



เอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา

โรงเรียนคลองบางกระบือ

พุทธศักราช ๒๕๖๖



กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐)

โรงเรียนคลองบางกระบือ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต ๒
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ได้จัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ ซึ่งเป็นเอกสารประกอบหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนคลองบางกระบือ พุทธศักราช 2566 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง 2560) เพื่อเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนและกระบวนการจัดการเรียนรู้ เพื่อเป็นกรอบและทิศทางในการจัดการเรียนการสอน ให้ตรงตามมาตรฐานตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยพิจารณาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 (ฉบับปรับปรุง 2560)

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาและจัดทำหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนต่อไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา	1
เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา	1
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	2
คุณภาพผู้เรียน	2
โครงสร้างเวลาเรียน	3
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	4
คำอธิบายรายวิชาและโครงสร้างรายวิชา	1๘
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้	๔๖
ภาคผนวก	
อภิธานศัพท์	6๕

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติคุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้เจตคติคุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

◆ **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิถีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

◆ **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

◆ **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

◆ **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

◆ **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะ และการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

- ☐ มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- ☐ มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นเกมและการออกกำลังกาย

- ☐ ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การล่องละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
- ☐ ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย
- ☐ มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยง และป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
- ☐ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพ
- ☐ ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ
- ☐ ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

- ☐ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการท างานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- ☐ เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ☐ เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ☐ ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ☐ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่องละเมิดทางเพศ
- ☐ มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- ☐ รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง
- ☐ วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ
- ☐ จัดการกับอารมณ์ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- ☐ มีทักษะในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

โครงสร้างเวลาเรียน

ระดับชั้น	รหัสวิชา	ตัวชี้วัด	จำนวนชั่วโมง/ สัปดาห์	จำนวนชั่วโมง/ปี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1	พ 11101	15	1	40
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	พ 12101	21	1	40
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	พ 13101	18	1	40
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	พ 14101	19	2	80
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	พ 15101	25	2	80
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	พ 16101	22	2	80

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก

		- ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)
ป.๒	1. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	• ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)
	2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน - การระมัดระวังการกระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร
	3. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี)
	2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
ป.๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
ป.๖	1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
	2. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	1. ระบุสมาชิกในครอบครัว และความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
	2. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และความภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
	3. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง	- ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - ร่างกาย - อารมณ์ - ลักษณะนิสัย
ป.๒	1. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว	- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - ตนเอง - พ่อ แม่ - พี่น้อง - ญาติ
	2. บอกความสำคัญของเพื่อน	ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีกษา เล่น ฯลฯ)
	3. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี
	4. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย	ความภาคภูมิใจในเพศหญิง หรือเพศชาย
ป.๓	1. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	- ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา
	2. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพ	วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

	ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	
	3. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	• พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ) • วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว
	2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
	3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ
ป.๕	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง • การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
	2. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)
	3. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

ป.๖	1. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น • ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็น และความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ
	2. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	1. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา - เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยนเตะ เคาะ
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. ๒	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก - แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป.๓	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง - พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน - และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตี ขว้าง โยน และรับ

		• วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง
	2. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด
ป. ๔	1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด-เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง คืบคลาน และใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	• กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
	3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	• เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด	• กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้าม ตาข่าย
ป.๕	1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
	2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	• เล่นเกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชียร์ รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
	3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
	4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	• ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล

	6. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม	หลักการและกิจกรรมนันทนาการ
ป.๖	1. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ
	2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	4. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้ และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	1. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบื้องต้น
	2. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเบื้องต้น
ป.๒	1. ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	• การออกกำลังกาย และเล่นเกมเบื้องต้น • ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
ป.๓	1. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	• แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	• การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง • กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง
ป.๔	1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบและมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น	• การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา ตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ
	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น
ป.๕	1. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	• หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย • การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น

		เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง
	2. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ อย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือก ในวิธีปฏิบัติของตนเอง อย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	• การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคล และทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ • การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	3. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การเล่นเกมกีฬาไทย และกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	• กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น • วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น
	4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับ ในความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล	• สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬาและกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา และกีฬา
ป.๖	1. อธิบายประโยชน์และหลักการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	• ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
	2. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะ การออกกำลังกายและเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ	• การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน • การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
	3. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมินทักษะการเล่น ของตนเป็นประจำ	• การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ • การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน
	4. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา ตามชนิดกีฬา ที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ของตนเองและผู้อื่น	• กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
	5. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	• กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา
	6. เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา	• การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นกีฬาและกีฬา

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	1. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
	2. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ
	3. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
ป. ๒	1. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	• ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย
	2. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์
	3. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
	4. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	• อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ • อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ
	5. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	• วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ

ป.๓	1. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	• การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค
	2. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	• อาหารหลัก ๕ หมู่
	3. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	• การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่ - สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	4. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	• การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)
	5. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	• การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ
ป. ๔	1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ
	2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	• 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
	3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ
	4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย	• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป.๕	1. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	• ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

	2. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ - การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ
	3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)
	4. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ป.๖	1. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
	2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	- โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค - การป้องกันการระบาดของโรค
	3. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
	4. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	- วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	1. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน • การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน
	2. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	• อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น
	3. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน - บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ - คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ

ป.๒	1. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	• อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก
	2. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	• ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ
	3. ระบุนิโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	• สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - นิโทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน
	4. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	• สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน
	5. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	• อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ
ป.๓	1. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	• วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง
	2. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	• การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ - เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ
	3. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	• การบาดเจ็บจากการเล่น - ลักษณะของการบาดเจ็บ
ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ หามเลือด ฯลฯ)
ป.๔	1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	• ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา

	2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	• วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แผลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
	3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน	• ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน
ป.๕	1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยา บ้า สารระเหย ฯลฯ) - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
	2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	• ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
	3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา • การหลีกเลี่ยงสารเสพติด
	4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	• อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
	5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	• การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
ป.๖	1. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	• ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

2. ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
3. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	• สาเหตุของการติดสารเสพติด • ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๑๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลาเรียน 4๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับอวัยวะภายนอก ความรักและความผูกพันในครอบครัว ลักษณะทางเพศ และความภาคภูมิใจในตนเอง การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน สนุกกับเกมเบ็ดเตล็ด การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และการป้องกันอันตรายที่บ้านและโรงเรียน

โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเข้าร่วมกลุ่ม ได้อภิปราย และสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการแสดงบทบาทสมมุติหน้าชั้นเรียน เล่าประสบการณ์ การวาดภาพ รู้จักการประเมินตนเอง ประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และมีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและความมีน้ำใจนักกีฬา สนุกสนานในการเล่นเกมหันหาความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๑/๑, ป.๑/๒

พ ๒.๑ 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

แบบบันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๑๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เวลารวม 40 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	อวัยวะภายนอก	พ ๑.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒	๑. ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก) ๒. การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก - ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ เท้า เล็บ ฟัน ฯลฯ - อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)	๕	๑๐

๒	ความรักและความผูกพันในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๑/๑	- สมาชิกในครอบครัว - ความรักความผูกพันขอสมาชิกในครอบครัว	๒	๑๐
๓	ลักษณะทางเพศและความภาคภูมิใจในตนเอง	พ ๒.๑ ป.๑/๒,ป.๑/๓	๑. สิ่งที่ยื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง) ๒. ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง	๓	๑๐
๔	การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑	๑. ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้ม เหยย เอียงซ้าย-ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดกลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จัป โยน เตะ เคาะ	๑๐	๑๐
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
			๒. กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การออกกำลังกาย		
๕	สนุกกับเกมเบ็ดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒ พ ๓.๒ ป.๑/๑,ป.๑/๒	ระบุสาเหตุ การป้องกัน และขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้าย/ อันตราย	๑๐	๑๐
๖	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๑/๑	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	๕	๑๐

