะเข้ามาลวนลาม นักเรียนควรทำอย่างไร ก. พาเพื่อนมารุมต่อว่า ข. รีบเดินหนี ค. ยืนต่อว่า ง. ทำเฉยๆ ๗. เพื่อนทำให้ลองสูบบุหรี่ แล้วจะยอมให้เข้ากลุ่มนักเรียนควรทำอย่างไร ก. ลองสูบแค่ควันเดียว ข. ปฏิเสธ แต่ขอบุหรี่ไว้ ค. ลองสูบ และให้เพื่อนสูบบุหรี่ด้วย ง. ปฏิเสธ แล้วเลิกคบเพื่อนคนนี้ ๘. การดื่มสุรามีผลต่อร่างกายอย่างไร ก. ทำให้ผู้พบเห็นนิยมชมชอบ ข. ทำให้อารมณ์ดี ค. ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ง. ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ๙. ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนติดยาเสพติด ควรทำอย่างไรจึงเหมาะสม ก. แอบดูอยู่ห่างๆ ข. บอกให้ครูทราบ ค. ขอเพื่อนทดลองบ้าง ง. ต่อว่าเพื่อนให้สำนึกผิด ๑๐. ถ้านักเรียนสงสัยว่าบ้านร้างแห่งหนึ่งเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่นที่เสพยาเสพติด นักเรียนควรทำอย่างไร ก. แจ้งตำรวจให้ไปตรวจสอบ ข. ปลอมตัวเข้าไปมั่วสุมด้วย ค. ชวนเพื่อนๆ ไปทำลาย ง. ชวนเพื่อนๆ ไปแอบดู
--	---

๑. ก ๒. ข ๓. ง ๔. ง ๕. ค ๖. ข ๗. ง ๘. ค ๙. ข ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑๓ เรื่อง สื่อกับพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเลือกซื้อสินค้าควรทำตามข้อใด ก. ความจำเป็น ข. ความต้องการ ค. ความนิยมของสังคม ง. เลียนแบบดาราที่ชื่นชอบ ๒. “หุ่นผอมเปรียวกระซิบ” ข้อความนี้ น่าจะหมายถึงโฆษณาสินค้าชนิดใด ก. เครื่องสำอาง ข. เครื่องแต่งกาย ค. โทรศัพท์เคลื่อนที่ ง. ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน ๓. นักเรียนควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ในข้อ ๒. หรือไม่ เพราะเหตุใด ก. ซื้อ เพราะหาซื้อได้ง่าย ข. ซื้อ เพราะจะได้หุ่นดี ค. ไม่ซื้อ เพราะเป็นยาอันตราย ง. ไม่ซื้อ เพราะมีราคาแพง ๔.  รายการที่มีสัญลักษณ์นี้ ไม่เหมาะกับใคร ก. เด็ก ข. ผู้ใหญ่ ค. คนแก่ ง. พ่อแม่ ๕. เพราะเหตุใด จึงนำดารามาโฆษณาสินค้า ก. ไม่ต้องจ่ายค่าตัวดารา ข. จูงใจให้เลียนแบบดารา ค. ดาราเป็นผู้ทดลองสินค้า ง. ดาราเป็นหุ้นส่วนของสินค้า	๖. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันอันตรายจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก. เล่นเกมเมื่อพ่อแม่ยังไม่กลับบ้าน ข. เล่นเกมตามเวลาที่กำหนด ค. เล่นเกมพร้อมกับเพื่อนๆ ง. เล่นเกมคนเดียว ๗. ใครใช้สื่อในทางที่ผิด ก. ดิวหาข้อมูลโรคไข้หวัดจากอินเทอร์เน็ต ข. ดาวเล่นเกมลับสมองในคอมพิวเตอร์ ค. โด่งดูภาพลามกจากเว็บไซต์ ง. ดุลดูละครสร้างสรรค์สังคม ๘. ถ้านักเรียนเปิดพบเว็บไซต์ที่มีภาพลามก ควรทำอย่างไร ก. ขวนเพื่อนมาดู ข. เซฟเก็บไว้ดูวันหลัง ค. ปิดเว็บไซต์นั้นทันที ง. ดูแล้วไปเล่าให้เพื่อนฟัง ๙. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของอินเทอร์เน็ต ก. ใช้ฟังเพลง ข. ใช้ค้นคว้าข้อมูลความรู้ ค. ใช้สนทนากับเพื่อนที่อยู่ไกล ง. ใช้สืบค้นข้อมูลส่วนตัวของดารา ๑๐. ข้อใดเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นเกม ก. ทำให้เกิดความสนุกสนาน ข. ทำให้เกิดการแข่งขัน ค. ฝึกการทำงานหลังเรียน ง. ฝึกการทำงานด้วยตนเอง
---	---

เฉลย

๑. ก ๒. ง ๓. ค ๔. ก ๕. ข ๖. ข ๗. ค ๘. ค ๙. ง ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่๑๔ เรื่อง เล่นกีฬาอย่างปลอดภัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.ใครใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ก. นวดสอนน้องเล่นเกมตู้ ข. นึกชวนเพื่อนๆ ไปตกปลา ค. เนยพาเพื่อนๆ ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า ง. นิดไปทัศนศึกษาที่พิพิธภัณฑ์ ๒. ข้อใดเป็นผลที่ได้จากการทำกิจกรรมนันทนาการ ก. ได้รับเงินจากการขายของ ข. ได้รับความเพลิดเพลิน ค. ได้รับคะแนนจากครู ง. ได้รับความเมตตา ๓. ใครปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม ก. กูกินน้ำสมาก่อนเข้านอน ข. ก้องเตะฟุตบอลในโรงอาหาร ค. แก้มวาดภาพขณะเรียนหนังสือ ง. ก้อยอ่านหนังสือขณะทำงานกลุ่ม ๔. ถ้านักเรียนทำกิจกรรมมาหนักตลอดทั้งวัน เมื่อมีเวลาว่างควรเลือกทำกิจกรรมในข้อใด ก. เล่นแชร์บอล ข. ฟังเพลง ค. เล่นวิ่งเปี้ยว ง. ปลูกต้นไม้ ๕. การทำกิจกรรมนันทนาการข้อใดที่ถือเป็นงานอดิเรก ก. การเล่นเกม ข. การสะสมแสตมป์ ค. การกวาดขยะบนถนน ง. การออกค่ายพักแรม	๖.กิจกรรมนันทนาการ ควรปฏิบัติในเวลาใด ก. เวลาเช้า ข. เวลาเที่ยง ค. เวลาว่าง ง. เวลาเรียน ๗. กิจกรรมในข้อใดที่อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ก. เลี้ยงปลา ข. เล่นตะกร้อ ค. สะสมแสตมป์ ง. ไปพิพิธภัณฑ์ ๘. ถ้าต้องการสะสมแสตมป์ นักเรียนต้องทำอะไรเป็นขั้นตอนแรก ก. จัดแบ่งแสตมป์เป็นประเภทต่างๆ ข. เก็บรวบรวมแสตมป์เก่า ค. หาอัลบั้มใส่แสตมป์ ง. จัดแสตมป์ใส่อัลบั้ม ๙. กิจกรรมนันทนาการในข้อใดให้ประโยชน์ต่อส่วนรวม มากที่สุด ก. การชดลอกคูคลอง ข. การปลูกผักสวนครัว ค. การเล่นมอญซ่อนผ้า ง. การทำกระทงจากใบตอง ๑๐. ข้อใดไม่ใช่ข้อดีของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อสังคม ก. ช่วยลดปัญหาอบายมุข ข. ช่วยลดปัญหาสารเสพติด ค. ช่วยเพิ่มรายได้ของครอบครัว ง. ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี
---	--

เฉลย

๑. ง ๒. ข ๓. ก ๔. ข ๕. ข ๖. ค ๗. ข ๘. ข ๙. ก ๑๐. ค

การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับของการวัดทางปัญญาของบลูม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

หน่วยที่	จำนวน ข้อ	ระดับทางปัญญาของบลูม					
		ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า
		ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่
๑	๑๐	๓,๖,๗,๘,๙	๑,๒	๔,๕,๑๐			
๒	๑๐	๑,๒,๓	๔	๕,๖	๗,๘,๙,๑๐		
๓	๑๐	๓	๑,๒	๔,๙,๑๐	๕,๖,๗,๘		
๔	๑๐	๑,๒,๕,๖	๓,๗,๘,๙	๔	๑๐		
๕	๑๐	๑,๒,๕,๑๐	๓,๖	๔	๗,๘,๙		
๖	๑๐	๒,๔,๘	๑,๓,๖	๕,๑๐	๗,๙		
๗	๑๐	๑,๒,๓,๔,๘,๙	๕,๖	๗	๑๐		
๘	๑๐	๑	๒,๓,๑๐	๔,๕,๖,๗	๘,๙		
๙	๑๐	๒,๖	๓	๔,๕,๗,๘	๑,๙,๑๐		
๑๐	๑๐	๓,๕,๗	๑,๒	๔,๘	๖,๙,๑๐		
๑๑	๑๐	๑,๒,๓,๕,๗,๙	๔	๖,๘,๑๐			
๑๒	๑๐	๔,๕,๘	๑,๒	๓,๖,๗,๙	๑๐		
๑๓	๑๐	๑,๔,๙	๒	๓,๗,๘	๕,๖,๑๐		
๑๔	๑๐	๖,๘	๑,๔,๕,๗	๒,๓	๙,๑๐		

การตรวจสอบการนำตัวชี้วัดมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด																							รวม จำนวน ตัวชี้วัด	
	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑	พ.๑.๑			
	ป.๕/๑	ป.๕/๒	ป.๕/๑	ป.๕/๒	ป.๕/๓	ป.๕/๑	ป.๕/๒	ป.๕/๓	ป.๕/๔	ป.๕/๕	ป.๕/๑	ป.๕/๒	ป.๕/๓	ป.๕/๔	ป.๕/๑	ป.๕/๒	ป.๕/๓	ป.๕/๔	ป.๕/๕	ป.๕/๑	ป.๕/๒	ป.๕/๓	ป.๕/๔		
ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	✓	✓																						๒	
วางตัวสมวัย			✓																					๑	
สายใยรัก				✓	✓																			๒	
เคลื่อนไหวให้สมดุล						✓		✓																๒	
เกมสกีฬาพาสุนัข							✓		✓	✓				✓										๔	
กีฬาพาลีติน									✓	✓	✓	✓	✓	✓										๖	
สมรรถภาพทางกาย																		✓						๑	
สุขบัญญัติแห่งชาติ															✓									๑	
ประตูสู่สุขภาพ																✓								๑	
เลือกซื้อเพื่อสุขภาพ																	✓							๑	
รู้เท่าทันป้องกันโรค																	✓							๑	
ยาและสารเสพติด																			✓	✓	✓			๓	
สื่อกับพฤติกรรมสุขภาพ																					✓			๑	
เล่นกีฬาอย่างปลอดภัย																						✓		๑	
รวมจำนวนครั้งที่ใช้ตัวชี้วัด	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๒	๒	๑	๑	๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๒๗	

การตรวจสอบการนำสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

หน่วย ยที่	ชื่อหน่วย	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน					รวม จำนวน สมรรถนะ
		ความสามารถในการสื่อสาร	ความสามารถในการคิด	ความสามารถในการ แก้ปัญหา	ความสามารถในการใช้ทักษะ ชีวิต	ความสามารถในการใช้ เทคโนโลยี	ค
๑	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๒	วางตัวสมวัย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๓	สายใยรัก	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๔	เคลื่อนไหวให้สมดุล	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๕	เกมส์กีฬาพาสุนัข	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๖	กีฬาพาสุนัข	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๗	สมรรถภาพทางกาย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๘	สุขบัญญัติแห่งชาติ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๙	ประตูสู่สุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๐	เลือกซื้อเพื่อสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๑	รู้เท่าทันป้องกันโรค	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๒	ยาและสารเสพติด	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๓	สื่อกับพฤติกรรมสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๔	เล่นกีฬาอย่างปลอดภัย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
รวม		๑๔	๑๔	๑๔	๑๔	๑๔	๗๐

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. อวัยวะใดมีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต ก. ปอด ข. จมูก ค. ลำไส้ ง. รังไข่ ๒. หัวใจห้องบนขวามีหน้าที่อะไร ก. แลกเปลี่ยนเลือดจากปอด ข. รับเลือดที่ฟอกแล้วจากปอด ค. รับเลือดจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย ง.สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ๓. การปฏิบัติตนอย่างไรช่วยดูแลระบบหายใจ ก. ไม่อยู่ในที่มีผู้สูบบุหรี่ ข. กินอาหารที่มีไขมันมาก ค. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ง. นอนในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ๔. เม็ดเลือดขาว มีประโยชน์อย่างไร ก. เพิ่มแก๊สออกซิเจน ข. ลำเลียงแก๊สออกซิเจน ค. ช่วยให้เลือดแข็งตัวได้เร็ว ง. ทำลายเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย ๕. หลอดเลือดดำ มีหน้าที่สำคัญอย่างไร ก. ลำเลียงแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ ข. สร้างเกล็ดเลือดทำให้เลือดแข็งตัว ค. ลำเลียงเลือดแดงไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ง. ลำเลียงเลือดดำจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย กลับเข้าสู่หัวใจ	๖. รังไข่ ทำหน้าที่อย่างไร ก. ทำหน้าที่เป็นที่ฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว ข. ผลิตเซลล์ไข่ที่เป็นเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง ค. ผลิตอสุจิที่เป็นเซลล์สืบพันธุ์ของเพศชาย ง. ปรับอุณหภูมิในท่อรังไข่และท่ออสุจิ ๗. อวัยวะในข้อใด มีหน้าที่กรองฝุ่นละออง ก. ปาก ข. ปอด ค. จมูก ง. หลอดลม ๘. ระบบสืบพันธุ์ของเพศหญิงจะสิ้นสุดเมื่อใด ก. เสียชีวิต ข. หลังตั้งครรภ์ ค. รังไข่หยุดทำงาน ง. หลังมีประจำเดือน ๙. การปฏิบัติตนอย่างไรเป็นการช่วยดูแลระบบสืบพันธุ์ ก. กินผักและผลไม้ ข. ไม่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด ค. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีราคาแพง ง. ล้างอวัยวะเพศขณะอาบน้ำ ๑๐. ถ้าเราปัสสาวะไม่หยุด แสดงว่าเกิดความผิดปกติ ในต่อมใด ก. ต่อมเพศ ข. ต่อมหมวกไต ค. ต่อมไทรอยด์ ง. ต่อมใต้สมอง
---	--

เฉลย

๑.ก ๒. ค ๓. ก ๔. ง ๕. ง ๖. ข ๗. ค ๘. ค ๙. ง ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. นักเรียนควรปฏิบัติตนต่อญาติผู้ใหญ่อย่างไร ก. ต่างคนต่างอยู่ ข. ให้ความเคารพเชื่อฟัง ค. พุดคุยด้วยเมื่อมีธุระจำเป็น ง. ให้คำแนะนำในการเล่นเกม ๒. น้องควรปฏิบัติต่อพี่อย่างไร ก. ชวนพี่ไปเล่นนอกบ้าน ข. ให้พี่ทำการบ้านให้ ค. ตามพี่ไปทุกแห่ง ง. เคารพเชื่อฟังพี่ ๓. เมื่อพ่อกลับจากทำงาน เราควรทำอะไร ก. หลบไปห่างๆ ข. หาน้ำมาให้ดื่ม ค. รีบฟ้องว่าพี่แกล้ง ง. ขอเงินไปซื้อขนม ๔. ถ้าสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามหน้าที่ของตน ครอบครัวจะเป็นอย่างไร ก. มีฐานะมั่นคง ข. มีความสงบสุข ค. มีสมาชิกเพิ่มขึ้น ง. มีสมาชิกที่มีสุขภาพดี ๕. ข้อใดทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น ก. สมาชิกรักและเข้าใจกัน ข. สมาชิกทำงานนอกบ้าน ค. สมาชิกใช้เงินอย่างประหยัด ง. สมาชิกในบ้านไม่ยุ่งเกี่ยวกัน	๖. ข้อใด ไม่ใช่หน้าที่ของเพศหญิง ก. ทำอาหารให้สมาชิกในบ้าน ข. ดูแลทำความสะอาดบ้าน ค. ออกไปทำงานนอกบ้าน ง. อบรมสั่งสอนพ่อแม่ ๗. สมาชิกในครอบครัวที่เป็นเพศชาย ไม่ควรปฏิบัติตนตามข้อใด ก. ดื่มสุรา ข. ช่วยทำงานบ้าน ค. อบรมสั่งสอนลูก ง. สอนน้องทำการบ้าน ๘. คนที่เพื่อนๆ รัก มักมีลักษณะอย่างไร ก. เรียนเก่ง ข. หน้าตาดี ค. ร่าเริงแจ่มใส ง. ฐานะร่ำรวย ๙. เราควรคบเพื่อนอย่างไร จึงจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ก. มีความจริงใจต่อกัน ข. ออกรับผิดแทนเพื่อน ค. ตามใจเพื่อนทุกอย่าง ง. คอยระวังภัยให้เพื่อน ๑๐. เราไม่ควรคบเพื่อนที่มีลักษณะอย่างไร ก. มีมารยาทดี ข. พุดจาไพเราะ ค. พุดจาหยาบค้าย ง. อ่อนน้อมถ่อมตน
--	--

เฉลย

๑. ข ๒. ง ๓. ข ๔. ข ๕. ก ๖. ง ๗. ก ๘. ค ๙. ก ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การกระทำของใครที่แสดงให้เห็นว่าเพศหญิงมีคุณค่า ก. เจียบบีรูปร่างดี ข. ออยมีความถือตัว ค. นุ่นแต่งกายทันสมัย ง. ทิพย์รักษาวลสงวนตัว ๒. ข้อใดไม่ใช่วิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ก. ฟาไม่ดื่มสุรา ข. ฝนไม่เที่ยวกลางคืน ค. แฝงแต่งกายปกปิดมิดชิด ง. เฟิร์นไม่พูดกับเพศตรงข้าม ๓. พฤติกรรมใดเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด ก. ยอมให้คู่รักเดินจูมมือ ข. นั่งคุยกับคู่รักที่ริมสระน้ำ ค. อยู่ในห้องของคู่รักสองต่อสอง ง. อ่านหนังสือทบทวนที่ห้องสมุด ๔. สาเหตุใดที่ทำให้คนเรามีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด ก. ขาดความยับยั้งชั่งใจ ข. มีความมั่นใจสูง ค. มองโลกในแง่ดี ง. มีความรู้ต่ำ ๕. ใครคบเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม ก. ไกรรวมตัวกับเพื่อนไปเที่ยวต่างจังหวัด ข. รินหลีกเลี่ยงการจับมือถือแขน ค. สัมชวนเพื่อนชายไปค้างที่บ้าน ง. โอ๋ชวนเพื่อนอ่านการ์ตูนโป๊	๖. ผู้ชายลักษณะใดที่ผู้หญิงไม่ควรเข้าใกล้ ก. ชอบถูกเนื้อต้องตัวผู้หญิง ข. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ค. มีกิริยาที่เรียบร้อย ง. พูดจาสุภาพ ๗. ข้อใดเป็นผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดของการตั้งครรรค์ก่อนวัยอันควร ก. เกิดความอับอาย ข. พ่อแม่เสียใจ ค. เสียอนาคต ง. ฆ่าตัวตาย ๘. ถ้าเพื่อนชายขอมีเพศสัมพันธ์ด้วยควรทำอย่างไร ก. ทำตัวเฉยๆ ข. ปฏิเสธแล้วรีบเดินหนี ค. ขอลัดเป็นคราวหน้า ง. บอกให้ไปชวนคนอื่น ๙. การตั้งครรรค์ก่อนวัยอันควรสามารถป้องกันได้โดยวิธีใด ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ข. คบแต่เพื่อนที่มีเพศเดียวกัน ค. ไม่เล่นกีฬากับเพศตรงข้าม ง. ไม่คบเพื่อนต่างเพศ ๑๐. ถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศควรทำอย่างไรเป็นอันดับแรก ก. แจ้งตำรวจ ข. เก็บตัวเงียบๆ ค. ปรีกษาพ่อแม่ ง. รีบไปพบแพทย์
---	--

เฉลย

๑. ง ๒. ง ๓. ค ๔. ก ๕. ข ๖. ก ๗. ง ๘. ข ๙. ก ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดหมายถึงกิจกรรมแบบผลัด ก. การเล่นที่ให้ความรู้ ข. การเล่นของเด็กในเมือง ค. การเล่นเฉพาะในห้องเรียน ง. การเล่นที่ต้องเล่นเป็นกลุ่ม ๒. ใครเคารพกติกาการเล่นเกมขว้างบอลผลัด ก. โด่งถือบอลวิ่งไปจนถึงจุดที่กำหนด แล้วจึงขว้างลูกบอลกลับมาให้เพื่อนที่อยู่คนที่ ๒ ของแถว ข. หน่องวิ่งไปขว้างบอลใส่ฝ่ายตรงข้าม ค. จอยส่งบอลให้เพื่อนแล้วไปตีมน้ำ ง. แดงเยาะเย้ยเพื่อนที่วิ่งช้า ๓. อุปกรณ์ใดไม่ควรนำมาใช้ในการส่งบอลวิบาก ก. เชือก ข. หนังสาย ค. ห่วงยาง ง. ลวดหนาม ๔. การขว้างบอลผลัด หมายถึงการเล่นแบบใด ก. ขว้างบอลให้ฝ่ายตรงข้ามรับ ข. ขว้างบอลให้เพื่อนในกลุ่มรับ ค. ขว้างบอลให้ลงตะกร้า ง. ขว้างบอลให้ลงห่วง ๕. วิ่งเลี้ยงบอลผลัดอ้อมหลัก มีกติกาอย่างไร ก. รับของแล้วส่งต่อ ข. วิ่งหลบหลักไปตามจุด ค. วิ่งรับส่งไม้คทาให้เพื่อน ง. ถ้าใครวิ่งหกล้มปรับเป็นแพ้	๖. กิจกรรมใดฝึกการทรงตัว ก. วิ่งเลี้ยงบอลผลัดอ้อมหลัก ข. กระโดดเท้าชิด ค. ขว้างบอลผลัด ง. วิ่งผลัดสลับส่งไม้คทา ๗. การวิ่งผลัดสลับส่งไม้คทา นอกจากจะใช้เวลาไวแล้ว ยังต้องใช้ความสามารถด้านใด ก. การทรงตัว ข. ความแม่นยำ ค. ความอดทน ง. ความอ่อนตัว ๘. เกมเดอะตะกร้อข้ามตาข่าย ต้องใช้ความสามารถในด้านใดมากที่สุด ก. การเตะลูก ข. การเสิร์ฟลูก ค. การเลี้ยงลูก ง. การรับส่งลูก ๙. ถ้าต้องการเล่นกีฬาบอลเลย์บอลให้เก่งควรเริ่มฝึกจากการเล่นเกมใดเป็นพื้นฐาน ก. เกมเล่นลูกวอลเลย์บอลมือล่างผลัด ข. เกมวิ่งเลี้ยงบอลผลัดอ้อมหลัก ค. เกมขว้างบอลผลัด ง. เกมกระโดดเท้าชิด ๑๐. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่เกิดจากการเล่นเกมแบบผลัด ก. ความว่องไว ข. ความแข็งแรง ค. ความพยายาม ง. ความรับผิดชอบ
--	---

เฉลย

๑. ง ๒. ก ๓. ง ๔. ข ๕. ข ๖. ข ๗. ข ๘. ค ๙. ก ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ใครเลือกทำกิจกรรมนันทนาการได้ถูกต้อง ก. แพร่เลือกตามเพื่อน ข. แพร่วเลือกที่พ่อแม่ชอบ ค. พรารทำตามที่คุณครูสั่งให้ทำ ง. พลอยเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ๒. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ ก. ถูกกฎหมาย ข. ทำเป็นอาชีพ ค. ทำเป็นหมู่คณะ ง. ให้ความเพลิดเพลิน ๓. กิจกรรมนันทนาการในข้อใดช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจ ก. เล่นนิทาน ข. ฝึกสมาธิ ค. ร้องเพลง ง. เต้นแอโรบิก ๔. การเลือกสถานที่ในการทำกิจกรรมนันทนาการควรคำนึงถึงอะไรมากที่สุด ก. จำนวนผู้ทำ ข. ความเห็นของพ่อแม่ ค. ประเภทของกิจกรรม ง. ความพอใจของเพื่อน ๕. เพราะเหตุใด การเล่นการพนันจึงไม่ใช่กิจกรรมนันทนาการ ก. ผิดกฎหมาย ข. เสียค่าใช้จ่าย ค. ต้องเล่นเป็นกลุ่ม ง. ทำให้เกิดความทุกข์	๖. ในวัยของนักเรียนกิจกรรมใดที่ต้องทำกับครอบครัว ก. เล่นกีฬา ข. เลี้ยงสัตว์ ค. ปลุกต้นไม้ ง. ไปเที่ยวอุทยาน ๗. ถ้าชมพู่ต้องการไปชมโบราณวัตถุ นักเรียนจะแนะนำชมพู่ให้ไปที่ใด ก. โรงเรียน ข. โรงละคร ค. พิพิธภัณฑ์ ง. สวนสาธารณะ ๘. การเล่นเกมกรุกไทยก่อให้เกิดประโยชน์ด้านใดมากที่สุด ก. การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ข. ความเพลิดเพลิน ค. ความแข็งแรง ง. ความสามัคคี ๙. ดุจดาวชอบวาดภาพในเวลาว่าง การกระทำของดุจดาวก่อให้เกิดประโยชน์ด้านใดมากที่สุด ก. ความใฝ่รู้ ข. ความรักชาติ ค. ความมีวินัย ง. ความเพลิดเพลิน ๑๐. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ ก. ทำให้ครอบครัวอบอุ่น ข. ลดปัญหาอาชญากรรม ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ง. ทำให้มีรายได้เพิ่ม
---	--

เฉลย

๑.ง ๒. ข ๓. ข ๔. ค ๕. ก๖. ง ๗.ค ๘.ก ๙.ง ๑๐.ง

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๗

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นกีฬาพื้นบ้านของไทย ก. ตะกร้อ ข. ว่ายน้ำ ค. ฟุตบอล ง. แฮร์บอล ๒. ลักษณะกีฬาตะกร้อของไทยได้แก่อะไร ก. ห้ามใช้เท้าในการเล่น ข. มีกฎ กติกา ที่ซับซ้อน ค. นิยมเล่นในท้องถิ่นของไทย ง. ใช้อุปกรณ์การเล่นในท้องถิ่น ๓. การเล่นตะกร้อเตะหนมีกี่ชนิด ก. ๒ ชนิด ข. ๓ ชนิด ค. ๔ ชนิด ง. ๕ ชนิด ๔. ถ้าผู้เล่นมีสิทธิ์เล่นลูกย่ำม และไม่ผิดแคน ไม่เหยียบเส้น ให้นับเป็นคะแนนเท่าใด ก. ๔ คะแนน ข. ๓ คะแนน ค. ๒ คะแนน ง. ๑ คะแนน ๕. การเล่นตะกร้อเตะหนต้องอาศัยทักษะข้อใดมากที่สุด ก. ความเร็ว ข. การทรงตัว ค. ความแม่นยำ ง. ความอ่อนตัว	๖. ฝ่ายที่ชนะในการเล่นตะกร้อเตะหนคือข้อใด ก. ผู้ที่เตะตะกร้อเข้าห่วงได้ ข. ผู้ที่เตะตะกร้อไปหยิบธงได้ก่อน ค. ฝ่ายที่เตะตะกร้อโดยไม่หล่นจำนวนครั้งมากที่สุด ง. ฝ่ายที่เตะตะกร้อได้นานที่สุด และหลายท่ามากที่สุด ๗. ก่อนการเล่นตะกร้อเตะหน ควรทำอะไร ก. ดื่มน้ำให้มากๆ ข. อบอุ่นร่างกาย ค. กินอาหารจนอิ่ม ง. สวมถุงมือเพื่อป้องกันอันตราย ๘. ใครทำผิดกติกาในการเล่นตะกร้อ ก. เอื้อมมือจับลูกตะกร้อ ข. บีใช้เท้าเตะลูกตะกร้อ ค. ซีใช้ศีรษะโหม่งลูกตะกร้อ ง. ดีใช้หลังเท้ารับลูกตะกร้อ ๙. การเล่นตะกร้อมีประโยชน์มากมาย ยกเว้นข้อใด ก. ฝึกความว่องไว ข. เกิดความสนุกสนาน ค. ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ง. สร้างรายได้ให้ครอบครัว ๑๐. ข้อใดเป็นผลที่ได้รับจากการเล่นตะกร้อเตะหน ก. ความมีระเบียบวินัย ข. ความรับผิดชอบ ค. ความสามัคคี ง. ความอดทน
--	---

๑.ก ๒. ค ๓. ก ๔. ง ๕. ค ๖.ค ๗. ข ๘. ก ๙. ง ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๘

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ใครมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ก. ไก่มีทรวงอกดี ข. กุ้งมีร่างกายสะอาด ค. กุ้งมีความกล้าหาญ ง. กบมีความอ่อนโยน ๒. ข้อใดทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ก. ตื่นนอนทุกวัน ข. ฝึกอารมณ์ให้สงบ ค. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ง. รักษาความสะอาดของร่างกาย ๓. การยืนกระโดดไกลเป็นการทดสอบด้านใด ก. ความเร็ว ข. ความอดทน ค. ความคล่องตัว ง. พลังของกล้ามเนื้อ ๔. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวควรใช้วิธีใด ก. นั่งงอตัว ข. วิ่งเก็บของ ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที ๕. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยวิ่งเก็บของ ใช้หน่วยวัดเป็นอะไร ก. ครั้ง ข. วินาที ค. กิโลเมตร ง. เซนติเมตร	๖. กิจกรรมใดเกี่ยวข้องกับการทดสอบความเร็ว ก. วิ่ง ๕๐ เมตร ข. ยืนกระโดดไกล ค. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที ง. แร้งปีบด้วยมือข้างที่ถนัด ๗. ถ้าต้องการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อ ควรทำกิจกรรมใด ก. นั่งงอตัว ข. ยืนกระโดดไกล ค. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที ง. แร้งปีบด้วยมือข้างที่ถนัด ๘. ข้อใดเป็นหลักในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ก. ปฏิบัติกิจกรรมที่สนใจ ข. ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ค. ปฏิบัติตามคนส่วนใหญ่ ง. ปฏิบัติกิจกรรมที่ยากที่สุด ๙. เพราะเหตุใด เราจึงต้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก. เพื่อวัดระดับสติปัญญา ข. เพื่อหาคนที่แข็งแรงที่สุด ค. เพื่อตรวจสอบการออกกำลังกาย ง. เพื่อวัดระดับความสามารถในการทำงานของร่างกาย ๑๐. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์จากการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ก. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ข. มีจิตใจสดชื่นแจ่มใส ค. เกิดความกล้าหาญ ง. เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
--	---

๑. ก ๒. ค ๓. ง ๔. ก ๕. ข๖. ก ๗.ค ๘.ข ๙.ง ๑๐.ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๙

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ถ้าต้องอยู่บริเวณที่มีอากาศเสียมากๆ ควรทำอย่างไรดีที่สุด ก. หายใจทางปาก ข. เอาผ้าเช็ดหน้าปิดจมูก ค. สวมเครื่องกรองอากาศ ง. ถี้อพัดแล้วโบกตลอดเวลา ๒. ถ้าต้องการกำจัดขยะ นักเรียนควรทำอย่างไร ก. ทิ้งลงในแม่น้ำ ข. ทิ้งลงในถังขยะ ค. เก็บกองไว้ใต้ต้นไม้ ง. นำไปทิ้งไกลๆ บ้าน ๓. นักเรียนไม่ควรปฏิบัติตามใคร ก. สัญชัยอาบน้ำวันละ ๒ ครั้ง ข. สัญชัยดื่มน้ำวันละหลายแก้ว ค. สินธุบัวนปากหลังกินอาหาร ง. สุรชัยทิ้งเศษขยะลงแม่น้ำทุกวัน ๔. การปฏิบัติในข้อใดช่วยลดอากาศเป็นพิษ ก. ใช้แก๊สแทนน้ำมันในรถยนต์ ข. เดินทางโดยเรือแทนรถยนต์ ค. ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่วในรถยนต์ ง. ลดการใช้น้ำมันหล่อลื่นในเครื่องจักร ๕. การกระทำในข้อใดที่ทำให้น้ำเน่าเสีย ก. คนเดินทางทางเรือ ข. คนใช้น้ำในแม่น้ำลำคลอง ค. ชาวประมงใช้ขวานตาถี่จับปลา ง. โรงงานปล่อยน้ำเสียลงในแม่น้ำ	๖. ข้อใดเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อม ก. น้ำเน่าเสีย ข. ขาดแรงงาน ค. สินค้าราคาแพง ง. ถูกล่องละเมิดทางเพศ ๗. ก่อนนำขยะในบ้านไปทิ้งในที่ทิ้งขยะสาธารณะควรทำอย่างไร ก. แบ่งขยะออกเป็นถุงๆ ข. มัดปิดปากถุงขยะให้แน่น ค. นำขยะทุกชนิดมารวมกัน ง. เลื่อนถังขยะมาใกล้บ้าน ๘. ข้อใดเป็นวิธีดูแลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เหมาะสม ก. นำขยะไปฝัง ข. นำขยะไปเผา ค. ปลุกดอกไม้รอบโรงเรียน ง. เก็บเศษกระดาษทิ้งลงถังขยะ ๙. การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี จะเกิดผลอย่างไร ก. ทำให้เพื่อนไม่คบ ข. ทำให้เจ็บป่วยบ่อย ค. ทำให้เพื่อนบ้านรังเกียจ ง. ทำให้เรียนหนังสือไม่เก่ง ๑๐. ข้อใดเป็นวิธีดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ก. กินผักที่ปลูกเอง ข. ใช้ถุงพลาสติกใส่อาหาร ค. รณรงค์ให้ลดการใช้โฟม ง. ใช้ผ้าปิดจมูกขณะนั่งรถ
--	--