๗	การปฏิบัติตนเมื่อมี อาการเจ็บป่วย	พ ๔.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๓	๑. ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง - ปวดศีรษะ - ตัวร้อน - มีน้ำมูก - ปวดท้อง - ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง) - ฟกช้ำ ฯลฯ ๒. วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	๓	๑๐
๘	การป้องกัน อันตรายที่บ้าน และโรงเรียน	พ ๓.๑ ป.๑/๑,ป.๑/๒, ป.๑/๓	๑. สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน ๒. การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน ๓. อันตรายจากการเล่น - สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น - การป้องกันอันตรายจากการเล่น	๒	๑๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			๔. การขอความช่วยเหลือเมื่อ เกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน		
รวมระหว่างภาค					8๐
ปลายภาค					2๐
รวม				4๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๒๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เวลาเรียน 4๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับอวัยวะภายในร่างกายที่สำคัญ ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว พฤติกรรมทางเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น การออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายสนุกกับการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ ยาสามัญประจำบ้าน สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว การป้องกันอุบัติเหตุและอัคคีภัย

โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมกลุ่ม ได้อภิปรายแสดงความคิดเห็น และสนทนา เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน เล่าประสบการณ์ การวิเคราะห์สถานการณ์ การวาดภาพ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งเดี่ยวและกลุ่ม รู้จักการประเมินตนเอง และประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น และรู้จักสรุปความรู้เป็นแผนภาพความคิด และมีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย

เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการเคลื่อนไหว การเล่นเกมและการออกกำลังกาย มีน้ำใจนักกีฬา และมีความสนุกสนานในการเล่น และปฏิบัติกิจกรรมประกอบจังหวะ เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

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

แบบบันทึกโครงสร้างรายวิชา
รหัสวิชา พ ๑๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
เวลารวม 4๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	อวัยวะภายใน ร่างกายที่สำคัญ	พ ๑.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒	๑. ลักษณะและหน้าที่ของ อวัยวะภายในที่มี การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ) ๒. การดูแลรักษาอวัยวะ ภายใน - การระมัดระวังการ กระแทก - การออกกำลังกาย - การกินอาหาร	๓	๑๐
๒	ธรรมชาติ ของชีวิตมนุษย์	พ ๒.๑ ป ๒/๓	ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย	๒	๕
๓	บทบาทหน้าที่ ของสมาชิก ในครอบครัว	พ ๒.๑ ป.๒/๑	บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ในครอบครัว - ตนเอง	๒	๕

			- พ่อ แม่ - พี่ น้อง - ญาติ		
๔	พฤติกรรมทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๒/๒,ป.๒/๓, ป.๒/๔	๑. ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรีक्षा เล่น ฯลฯ) ๒. พฤติกรรมที่เหมาะสม กับเพศ - ความเป็นสุภาพบุรุษ - ความเป็นสุภาพสตรี ๓. ความภาคภูมิใจในเพศหญิง และเพศชาย	๒	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๕	การเคลื่อนไหว ร่างกายเบื้องต้น	พ ๓.๑ ป.๒/๑	ลักษณะและวิธีการของการ เคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับ ที่ เช่น กระโดด บิดตัวตึง พลิก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดด เขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตาม ทิศทางที่กำหนดและแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบเช่น คีบ ขว้าง ตี	๕	๕
๖	การออกกำลังกาย และกิจกรรม ทางกาย	พ ๓.๒ ป.๒/๑	๑. การออกกำลังกายและเล่น เกมเบ็ดเตล็ด ๒. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเล่นเกม	๑๐	๑๐
๗	สนุกกับการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	พ ๓.๑ ป.๒/๒ พ ๓.๒ ป.๒/๒	การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้า ร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัย การเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เป็นกลุ่ม	๕	๑๐
๘	การสร้างเสริม สุขภาพที่ดี	พ ๔.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๒, ป.๒/๓	๑. ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย ๒. อาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์	๒	๕