เฉลย

๑. ข ๒. ข ๓. ง ๔. ค ๕. ง ๖. ก ๗. ข ๘. ง ๙. ข ๑๐. ค

แบบทดสอบแผนหน่วยที่ ๑๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ภัยธรรมชาติในข้อใดที่เกี่ยวข้องกับแผ่นดินไหว ก. สึนามิ ข. วาตภัย ค. อุทกภัย ง. พายุซัดฝั่ง ๒. ภัยธรรมชาติในข้อใดเกี่ยวข้องกับการทำลายป่าไม้ ก. สึนามิ ข. วาตภัย ค. อุทกภัย ง. แผ่นดินไหว ๓. การเกิดวาตภัยส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไร ก. ทำให้เสียชีวิต ข. ทำให้ได้รับบาดเจ็บ ค. ทำให้เกิดความวิตกกังวล ง. ทำให้สาธารณูปโภคเสียหาย ๔. จังหวัดใดในประเทศไทยที่ไม่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยต่อคลื่นซัดฝั่ง ก. นครพนม ข. สมุทรปราการ ค. นครศรีธรรมราช ง. กรุงเทพมหานคร ๕. หากฝนตกหนักเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดภัยธรรมชาติในข้อใด ก. สึนามิ ข. วาตภัย ค. โคลนถล่ม ง. แผ่นดินไหว	๖. ขณะเกิดอุทกภัยไม่ควรปฏิบัติอย่างไร ก. อพยพไปอยู่บนที่สูง ข. ไม่ใช้เครื่องไฟฟ้า ค. ดื่มน้ำที่ดื่มสุกแล้ว ง. เล่นน้ำในแม่น้ำ ๗. พื้นที่ลักษณะใดเสี่ยงภัยต่อการเกิดสึนามิ ก. บริเวณที่ราบเชิงเขา ข. บริเวณชายฝั่งทะเล ค. บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ ง. บริเวณที่เป็นพื้นหินแข็งแรง ๘. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบที่เกิดจากภัยธรรมชาติ ก. เกิดโรคระบาด ข. เกิดความเครียด ค. ทรัพย์สินเสียหาย ง. เกิดสถานที่แห่งใหม่ ๙. ผลกระทบที่เกิดจากภัยธรรมชาติที่ร้ายแรงที่สุดคืออะไร ก. เสียชีวิต ข. เกิดความเครียด ค. เกิดโรคระบาด ง. การพยาบาลไม่เพียงพอ ๑๐. ใครปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติได้อย่างเหมาะสม ก. พิมพ์อาหารกักตุนไว้เป็นจำนวนมาก ข. แพร่ติดตามสารคดีสิ่งแวดล้อมเป็นประจำ ค. พลอมติดตามรายงานสภาพอากาศอย่างสม่ำเสมอ ง. พรารซื้ออุปกรณ์เตือนภัยมาติดไว้ที่บ้าน
---	---

เฉลย

๑. ก ๒. ค ๓. ง ๔. ก ๕. ค ๖. ง ๗. ข ๘. ง ๙. ก ๑๐. ค

การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับของการวัดทางปัญญาของบлум
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยที่	จำนวน ข้อ	ระดับทางปัญญาของบloom					
		ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า
		ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่
๑	๑๐	๑,๒,๔,๕,๖,๗,๘,๑๐	๓	๙			
๒	๑๐		๑,๕,๖,๗,๘	๒,๓,๔,๙,๑๐			
๓	๑๐		๑,๒,๔	๓,๗,๙,๑๐	๕,๖,๘		
๔	๑๐	๑,๒,๓,๔,๕,๖	๗	๘,๙,๑๐			
๕	๑๐		๑,๓,๗	๒,๔,๘,๙,๑๐	๕,๖		
๖	๑๐	๑,๗,๘	๒,๕,๖,๙,๑๐	๓,๔			
๗	๑๐	๑,๓,๗	๒,๔,๕,๖,๘	๙,๑๐			
๘	๑๐	๕,๖,๘	๑,๒,๓,๔,๗	๙,๑๐			
๙	๑๐		๑,๔,๕,๖,๑๐	๒,๓,๗,๘	๙		
๑๐	๑๐	๕	๑,๒,๓,๔	๖,๗,๘,๙	๑๐		
๑๑	๑๐	๑,๒,๗,๘	๓,๔,๕,๖	๙,๑๐			
๑๒	๑๐	๑	๕,๖	๒,๓,๔,๘	๗,๙,๑๐		

การตรวจสอบการนำตัวชี้วัดมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด																						รวม จำนวน ตัวชี้วัด
	๑๑.ม.๑	๑๑.ม.๒	๑๒.ม.๑	๑๒.ม.๒	๑๓.ม.๑	๑๓.ม.๒	๑๓.ม.๓	๑๓.ม.๔	๑๓.ม.๕	๑๔.ม.๑	๑๔.ม.๒	๑๔.ม.๓	๑๔.ม.๔	๑๔.ม.๕	๑๔.ม.๖	๑๔.ม.๗	๑๔.ม.๘	๑๔.ม.๙	๑๕.ม.๑	๑๕.ม.๒	๑๕.ม.๓		
ระบบในร่างกาย	✓	✓																					๒
มิตรสัมพันธ์			✓																				๑
เตือนภัยวัยรุ่น				✓																			๑
เคลื่อนไหวอย่างมีทักษะ					✓	✓																	๒
กิจกรรมนันทนาการ									✓														๑
ฉลาดคิด ฉลาดเล่น						✓				✓	✓				✓								๔
กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ						✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓								๗
สมรรถภาพทางกาย																		✓					๑
ดูแลสิ่งแวดล้อม ดูแลสุขภาพ															✓								๑
โรคติดต่อภัยร้ายทำลายสังคม																✓	✓						๒
ภัยธรรมชาติ																			✓	✓			๒
สารเสพติด																						✓	๑
รวมจำนวนครั้งที่ใช้ตัวชี้วัด	๑	๑	๑	๑	๑	๓	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๒	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๒๕

การตรวจสอบการนำสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วย ยที่	ชื่อหน่วย	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน					รวม จำนวน สมรรถนะ
		ความสามารถในการสื่อสาร	ความสามารถในการคิด	ความสามารถในการแก้ปัญหา	ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ค
๑	ระบบในร่างกาย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๒	มิตรสัมพันธ์	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๓	เตือนภัยวัยรุ่น	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๔	เคลื่อนไหวอย่างมีทักษะ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๕	กิจกรรมนันทนาการ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๖	ฉลาดคิดฉลาดเล่น	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๗	กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๘	สมรรถภาพทางกาย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๙	ดูแลสิ่งแวดล้อมดูแลสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๐	โรคติดต่อภัยร้ายทำลายสังคม	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๑	ภัยธรรมชาติ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๑๒	สารเสพติด	✓	✓	✓	✓	✓	๕
รวม		๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๖๐

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑ การเคลื่อนไหวอยู่กับที่
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใด ไม่ใช่ การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ ก. หมุนข้อเท้า ข. นั่งรูปตัววี ค. กลิ้งตัว ๒. ถ้านักเรียนต้องการเคลื่อนไหวไปถึงที่หมายโดยเร็วควรใช้วิธีใด ก. เดิน ข. วิ่ง ค. คลาน ๓. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย ก. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ข. ทำให้มีหน้าตาดี ค. ทำให้เรียนเก่ง ๔. การยืนก้มเงย เป็นการบริหารอวัยวะใด ก. คอ ข. หัวไหล่ ค. กล้ามเนื้อ ๕.  จากภาพเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายท่าใด ก. นั่งรูปตัววี ข. นั่ง - ลูก ค. เหวี่ยงมือแตะปลายเท้า	๖. การนั่งรูปตัววี เป็นการบริหารอวัยวะส่วนใด ก. มือ ข. ขา ค. กล้ามเนื้อท้อง ๗. การเดินหลังงอ จะทำให้เกิดผลเสียตามข้อใด ก. ทำให้บุคลิกไม่ดี ข. ทำให้เดินหกล้มได้ง่าย ค. ทำให้กล้ามเนื้อขาทำงานหนัก ๘. ถ้าเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำจะทำให้เกิดผลดีอย่างไร ก. มีรูปร่างเล็ก ข. มีความอดทน ค. มีความคล่องแคล่ว ๙. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องในการปฏิบัตินั่งเหวี่ยงมือแตะปลายเท้า ก. เหวี่ยงมือขวาแตะปลายเท้าขวา ข. เหวี่ยงมือซ้ายแตะปลายเท้าขวา ค. เหวี่ยงมือซ้ายแตะปลายเท้าซ้าย ๑๐. เพราะเหตุใด การกระโดดจึงไม่ใช่การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ก. ใช้ขาในการเคลื่อนไหว ข. มีการแกว่งแขนขณะเคลื่อนที่ ค. มีการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง
--	--

เฉลย

๑. ค ๒. ข ๓. ก ๔. ก ๕. ข ๖. ค ๗. ก ๘. ค ๙. ข ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๒ เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การวิ่งทำให้อวัยวะส่วนใดแข็งแรง ก. ขา ข. แขน ค. เอว ๒. ขณะเดิน ถ้าก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แขนควรอยู่ในลักษณะใด ก. แขนขวาแกว่งไปข้างหน้า ข. แขนซ้ายแกว่งไปข้างหน้า ค. แขนทั้งสองข้างชิดแนบลำตัว ๓. ข้อใด คือ การเดินตรงไปข้างหน้า  ๔. การวิ่ง และหยุดตามคำสั่ง อวัยวะส่วนใดเคลื่อนไหวน้อยที่สุด ก. คอ ข. หัวไหล่ ค. กล้ามเนื้อ ๕. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่รวดเร็วที่สุด ก. คลาน ข. เดิน ค. วิ่ง	๖. ข้อใดแสดงถึงการเคลื่อนที่ ก. คนนอน ข. คนเดิน ค. คนยืน ๗. การเดินแบบใด ทำให้ดูสง่างาม ก. เดินก้มหน้า ข. เดินเอียงตัว ค. เดินตัวตรง ๘.  จากภาพเป็นการเคลื่อนไหวประเภทใด ก. วิ่ง ข. กระโดด ค. กระโจน ๙. ข้อใดไม่ใช่การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ก. ผงกศีรษะ ข. กลิ้งตัว ค. กระโดดหมุนตัว ๑๐. การฝึกเคลื่อนไหวร่างกายขณะเคลื่อนที่มีประโยชน์อย่างไร ก. ทำให้ได้เร็ว ข. ทำให้กินอาหารได้มาก ค. ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กัน
---	--

เฉลย

๑. ก ๒. ก ๓. ข ๔. ก ๕. ข ๖. ข ๗. ค ๘. ก ๙. ก ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๓ เรื่อง เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์เกี่ยวข้อง อวัยวะใด ก. มือ - เท้า ข. ตา - หู ค. มือ - หู ๒. ข้อใดเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเคลื่อนไหวตามจังหวะ ก. ฉาบ ข. กลอง ค. ปี่ ๓. ข้อใดเป็นผลที่ได้รับจากการฝึกเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ก. ความอดทน ข. ความอ่อนตัว ค. ความคล่องแคล่ว ๔. การโยนบอลสองมือ เมื่อจะรับบอลควรรับอย่างไร ก. รับด้วยมือขวา ข. รับด้วยมือซ้าย ค. รับด้วยมือทั้งสองข้าง ๕. การโยนลูกบอลสลับมือ มีวิธีฝึกอย่างไร ก. โยนลูกบอลและให้เพื่อนรับ ข. โยนลูกบอลด้วยมือขวาและใช้มือซ้ายรับ ค. โยนลูกบอลลงพื้นให้กระดอนไปลงตะกร้า ง. ไม่สามารถหาคำตอบได้	๖. การก้มตัว ใช้มือดันให้ลูกบอลบนพื้นไปข้างหน้าเป็นการเคลื่อนไหวตามข้อใด ก. การกลิ้ง ข. การเตะ ค. การขว้าง ๗. กิจกรรมข้อใดใช้กำลังขามากที่สุด ก. กลิ้งลูกบอล ข. โยนลูกบอลสลับมือ ค. เตะลูกบอลไปข้างหน้า ๘. การปฏิบัติกิจกรรมให้ปลอดภัยควรทำอย่างไร ก. ฝึกกิจกรรมตามลำพัง ข. ฝึกกิจกรรมตามวิธีเล่น ค. ฝึกกิจกรรมตามที่เพื่อนทำ ๙. ข้อใดเป็นการเตะลูกบอลไปข้างหน้าที่ถูกต้อง ก. เตะลูกบอลสลับขาไปมา ข. เตะลูกบอลรับส่งกับเพื่อน ค. เตะลูกบอลไปอย่างต่อเนื่อง ๑๐. การเคลื่อนที่ตามจังหวะช้า ผู้ฝึกควรทำอย่างไร ก. เคลื่อนที่เข้าช้าตามจังหวะ ข. เคลื่อนที่เข้าเร็วตามจังหวะ ค. หยุดเคลื่อนที่
--	--

เฉลย

๑. ก ๒. ข ๓. ค ๔. ค ๕. ข ๖. ก ๗. ค ๘. ข ๙. ก ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๔ เรื่อง กิจกรรมการพาเพลิน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเกี่ยวข้องกับช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ก. เวลาว่าง ข. เวลาทำงาน ค. เวลากลางคืน ๒. ข้อใดเป็นวิธีเลือกกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ก. ครูปอก ข. เพื่อนชวน ค. ตนเองสนใจ ๓. ข้อใดเป็นลักษณะกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ก. ทำเพื่อทุกคน ข. มุ่งผล แพ้-ชนะ ค. ทำด้วยความสนุก ๔. การเล่นเกมดนตรี เป็นกิจกรรมประเภท ก. เกม ข. กีฬา ค. งานอดิเรก ๕. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเล่นลิขงหลัก ก. ความเพลิดเพลิน ข. ความเอื้อเฟื้อ ค. ความสามัคคี	๖. ข้อใดเป็นการละเล่นพื้นเมืองที่ต้องมีเพลงประกอบการเล่น ก. งูกินหาง ข. ลิขงหลัก ค. กาฟักไข่ ๗. การเล่นเกมฟักไข่ คนที่ต้องอยู่ภายในวงกลมคือใคร ก. กา ข. คนที่แย่งไข่ ค. กรรมการ ๘. การเล่นเกมลิขงหลัก “ลิขง” ต้องทำอะไร ก. วิ่งแย่งหลักของผู้เล่น ข. วิ่งไล่จับผู้เล่น ค. วิ่งหนีผู้เล่น ๙. การเล่นเกมลิขงหลัก ถ้าไม่มีเสาควรเลือกใช้อะไรเป็นหลักแทน ก. เสาไฟฟ้า ข. ต้นไม้ ค. รั้วลวดหนาม ๑๐. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการละเล่นพื้นเมือง ก. ความประหยัด ข. ความสามัคคี ค. การตรงต่อเวลา
---	---

เฉลย

๑. ก ๒. ค ๓. ค ๔. ก ๕. ก ๖. ก ๗. ก ๘. ก ๙. ข ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๕ เรื่อง บทบาทสมมุติ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑.  จากภาพเป็นการเลียนแบบข้อใด ก. นก ข. ลิง ค. เป็ด ๒. การเล่นเกมบทบาทสมมุติมีประโยชน์ในข้อใดมากที่สุด ก. ความแข็งแรง ข. ความกล้าหาญ ค. ความสนุกสนาน ๓. ข้อใดเป็นที่มาของการเล่นเกม ก. ทำตามที่เราได้ยิน ข. ทำตามที่เราเคยเห็น ค. ทำตามที่เราเคยสัมผัส ๔. ข้อใดเป็นการเลียนแบบรถไฟ ก. ยืนต่อแถวกัน ข. ยืนกางแขน ค. ยืนขาเดียว ๕. การเล่นเกมบทบาทสมมุติให้ปลอดภัยควรทำอย่างไร ก. ไม่เลียนแบบท่าทางของสัตว์ ข. ไม่แก่งัดกันขณะเลียนแบบ ค. ปฏิบัติกิจกรรมคนเดียว	๖. การเลียนแบบในข้อใด ที่ต้องอยู่ในท่านั่ง ก. กระต่ายกระโดด ข. ยีราฟเดิน ค. นกบิน ๗. การเลียนแบบนกบิน ใช้วัยวะส่วนใด ก. ขา ข. แขน ค. สะโพก ๘. การเล่นเกมบทบาทสมมุติใช้วัยวะส่วนใดมากที่สุด ก. แขน ศีรษะ ข. ขา ลำตัว ค. แขน ขา ๙. ผู้ที่จะเล่นเกมบทบาทสมมุติได้ดีต้องเป็นคนอย่างไร ก. รู้จักสังเกต ข. รู้จักเพื่อนมาก ค. รู้จักถามพ่อแม่ ๑๐. สิ่งใดจำเป็นที่สุด ในการเล่นเกมบทบาท ก. สีหน้า ข. ท่าทาง ค. เครื่องแต่งกาย
--	--

เฉลย

๑. ก ๒. ค ๓. ข ๔. ก ๕. ข ๖. ก ๗. ข ๘. ค ๙. ก ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๖ เรื่อง เกมทรรษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม ก. ความสนุกสนาน ข. ความเห็นแก่ตัว ค. ความเอาเปรียบ	๖. ถ้าเราต้องการฝึกความว่องไว ควรเล่นเกมใด ก. เกมเธออยู่ที่ไหน ฉันอยู่นี่ ข. เกมลูกบอลพิช ค. เกมไล่จับ
๒. ก่อนเล่นเกม ทุกคนต้องรู้เรื่องใด ก. จำนวนกองเชียร์ ข. ชื่อกรรมการ ค. กติกาการเล่น	๗. เกมเสือกินวัว คนที่อยู่นอกวงกลมจะเล่นเป็นอะไร ก. วัว ข. เสือ ค. คอก
๓. การเล่นเกมเรือรถ ถ้าได้ยินสัญญาณว่า “รถ” ฝ่ายรถต้องทำอะไร ก. วิ่งหนี ข. วิ่งไล่ ค. ยืนเฉย	๘. การเล่นเกมเป็นวงกลม มีข้อดีอย่างไร ก. เป็นระเบียบ ข. เล่นทั่วถึงทุกคน ค. มองเห็นกันทุกคน
๔. การเล่นเกมให้ปลอดภัย ควรทำตามข้อใด ก. เล่นตามเพื่อน ข. เล่นตามกฎ กติกา ค. เล่นตามหัวหน้ากลุ่ม	๙. เกมเธออยู่ที่ไหน ฉันอยู่นี่ คนที่เป็นผู้ทายชื่อผู้อื่น ต้องทำอะไร ก. ผูกผ้าปิดตา ข. เอามือปิดตา ค. ยืนอยู่กับที่
๕. เกมลูกบอลพิช ถ้าไม่มีลูกบอล เราควรใช้สิ่งใดแทนจึงจะเหมาะสม ก. ลูกแก้ว ข. ก้อนกระดาษ ค. ไข่ไก่	๑๐. การเล่นเกม ต้องใช้อะไรเป็นหลักในการตัดสิน ก. กติกา ข. จำนวนผู้เล่น ค. ความคิดของกรรมการ

๑. ก ๒. ค ๓. ข ๔. ข ๕. ข ๖. ค ๗. ข ๘. ค ๙. ก ๑๐. ก

การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับของการวัดทางปัญญาของบลูม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยที่	จำนวน ข้อ	ระดับทางปัญญาของบลูม					
		ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า
		ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่
๑	๑๐	๑,๒,๕	๓,๔	๖,๗,๘,๙	๑๐		
๒	๑๐	๑,๒,๓,๖	๔,๕	๗,๘	๙,๑๐		
๓	๑๐	๑,๔	๖,๑๐	๒,๓,๕	๗,๘,๙		
๔	๑๐	๑,๒,๖,๗	๓,๙	๔,๕,๘	๑๐		
๕	๑๐	๔,๖,๗,๘,๙	๒	๓	๑,๕,๑๐		
๖	๑๐	๑,๒,๓,๔,๕		๖,๙	๗,๘,๑๐		

การตรวจสอบการนำตัวชี้วัดมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด				รวมจำนวนตัวชี้วัด	
	พ.ศ.๑ ป ๑/๑	พ.ศ.๑ ป ๑/๒	พ.ศ.๒ ป ๑/๑	พ.ศ.๒ ป ๑/๒		
เคลื่อนไหวอยู่กับที่	✓		✓			๒
เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	✓		✓			๒
เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์	✓		✓			๒
กิจกรรมพาเพลิน		✓	✓	✓		๓
บทบาทสมมติ		✓	✓	✓		๓
เกมทรรษา		✓	✓	✓		๓
รวม	๓	๓	๖	๓		๑๕

การตรวจสอบการนำสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน					รวม จำนวน สมรรถนะ
		ความสามารถในการสื่อสาร	ความสามารถในการคิด	ความสามารถในการแก้ปัญหา	ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๕
๑	เคลื่อนไหวอยู่กับที่	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๒	เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๓	เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๔	กิจกรรมพาเพลิน	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๕	บทบาทสมมุติ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๖	เกมทรรษา	✓	✓	✓	✓	✓	๕
รวม		๖	๖	๖	๖	๖	๓๐