			๓. ของใช้และของเล่นที่มีผล เสียต่อสุขภาพ		
--	--	--	---	--	--

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๙	การดูแลตนเอง เมื่อเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	พ ๕.๑ ป.๒/๔,ป.๒/๕	๑. อาการและวิธีป้องกันการ เจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ ๒. อาการและวิธีป้องกัน การบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัด ต่อย หกล้ม ฯลฯ .- วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย และบาดเจ็บ	๒	๕
๑๐	ยาสามัญ ประจำบ้าน	พ ๕.๑ ป.๒/๒	ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็น และลักษณะอาการ	๒	๕
๑๑	สารเสพติด และสารอันตราย ใกล้ตัว	พ ๕.๑ ป.๒/๓	สารเสพติดและสารอันตราย ใกล้ตัว - โทษของสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน	๓	๑๐
๑๒	การป้องกัน อุบัติเหตุ และอัคคีภัย	พ ๕.๑ ป.๒/๑,ป.๒/๔, ป.๒/๕	๑. อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทาง น้ำ และทางบก ๒. สัญลักษณ์และป้ายเตือน ของสิ่งของหรือสถานที่	๒	๕

			ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์ และป้ายเตือน		
หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			๓. อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิด อัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ		
รวมระหว่างภาค					๘๐
ปลายภาค					๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๓๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลาเรียน 40 ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน การดูแลสุขภาพเมื่อดูทางเพศ การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน เล่นเกมสนุกสร้างสุขทางใจ การออกกำลังกาย การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย การป้องกันโรคติดต่อ อาหารหลัก 5 หมู่ และธงโภชนาการ ทันตสุขภาพ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง และการปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น

โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น การรวมกลุ่มเพื่อสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และศึกษาข้อมูลเพื่อจัดทำเป็นรายงานนำเสนอต่อชั้นเรียน มีการวิเคราะห์สถานการณ์และผลที่เกิดขึ้นได้อย่างมีระบบ มีการแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติจริง การปฏิบัติกิจกรรม ทางกาย เล่นเกม สร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย รู้จักการประเมินตนเอง และประเมินเพื่อนในชั้นเรียน เปิดกว้างให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ มีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ที่หลากหลาย

เห็นคุณค่าของการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา และเห็นคุณค่าของการดูแลรักษาและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้เรียนนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันและเผยแพร่ข้อมูลความรู้ให้กับครอบครัว และชุมชน

ตัวชี้วัด

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 ตัวบ่งชี้

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๓๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เวลารวม 40 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโต ของมนุษย์	พ ๑.๑ ป.๓/๑,ป.๓/๒, ป.๓/๓	๑. ลักษณะการเจริญเติบโต ของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละ บุคคล - ลักษณะรูปร่าง - น้ำหนัก - ส่วนสูง ๒. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญ เติบโตของเด็กไทย	๓	๑๐

			๓. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อาหาร - การออกกำลังกาย - การพักผ่อน		
๒	คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๓/๑,ป.๓/๒	๑. ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - เศรษฐกิจ - สังคม - การศึกษา ๒. วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	๒	๕
๓	การล่วงละเมิดทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๓/๓	๑. พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืนการคบ เพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)	๒	๕
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
			๒. วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)		
๔	การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๓/๑	๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยียด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง	๕	๕

			กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทางเช่น ดัด ขว้าง โยน และรับ ๒. วิธีการควบคุมกาเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง		
๕	เล่นเกมสนุก สร้างสุขทางใจ	พ ๓.๑ ป.๓/๒ พ ๓.๒ ป.๓/๑,ป.๓/๒	กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นแบบเบ็ดเตล็ด ๑. แนวทางการเลือกออกกำลังกายกลางแจ้งการเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ๒. การออกกำลังกาย เกม และการเล่นพื้นเมือง ๓. กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นพื้นเมือง	๕	๑๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๖	การออกกำลังกาย	พ ๓.๒ ป.๓/๑,ป.๓/๒	๑. แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การเล่นเกมเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัด ของแต่ละบุคคล ๒. การออกกำลังกาย เกม และการเล่นเกมเล่นพื้นเมือง ๓. กฎ กติกา และข้อตกลง ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นเกมเล่นพื้นเมือง	๕	๑๐
๗	การสร้างเสริม และทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ป.๓/๕	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกายการพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ	๕	๕
๘	การป้องกันโรคติดต่อ	พ ๔.๑ ป.๓/๑	การติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค	๓	๕
๙	อาหารหลัก 5 หมู่ และธงโภชนาการ	พ ๔.๑ ป.๓/๒,ป.๓/๓	๑. อาหารหลัก 5 หมู่ ๒. การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่	๓	๑๐