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑ การเคลื่อนไหวอยู่กับที่
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การบิดลำตัวทำให้ส่วนใดแข็งแรง ก. คอ ข. ขา ค. เอว ๒. เมื่อบิดเอวไปทางซ้าย แขนซ้ายควรอยู่ที่ใด ก. หน้าอก ข. ข้างหลัง ค. ด้านข้างลำตัว ๓. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ก. เดินเปิด ข. วิ่งเก็บของ ค. ก้มเตะเท้า ๔. การกระโดดหมุนตัว เมื่อกระโดดในจังหวะที่ ๒ นักเรียนควรอยู่ในลักษณะใด ก. หันหน้าตรงข้ามกับท่าเริ่มต้น ข. หันหน้าทางเดียวกับท่าเริ่มต้น ค. หันหน้าไปทางขวาของท่าเริ่มต้น ๕. ข้อใด ไม่ควรปฏิบัติขณะฝึกการเคลื่อนไหวขณะ ก. ปฏิบัติตามที่ครูสอน ข. หยอกล้อกับเพื่อน เพื่อความสนุกสนาน ค. ดูเพื่อปฏิบัติแล้วช่วยบอกข้อบกพร่องของเพื่อน	๖. การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายมีประโยชน์อย่างไร ก. ทำให้โตเร็ว ข. ทำให้กินอาหารได้มาก ค. ทำให้ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ง่าย ๗. การดันกับคู่ ถ้าเพื่อไม่ออกแรงดันผลจะเป็นอย่างไร ก. ไม่เกิดอะไรขึ้น ข. หกล้มได้รับบาดเจ็บ ค. เพื่อนอีกคนต้องออกแรงดันเพิ่ม ๘. การดันกับคู่ ใช้แรงจากส่วนใดมากที่สุด ก. แขน ข. ขา ค. เอว ๙. ก่อนปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งเราควรปฏิบัติอย่างไร ก. อบอุ่นร่างกาย ข. กินอาหารให้อิ่ม ค. พักผ่อนให้เพียงพอ ๑๐. กิจกรรมใดทำให้แขนและหัวไหล่แข็งแรง ก. ก้าวดัน ข. กระโดดบิดตัว ค. กระโดดหมุนตัว
---	--

เฉลย

๑. ค ๒. ข ๓. ค ๔. ก ๕. ข ๖. ค ๗. ค ๘. ก ๙. ก ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๒ เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเดินเส้นเชือกเป็นการฝึกกล้ามเนื้อส่วนใด ก. ขา ข. มือ ค. แขน ๒. ข้อใดคือลักษณะการวิ่งซิกแซ็ก ก. วิ่งเป็นวงกลม ข. วิ่งตรงไปข้างหน้า ค. วิ่งไปทางซ้ายและทางขวาสลับกัน ๓. ข้อใด ไม่ใช่ การออกกำลังข้อเท้า ก. ขว้างก้อนหิน ข. กระโดดเขย่ง ค. วิ่งถอยหลัง ๔. การกระโดดใช้กล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด ก. ขา ข. เอว ค. แขน ๕. ใครปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างปลอดภัย ก. แนนวิ่งถอยหลังข้ามสิ่งกีดขวาง ข. นุ่นกระโดดเขย่งบนเบาะ ค. นิควิ่งซิกแซ็กบนขอนไม้	๖. การวิ่งซิกแซ็กเป็นการฝึกด้านใด ก. ความคล่องแคล่ว ข. ความอ่อนตัว ค. ความสง่างาม ๗. ข้อใดเป็นข้อควรระวังในการวิ่งถอยหลัง ก. ระยะทาง ข. กำหนดจุดให้ชัดเจน ค. ไม่ควรให้มีสิ่งกีดขวาง ๘. กิจกรรมใดเป็นการฝึกการทรงตัว ก. วิ่งเป็นวงกลม ข. เดินก้าวชิดก้าว ค. เดินยิราฟบนเส้นเชือก ๙. การเขย่งปลายเท้ากระโดดขณะลงสู่พื้น ส่วนใดของร่างกายควรถึงพื้นก่อน ก. ฝ่าเท้า ข. ส้นเท้า ค. ปลายเท้า ๑๐. ข้อใดเป็นการฝึกกล้ามเนื้อขา ก. กระโดดเท้าคู่ ข. เดินก้าวชิดก้าว ค. เดินตามเส้นเชือก
--	--

เฉลย

๑. ก ๒. ค ๓. ก ๔. ก ๕. ข ๖. ก ๗. ค ๘. ก ๙. ค ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๓ เรื่อง เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การเดินลูกบอลด้วยเท้าเป็นการเพิ่มทักษะข้อใด ก. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ข. ความแข็งแรงของข้อเท้า ค. ความคล่องแคล่ว ๒. การฝึกปาเป้าทำให้ได้ออกกำลังกายของร่างกายส่วนใดมากที่สุด ก. มือ ข. ไหล่ ค. แขน ๓. การขว้างสิ่งของบางอย่างถูกวิธีช่วยให้เกิดผลอย่างไร ก. ขว้างได้เร็ว ข. ขว้างได้ไกล ค. ขว้างได้สวยงาม ๔. การกลิ้งบอลมีวิธีการอย่างไร ก. ส่งบอลไปตามพื้น ข. ขว้างบอลออกไปไกลๆ ค. รับและส่งบอลกันไปมา ๕. การตีลูกบอลควรใช้แรงจากส่วนใด ก. มือ ข. ลำตัว ค. หัวไหล่	๖. วัสดุใดไม่ควรนำมาใช้ในการฝึกปา ก. ลูกปิงปอง ข. ลูกเทนนิส ค. แก้วน้ำ ๗. กิจกรรมข้อใดใช้กำลังขามากที่สุด ก. กลิ้งลูกบอล ข. โยนลูกบอลสลับมือ ค.เตะลูกบอลไปข้างหน้า ๘. ข้อใดต้องอาศัยความแม่นยำ ก. การวิ่ง ข. การโยน ค. การทรงตัว ๙. การกระทำของใครที่ทำให้เกิดอันตรายมากที่สุด ก. ตา และ ขา ข. แขน และ ขา ค. แขน และ ตา ๑๐. การกลิ้งลูกบอลไปตามช่องต้องใช้ความสามารถด้านใดมากที่สุด ก. วิธีย่อเข่า ข. แรงเหวี่ยงข้อมือ ค. จังหวะการก้าวขา
--	---

เฉลย

๑. ข ๒. ค ๓. ข ๔. ก ๕. ค ๖. ค ๗. ข ๘. ค ๙. ค ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๔ เรื่อง เกมแสนสนุก
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การอบอุ่นร่างกายควรทำเมื่อใด ก. ก่อนเล่นเกม ข. ขณะเล่นเกม ค. หลังเล่นเกม	๖. ข้อใดต้องอาศัยความเร็ว ก. ขว้างให้โดนเป้า ข. กระโดดตามจุด ค. ขว้างบอลผลัด
๒. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ที่เกิดจากการเล่นเกม ก. ความคล่องตัว ข. ความสนุกสนาน ค. ความเอาตัวรอด	๗. เกมใดไม่มีอุปกรณ์ประกอบ ก. เกมกระโดดตามจุด ข. เกมขว้างบอลผลัด ค. เกมตีบลูกบอลอ้อมหลัก
๓. การเล่นเกมขว้างให้โดนเป้าเป็นการเสริมทักษะด้านใด ก. ความว่องไว ข. ความแม่นยำ ค. ความแข็งแรง	๘. การเล่นเกมเป็นกลุ่มก่อให้เกิดคุณธรรมข้อใด ก. ความเมตตา ข. ความสามัคคี ค. ความอดทน
๔. เกมกระโดดตามจุดเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด ก. อยู่กับที่ ข. เคลื่อนที่ ค. ใช้อุปกรณ์ประกอบ	๙. ข้อใดไม่ใช่จุดประสงค์ของการเล่นเกม ก. เพื่อมุ่งเอาชนะ ข. เพื่อความสามัคคี ค. เพื่อออกกำลังกาย
๕. การเล่นเกมที่ดีผู้เรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร ก. เล่นตามกฎ กติกา ข. เล่นเพื่อเอาชนะ ค. เล่นตามเพื่อนในกลุ่ม	๑๐. ถ้ากลุ่มของนักเรียนเล่นเกมแพ้ควรทำอย่างไร ก. โทษเพื่อน ข. ยอมรับผล ค. ร้องไห้เสียใจ

เฉลย

๑. ก ๒. ค ๓. ข ๔. ข ๕. ก ๖. ค ๗. ก ๘. ข ๙. ก ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๕ เรื่อง การทรงตัว
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ก่อนออกกำลังกายหรือเล่นเกมนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร ก. รับประทานอาหารให้อิ่ม ข. พักผ่อนให้เพียงพอ ค. อบอุ่นร่างกาย ๒. ข้อใดคือประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย ก. ลดการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย ข. เกิดความสนุกสนาน ค. ร่างกายแข็งแรง ๓. ใครไม่ได้อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นเกม ก. ก้อยเหวี่ยงออกมากระหว่างเล่นเกม ข. ต้องเป็นตะคริวระหว่างเล่นเกม ค. นื่องวิ่งชนกับเพื่อนจนขาแพลง ๔. การวางของบนศีรษะแล้วเดินเป็นการฝึกข้อใด ก. ความคล่องตัว ข. การทรงตัว ค. ความยืดหยุ่น ๕. สิ่งของใดที่เราควรนำมาวางบนศีรษะเพื่อฝึกการทรงตัว ก. สมุด ข. แก้วน้ำ ค. ร่ม	๖. การฝึกการทรงตัวถือเป็นการฝึกด้านใด ก. ด้านร่างกาย ข. ด้านอารมณ์ ค. ด้านสติปัญญา ๗. เพราะเหตุใดจึงต้องกางแขนออกขณะฝึกเดินทรงตัวบนสะพานไม้ ก. เพื่อแสดงความกล้าหาญ ข. เพื่อช่วยถ่ายเทน้ำหนัก ค. เพื่อช่วยให้เดินได้ว่องไว ๘. การทรงตัวได้ดีจะช่วยเสริมสร้างสิ่งใด ก. ความกล้า ข. บุคลิกภาพ ค. ความขยัน ๙. ข้อใดเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ต้องอาศัยทักษะการทรงตัวมากที่สุด ก. การเดินข้ามทางม้าลาย ข. การเดินข้ามสะพานแคบ ๆ ค. การเดินบนพื้นปูนซีเมนต์ ๑๐. ผู้ฝึกการทรงตัวควรมีคุณสมบัติในข้อใด ก. ความว่องไว ข. ความอดทน ค. ความสามัคคี
--	---

เฉลย

๑. ค ๒. ก ๓. ข ๔. ข ๕. ก ๖. ก ๗. ข ๘. ข ๙. ข ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๖ เรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. สิ่งแรกที่นักเรียนต้องปฏิบัติก่อนการเล่นคอมพิวเตอร์คืออะไร ก. อบอุ่นร่างกาย ข. อาบน้ำให้สะอาด ค. รับประทานอาหารให้อิ่ม ๒. การกระโดดมือจะอยู่ตรงส่วนใด ก. จับข้อเท้า ข. วางแนบลำตัว ค. โอบเข้าทั้งสองข้าง ๓. ข้อใดไม่ใช่การเล่นคอมพิวเตอร์ ก. หมุนวงเวียน ข. จับข้อเท้าเดิน ค. วิ่งอยู่กับที่ ๔. การกระโดดเชือกให้พร้อมเพียงต้องอาศัยข้อใด ก. จังหวะการแกว่งเชือก ข. การไม่กลัวเจ็บ ค. การนับจังหวะ ๕. การเล่นเกมกระโดดเท้าคู่ข้ามสิ่งกีดขวางถ้าไม่มีขนไม้ควรใช้อุปกรณ์ในข้อใดแทน ก. กล่องกระดาษ ข. ลวดหนาม ค. เส้นด้าย	๖. ข้อใดเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเล่นคอมพิวเตอร์ ก. ความอดทน ข. ความปลอดภัย ค. ความรับผิดชอบ ๗. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ดีควรฝึกตัวเราให้เป็นคนอย่างไร ก. อ่อนโยน ข. ละเอียดอ่อน ค. คล่องแคล่วว่องไว ๘. กระโดดถอยหลังเกี่ยวข้องกับข้อใด ก. การทรงตัว ข. ความอดทน ค. ความกล้าหาญ ๙. การหมุนวงเวียนใช้กำลังส่วนใดมากที่สุด ก. ขา ข. แขน ค. หัวเข่า ๑๐. หลังจากทำกิจกรรมเสร็จแล้วนักเรียนควรทำอะไรก่อน ก. ดื่มน้ำแก้กระหาย ข. นิ่งพักให้หายเหนื่อย ค. อาบน้ำชำระคราบเหงื่อไคล
---	--

๑. ก ๒. ค ๓. ค ๔. ค ๕. ก ๖. ข ๗. ค ๘. ก ๙. ข ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๗ เรื่อง การละเล่นพื้นเมือง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดหมายถึงการละเล่นพื้นเมือง ก. การละเล่นของคนในเมือง ข. การละเล่นของแต่ละท้องถิ่น ค. การละเล่นของคนในอดีต ๒. การละเล่นพื้นเมืองในข้อใด ต้องใช้เพลงประกอบการเล่น ก. รีรีข้าวสาร ข. ลิงของหลัก ค. กาฟักไข่ ๓. ขั้นตอนแรกในการเล่นการละเล่นพื้นเมืองควรทำอย่างไร ก. ฝึกการเล่น ข. เตรียมอุปกรณ์ ค. ศึกษาวิธีการเล่น ๔. ในการเล่น ตะเข้ตะโขง จะแบ่งผู้เล่นอย่างไร ก. แบ่งผู้เล่นเป็นจระเข้ และคน ข. แบ่งผู้เล่นเป็นสัตว์บก และสัตว์น้ำ ค. แบ่งผู้เล่นเป็นผู้สั่ง และผู้รับคำสั่ง ๕. ข้อใดเป็นสถานที่ ที่เหมาะสมสำหรับเล่น รีรีข้าวสาร ก. ห้องเรียน ข. โรงอาหาร ค. สนามหญ้า	๖. การเล่น “ตะเข้ตะโขง” ต้องแบ่งผู้เล่นออกเป็นกี่ฝ่าย ก. ๒ ฝ่าย ข. ๓ ฝ่าย ค. ๔ ฝ่าย ๗. การเล่น “รีรีข้าวสาร” ประตู่โค้ง ควรครอบผู้เล่น เมื่อร้องถึงท่อนใด ก. รีรีข้าวสาร ข. คดข้าวใส่จาน ค. พานเอาคนข้างไว้ ๘. ในการเล่น รีรีข้าวสาร “ประตู่เหล็ก” หมายถึงประตู่โค้งทำมืออย่างไร ก. จับมือหลวม ๆ ข. จับมือให้แน่น ค. ปล่อยมือออกจากกัน ๙. การเล่น “ตะเข้ ตะโขง” เมื่อร้องเพลงจบฝ่ายคนควรทำอย่างไร ก. ยืนนิ่ง ๆ ข. วิ่งหนีเข้าเขตบนบก ค. วิ่งหนีเข้าเขตในน้ำ ๑๐. ถ้ากลุ่มของนักเรียนเล่นเกมแพ้ ควรทำอย่างไร ก. ร้องไห้ ข. โทษเพื่อน ค. ยอมรับผล และปรับปรุง
--	--

๑. ข ๒. ก ๓. ค ๔. ก ๕. ค ๖. ก ๗. ค ๘. ข ๙. ข ๑๐. ค

การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับของการวัดทางปัญญาของบลูม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยที่	จำนวน ข้อ	ระดับทางปัญญาของบลูม					
		ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า
		ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่
๑	๑๐	๑,๒,๕	๓,๔	๖,๗,๘,๙	๑๐		
๒	๑๐	๑,๒,๓,๖	๔,๕	๗,๘	๙,๑๐		
๓	๑๐	๑,๔	๖,๑๐	๒,๓,๕	๗,๘,๙		
๔	๑๐	๑,๒,๖,๗	๓,๙	๔,๕,๘	๑๐		
๕	๑๐	๔,๖,๗,๘,๙	๒	๓	๑,๕,๑๐		
๖	๑๐	๑,๒,๓,๔,๕		๖,๙	๗,๘,๑๐		

การตรวจสอบการนำตัวชี้วัดมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด				รวมจำนวนตัวชี้วัด	
	พ.ศ.๑ ป.๒/๑	พ.ศ.๑ ป.๒/๒	พ.ศ.๒ ป.๓/๑	พ.ศ.๒ ป.๒/๒		
เคลื่อนไหวอยู่กับที่	✓					๑
เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	✓					๑
เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์	✓					๑
เกมแสนสนุก		✓	✓	✓		๓
การทรงตัว	✓		✓			๒
การเล่นโลดโผน	✓	✓	✓	✓		๔
การละเล่นพื้นเมือง		✓	✓	✓		๓
รวม	๕	๓	๔	๓		๑๕

การตรวจสอบการนำสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน					รวม จำนวน สมรรถนะ
		ความสามารถในการสื่อสาร	ความสามารถในการคิด	ความสามารถในการแก้ปัญหา	ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๕
๑	เคลื่อนไหวอยู่กับที่	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๒	เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๓	เคลื่อนไหวให้สัมพันธ์	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๔	เกมแสนสนุก	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๕	การทรงตัว	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๖	การเล่นโลดโผน	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๗	การละเล่นพื้นเมือง	✓	✓	✓	✓	✓	๕
รวม		๗	๗	๗	๗	๗	๓๕

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๑ การเคลื่อนไหวอยู่กับที่
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ย่อ ยืด ช่วยเสริมสร้างร่างกายส่วนใด ก. ขา ข. แขน ค. ลำตัว ง. ศีรษะ ๒. ข้อใดเป็นการเสริมสร้างความอ่อนตัวให้กับหลัง ก. เขย่ง ข. ย่อยืด ค. ยืดหลัง ง. เขยียดแขนเขย่ง ๓. การเดินถอยหลัง ช่วยฝึกความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะใด ก. มือ และตา ข. ขา และตา ค. แขน และตา ง. แขน และขา ๔. การก้าวเท้าข้างใด ข้างหนึ่งออกไปข้าง ๆ แล้วลากเท้าอีกข้างหนึ่งมาชิดเป็นการเคลื่อนที่ใด ก. กระโดดเขย่ง ข. เดินถอยหลัง ค. เดินก้าวลากชิด ง. เดินก้าวชิดก้าว ๕. วัสดุในข้อใดไม่ควรนำมาใช้ในการฝึกการโยน ก. ลูกบอล ข. แก้วน้ำ ค. ลูกเทนนิส ง. ห่วงยาง	๖. กิจกรรมใดต้องใช้กำลังแขนมากที่สุด ก. การตัด ข. การโยน ค. การขว้าง ง. การรับ - ส่ง บอล ๗. การฝึกเหวี่ยงห่วงยางเข้าเป้าทำให้ได้ออกกำลังส่วนใดมากที่สุด ก. ไหล่ ข. มือ ค. แขน ง. ขา ๘. การขว้างสิ่งของอย่างถูกวิธีช่วยให้เกิดผลอย่างไร ก. ขว้างได้เร็ว ข. ขว้างได้นาน ค. ขว้างได้ดี ง. ขว้างได้ไกล ๙. การสปริงตัวขึ้นจากพื้นด้วยเท้าข้างเดิมเป็นการเคลื่อนที่ในข้อใด ก. เดินถอยหลัง ข. กระโดดเขย่ง ค. เดินก้าวชิดก้าว ง. เดินก้าวลากชิด ๑๐. การฝึกรับ-ส่งบอล ทำให้เกิดประโยชน์อย่างไร ก. เกิดความแม่นยำ ข. เกิดความสามัคคี ค. เกิดความสนุกสนาน ง. เกิดความคล่องแคล่ว
--	---

๑. ก ๒. ค ๓. ข ๔. ค ๕. ข ๖. ค ๗. ค ๘. ง ๙. ข ๑๐. ง

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๒ เกมเบ็ดเตล็ด

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ก่อนเล่นเกม ไม่ควรทำตามข้อใด ก. อบอุ่นร่างกาย ข. วางแผนแก้มือแข่ง ค. อ่านกติกาให้ละเอียด ง. เตรียมอุปกรณ์ในการเล่น ๒. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย ก. ลดการบาดเจ็บ ข. เกิดความสามัคคี ค. เกิดความสนุกสนาน ง. ทำให้ร่างกายเหนื่อย ๓. ข้อใดเป็นเกมที่ไม่ต้องอาศัยความแม่นยำ ก. เกมวิ่งสามขา ข. เกมเตะบอลวงกลม ค. เกมขว้างบอลเข้าเป้า ง. เกมโยนลูกบอลลงตะกร้า ๔. การเล่นเกมวิ่งสามขา ไม่ควรใช้วัสดุใดมาผูกขา ก. ผ้า ข. เชือก ค. เชือกฟาง ง. ลวดหนาม ๕. เกมในข้อใด ที่ใช้อวัยวะในการเล่นแตกต่างจากเกมอื่น ก. เกมวิ่งสามขา ข. เกมลิงชิงบอล ข. นุ่งกระโดดเขย่งบนเบาะ ค. เกมขว้างบอลเข้าเป้า ง. เกมโยนลูกบอลลงตะกร้า	๖. ในการเล่นเกมวิ่งสามขา จะมีผู้เล่นที่ผูกขาติดกันกี่คน ก. ๒ คน ข. ๓ คน ข. ความอ่อนตัว ค. ๔ คน ง. ๕ คน ๗. ฝ่ายชนะในการโยนลูกบอลลงตะกร้าคือข้อใด ก. โยนลูกบอลลงตะกร้าได้ช้าที่สุด ข. โยนลูกบอลลงตะกร้าได้เร็วที่สุด ค. โยนลูกบอลลงตะกร้าได้น้อยที่สุด ง. โยนลูกบอลลงตะกร้าได้มากที่สุด ๘. การเล่นเกมโยนลูกบอลลงตะกร้า ฝึกทักษะในด้านใด ก. การจับบอล ข. การแข่งบอล ข. เดินก้าวชิดก้าว ค. การเลี้ยงบอล ง. การรับ-ส่งบอลด้วยมือ ๙. เกมเตะบอลวงกลม เป็นการฝึกการทำงานของอวัยวะใดให้สัมพันธ์กัน ก. การทำงานของมือ กับเท้า ข. การทำงานของเท้า กับตา ค. การทำงานของมือ กับแขน ง. การทำงานของมือ กับตา ๑๐. เกมตีบอลข้ามแดนเป็นเกมที่นำไปสู่กีฬาใด ก. ฟุตบอล ข. วอลเลย์บอล ค. บาสเกตบอล ง. โปวลิ้ง
---	---

เฉลย

๑. ก ๒. ก ๓. ก ๔. ง ๕. ก ๖. ก ๗. ง ๘. ง ๙. ข ๑๐. ข

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๓ เรื่อง การละเล่นพื้นเมือง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการละเล่นพื้นเมือง ก. อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ข. เกิดความสนุกสนาน ค. สร้างความสามัคคี ง. ทำให้ทรุดทรวงดี ๒. ข้อใดเป็นสถานที่ ที่เหมาะสมในการเล่นขี่ม้าส่งเมือง ก. สนามหญ้า ข. ในห้องเรียน ค. ในห้องสมุด ง. ในโรงอาหาร ๓. เมื่อจบการเล่นขี่ม้าส่งเมือง ใครต้องเป็นม้า ก. ฝ่ายที่เริ่มก่อน ข. เข้าเมือง ค. ฝ่ายชนะ ง. ฝ่ายแพ้ ๔. ถ้าผู้ที่เล่นเป็นปลาตอบว่า “ปลาเป็น” โพงพาง ต้องทำอะไร ก. ขยับตัวหนี ข. หยุดอยู่กับที่ ค. วิ่งเข้ามาจับปลา ง. วิ่งไปจับโพงพางด้วยกัน ๕. ผู้ที่ต้องออกจากการเล่น รีรีข้าวสาร คือใคร ก. จอยโดนโป่ง ข. มดถูกฟ่องจับได้ ค. อันโดนประตูกักตัวไว้ ง. แก้มกระโดดข้ามห้วยไม่ผ่าน	๖. การเล่นมอญซ่อนผ้า ขณะผู้ถือผ้าเดินรอบวง ผู้เล่นคนอื่นควรทำอะไร ก. นั่งหลับตา ข. ร้องเพลง ค. หลอกล้อ ง. วิ่งหนีไปซ่อน ๗. การเล่นมอญซ่อนผ้า ถ้าผู้ถูกวางผ้ารู้สึกตัวว่ามีผ้าวางอยู่ด้านหลัง ควรทำอะไร ก. วิ่งไปซ่อนตัว ข. วิ่งหนีไปรอบ ๆ วง ค. นั่งเฉย ๆ ทำเป็นไม่รู้ ง. หยิบผ้าแล้ววิ่งไล่ตีผู้วาง ๘. การละเล่นพื้นเมืองในข้อใดไม่มีเพลงประกอบ ก. งูกินหาง ข. รีรีข้าวสาร ค. เสือข้ามห้วย ง. มอญซ่อนผ้า ๙. การละเล่นในข้อใดต้องใช้อุปกรณ์ ก. ขี่ม้าส่งเมือง ข. มอญซ่อนผ้า ค. งูกินหาง ง. รีรีข้าวสาร ๑๐. ในการเล่นขี่ม้าส่งเมือง ผู้ที่ถูกเจ้าเมืองโป่งต้องทำอะไร ก. ไปเป็นเฉลย ข. ออกจากการเล่น ค. ไปเป็นเจ้าเมือง ง. วิ่งไล่จับเจ้าเมือง
---	---

เฉลย

๑. ง ๒. ก ๓. ง ๔. ก ๕. ค ๖. ข ๗. ง ๘. ค ๙. ข ๑๐. ก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๔ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓
คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ก. ความแข็งแรง ข. ความอดทน ค. ความว่องไว ง. ความอ่อนโยน ๒. ข้อใดเป็นการทดสอบความว่องไว ก. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที ข. ยืนกระโดดไกล ค. วิ่งกลับตัว ง. ดันพื้น ๓. ท่าเริ่มในการวิ่งกลับตัวคือข้อใด ก. นั่งยอง ๆ มือชิดเส้นเริ่ม ข. ยืนตรง มือแนบข้างลำตัว ค. ยืนให้ปลายเท้าชิดเส้นเริ่ม ง. ยืนย่อตัว มือแกว่งไปข้างหลัง ๔. การทดสอบในข้อใดมีหน่วยการนับเป็นเซนติเมตร ก. ดันพื้น ข. กลับตัว ค. ยืนกระโดดไกล ง. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที ๕. การวิ่งกลับตัวใช้หน่วยใดในการบันทึกผล ก. เมตร ข. กิโลเมตร ค. ครั้ง ง. เซนติเมตร	๖. การยืนกระโดดไกล ควรเริ่มทำสิ่งใด ก. ซ้อมเหวี่ยงแขนไปข้างหลัง ข. ซ้อมหมุนแขนเป็นวงกลม ค. ซ้อมเขย่งก้าวกระโดด ง. ซ้อมหมุนตัวไปมา ๗. ข้อใดเป็นการลงสู่พื้นของการยืนกระโดดไกลที่ถูกต้อง ก. เอาก้นลงพื้น ข. เอาเข่าลงพื้น ค. เอามือยันลงพื้น ง. เอาเท้าทั้งสองข้างลงพื้น ๘. การยืนกระโดดไกล ถ้าต้องการให้กระโดดได้ไกลๆ ต้องอาศัยข้อใด ก. ความอดทน ข. ความแม่นยำ ค. ความกล้าหาญ ง. กำลังของขา และข้อเท้า ๙. การวิ่ง ๔ นาที ใช้อะไรเป็นเกณฑ์การตัดสิน ก. เวลาที่ใช้ ข. ระยะทางที่ได้ ค. การลอยตัว ง. ท่าทางการวิ่ง ๑๐. การลูกนั่ง ๓๐ วินาที เป็นการทดสอบส่วนใดของร่างกาย ก. กล้ามเนื้อหลัง ข. หัวไหล่ ค. กล้ามเนื้อท้อง ง. กล้ามเนื้อขา
--	--

เฉลย

๑. ง ๒. ค ๓. ค ๔. ค ๕. ก ๖. ก ๗. ง ๘. ง ๙. ข ๑๐. ค

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ ๕ เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการปฏิบัติ กิจกรรมเสริมสร้างร่างกาย ก. ความแข็งแรง ข. ความอ่อนโยน ค. ความสามัคคี ง. ความมีสติ ๒. การยืนก้มตัว ปลายนิ้วแตะพื้นเป็นการเสริมสร้างร่างกายด้านใด ก. ความคล่องแคล่ว ข. ความอ่อนตัว ค. ความว่องไว ง. การทรงตัว ๓. กิจกรรมใดเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ก. วิ่งอยู่กับที่ ข. กระโดดแยกเท้า ค. กระโดดตบมือเหนือศีรษะ ง. นอนคว่ำ ยกศีรษะ ไหล่และขาให้พ้นพื้น ๔. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ได้ผลดีควรทำอย่างไร ก. ฝึกอย่างหนัก ข. ฝึกอย่างสม่ำเสมอ ค. ฝึกกับเพื่อนที่แข็งแรงกว่า ง. ฝึกกับเพื่อนที่อ่อนแอกว่า ๕. ข้อใด ไม่ใช่ กิจกรรมเสริมสร้างร่างกาย ก. นั่งเกร็งท้อง ข. เดินเร็ว ๆ ค. ยืนปรบมือ ง. ใช้มือดันโต๊ะ	๖. ข้อใด ไม่ใช่ กิจกรรมเสริมสร้างร่างกาย ก. นั่งเกร็งท้อง ข. เดินเร็ว ๆ ค. ยืนปรบมือ ง. ใช้มือดันโต๊ะ ๗. ข้อใด ไม่ใช่ กิจกรรมนันทนาการ ก. วาดรูป ข. ปลุกต้นไม้ ค. ฟังเพลง ง. เรียนหนังสือ ๘. กิจกรรมนันทนาการในข้อใด ช่วยส่งเสริมการอนุรักษ์วัฒนธรรม ก. เล่นลิเก ข. เขียนบันทึก ค. เดินทางไกล ง. เลี้ยงสัตว์ ๙. ข้อใด ไม่ใช่ ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ ก. ไม่เป็นอบายมุข ข. ส่งเสริมสุขภาพ ค. ทำตามหลักสูตร ง. เลือกตามความสนใจ ๑๐. การเล่นเกมช้อนผ้า เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทใด ก. การละเล่นพื้นเมือง ข. การแสดงดนตรี ค. งานสังคม ง. งานอดิเรก
---	--

เฉลย

๑. ก ๒. ข ๓. ง ๔. ข ๕. ค ๖. ง ๗. ข ๘. ก ๙. ค ๑๐. ก

การตรวจสอบแบบทดสอบกับระดับของการวัดทางปัญญาของบลูม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยที่	จำนวน ข้อ	ระดับทางปัญญาของบลูม					
		ความรู้ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า
		ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่	ข้อที่
๑	๑๐	๑,๒,๕	๓,๔	๖,๗,๘,๙	๑๐		
๒	๑๐	๑,๒,๓,๖	๔,๕	๗,๘	๙,๑๐		
๓	๑๐	๑,๔	๖,๑๐	๒,๓,๕	๗,๘,๙		
๔	๑๐	๑,๒,๖,๗	๓,๙	๔,๕,๘	๑๐		
๕	๑๐	๔,๖,๗,๘,๙	๒	๓	๑,๕,๑๐		
๖	๑๐	๑,๒,๓,๔,๕		๖,๙	๗,๘,๑๐		

การตรวจสอบการนำตัวชี้วัดมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด										รวม จำนวน ตัวชี้วัด
	พ ๓.๑	พ ๓.๑	พ ๓.๒	พ ๓.๒	พ ๔.๑	พ ๔.๑	พ ๔.๑	พ ๔.๑	พ ๔.๑		
	ป ๓/๑	ป ๓/๒	ป ๓/๑	ป ๓/๒	ป ๓/๑	ป ๓/๒	ป ๒/๓	ป ๒/๔	ป ๓/๕		
เคลื่อนไหวร่างกาย	✓										
เกมเบ็ดเตล็ด		✓	✓	✓						๓	
การละเล่นพื้นเมือง			✓	✓						๒	
การทดสอบสมรรถภาพ									✓	๑	
การสร้างเสริมสมรรถภาพ									✓	๑	
รวม	๑	๑	๒	๒					๒	๗	

การตรวจสอบการนำสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนมาใช้ในการจัดทำหน่วยการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

หน่วย ยที่	ชื่อหน่วย	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน					รวม จำนวน สมรรถนะ
		ความสามารถในการสื่อสาร	ความสามารถในการคิด	ความสามารถในการแก้ปัญหา	ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	๕
๑	เคลื่อนไหวร่างกาย	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๒	เกมเบ็ดเตล็ด	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๓	การละเล่นพื้นเมือง	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๔	การทดสอบสมรรถภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
๕	การสร้างเสริมสมรรถภาพ	✓	✓	✓	✓	✓	๕
รวม		๕	๕	๕	๕	๕	๒๕

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๕๓). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑.**

พิมพ์ครั้งที่ ๒, โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพมหานคร.

กาญจนา คุณารักษ์. **หลักสูตรและการพัฒนา.** นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๐.

_____ **พื้นฐานการพัฒนาหลักสูตร.** นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๓.

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. **การพัฒนาหลักสูตร : หลักการและแนวปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
อัสสัมชัญ, ๒๕๓๙

พรพรรณ โชติพิชญวัน. “การประเมินหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

ช่วงชั้นที่ ๑ และ ๒ โรงเรียนนำร่องการใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช

๒๕๔๔.”วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการนิเทศ บัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๗.

ไพศาล หวังพานิช. **การวัดผลการศึกษา.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๖.

คณะผู้จัดทำคณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------|--|
| ๑. นายสุภนิติ์ สาสะเน | ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษา |
| ๒. นางสาวหฤทัย ชันเชียง | ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
รองผู้อำนวยการสถานศึกษา |
| ๓. นางกรรณิการ์ แก้วดี | ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ หัวหน้างานวิชาการ |

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| ๑. นางเรียม รักรวงษ์ | ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ |
| ๒. นายวีระศักดิ์ กมล | ตำแหน่ง ครู |