			- สัดส่วนและปริมาณ ของอาหาร		
๑๐	ทันตสุขภาพ	พ ๕.๑ ป.๓/๔	การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูก วิธี(ครอบคลุมบริเวณขอบ เหงือกและคอฟัน)	๒	๕
หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑๑	ความปลอดภัย จากอุบัติเหตุ ในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	พ ๕.๑ ป.๓/๑,ป.๓/๒	๑. วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง ๒. การขอความช่วยเหลือ จากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	๒	๕
๑๒	การปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บ จากการเล่น	พ ๕.๑ ป.๓/๓	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อช่วยเหลือ ผู้ที่ได้รับ บาดเจ็บจากการเล่น จะต้องทำอย่างถูกวิธี สะอาด และปลอดภัยจากเชื้อโรค	๓	๕
รวมระหว่างภาค					๘๐
ปลายภาค					๒๐
รวม				๔๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๔๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย ระบบอวัยวะที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย คุณค่าของครอบครัวและเพื่อน พฤติกรรมทางเพศ ของวัยรุ่น ในสังคมพหุวัฒนธรรม การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน กายบริหารประกอบจังหวะ การเล่นเกม และกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬาพื้นฐาน การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ สภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ ฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ยาและสารเสพติดให้โทษ และการปฐมพยาบาล

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ ครอบครัว สำนวน ตรวจสอบ การปฏิบัติ การสาธิต การคิดวิเคราะห์ ผลที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ การบันทึกผลลงในตาราง และรู้จักสรุปผลเพื่อให้ได้องค์ความรู้ มีการแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติจริงและการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน การจัดบรรยากาศเชิงบวก เพื่อให้ผู้เรียนมีอิสระในการแสดงความคิดเห็นและมีการบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ที่หลากหลาย เห็นคุณค่าของการดูแลรักษา สร้างเสริมสุขภาพของตนเอง บุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคมรวมถึงการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ตัวบ่งชี้

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 ตัวบ่งชี้

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๔๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เวลารวม ๘๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ที่เหมาะสมตามวัย	พ ๑.๑ ป.๔/๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี)	๖	5
๒	ระบบอวัยวะที่มีผล ต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๔/๒,ป.๔/๓	๑. ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ ๒. วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงาน	๔	๑๐

			อย่างมีประสิทธิภาพ		
๓	คุณค่า ของครอบครัว และเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๔/๑	คุณลักษณะของความเป็น เพื่อนและสมาชิกที่ดีของ ครอบครัว	๔	๕
๔	พฤติกรรมทางเพศ ของวัยรุ่นในสังคม พหุวัฒนธรรม	พ ๒.๑ ป.๔/๒,ป.๔.๓	๑. พฤติกรรมที่เหมาะสมกับ เพศของตนตามวัฒนธรรมไทย ๒. วิธีการปฏิเสธการกระทำ ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสม ในเรื่องเพศ	๔	5
๕	การเคลื่อนไหว ร่างกายในชีวิต ประจำวัน	พ ๓.๑ ป.๔/๑	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ ผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดด เหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควมบ้า และแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น บอล เชือก	๘	๕
๖	กายบริหาร ประกอบจังหวะ	พ ๓.๑ ป.๔/๒	กายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ	๙	๕
หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๗	การเล่นเกม และกิจกรรม ทางกาย	พ ๓.๑ ป.๔/๓ พ ๓.๒ ป.๔/๑	๑. เกมเลียนแบบและกิจกรรม แบบพลัด ๒. การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้ อื่น ๓. การวิเคราะห์ผลพัฒนาการ ของตนเองในการออกกำลังกาย	๕	๕

			กาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตาม ตัวอย่างและแบบปฏิบัติ ของผู้อื่น ๔. คุณค่าของการออกกำลังกาย ในการเล่น เกม และเล่นกีฬาที่มี ต่อสุขภาพ		
๘	การเล่น กีฬาพื้นฐาน	พ ๓.๑ ป.๔/๔ พ ๓.๒ ป.๔/๑,ป.๔/๒	๑. กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย ๒. การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเอง	๙	๕
๙	การสร้างเสริม และทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย	พ ๔.๑ ป.๔/๔	๑. การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ๒. การปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	๘	๕
๑๐	ความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๑	๑. ความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ ๒. การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้อง สุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ	๕	10
๑๑	สภาวะทางอารมณ์ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๒	๑. สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เปื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม	๒	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			๒. ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ		
๑๒	ฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์ สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๔/๓	การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลาก อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	๔	5
๑๓	ยาและสารเสพติด ให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๔/๑,ป.๔/๓	๑. ความสำคัญของการใช้ยา ๒. หลักการใช้ยา ๓. ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	๕	5
๑๔	การปฐมพยาบาล	พ ๕.๑ ป.๔/๒	วิธีปฐมพยาบาล - การใช้ยาผิด - สารเคมี - แมลงสัตว์กัดต่อย - การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	๗	5
รวมระหว่างภาค					8๐
ปลายภาค					2๐
รวม				๘๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๕๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ครอบครัวที่หลากหลาย การเปลี่ยนแปลงทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การปฏิบัติตน เพื่อป้องกันโรค ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ ยาและสารเสพติดให้โทษ และอิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

การจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ วิเคราะห์ภาพข่าว บทความหรือสถานการณ์เพื่อหาคำตอบ โดยเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งแบบกลุ่มเพื่อฝึกทักษะทางสังคม และเป็นโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียน การฝึกปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษา การร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถอธิบาย และให้เหตุผลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การสังเคราะห์เรื่องราว เปรียบเทียบสถานการณ์ และสรุปความรู้ที่เป็นสาระสำคัญของเรื่องที่ได้อธิบาย ให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม ออกกำลังกาย และเล่นเกมอย่างผู้มีน้ำใจนักกีฬา และปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเพื่อเชื่อมโยงความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ตัวชี้วัด

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 ตัวบ่งชี้

บันทึกโครงสร้างรายวิชา
รหัสวิชา พ ๑๕๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
เวลารวม ๘๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
๑	ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ปัสสาวะ	พ ๑.๑ ป.๕/๑, ป.๕/๑	๑. ความสำคัญของระบบย่อย อาหารและระบบขับถ่ายที่มีผล ต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ๒. วิธีดูแลรักษาระบบย่อย อาหารและระบบขับถ่ายให้ทำ งานตามปกติ	๔	5
๒	ครอบครัว ที่หลากหลาย	พ ๒.๑ ป.๕/๒	ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัว-ขยาย การนับถือ ญาติ)	๒	๕
๓	การเปลี่ยนแปลง ทางเพศและสุข อนามัยทางเพศ	พ ๒.๑ ป.๕/๑	๑. การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง ๒. การวางตัวที่เหมาะสมกับ เพศตามวัฒนธรรมไทย	๔	5

๔	การแก้ไขปัญหา ความขัดแย้ง ในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน	พ ๒.๑ ป.๕/๓	พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่ พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งในครอบครัว	๒	5
๕	การพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๕/๑,ป.๕/๓, ป.๕/๔	๑. การจัดรูปแบบการ เคลื่อนไหวร่างกายแบบ ผสมผสานและการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่ กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกาย บริหาร ยืดหยุ่น เป็นต้น	๖	๕
หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
			๒. การเคลื่อนไหวในเรื่องการ รับแรง การใช้แรง และความ สมดุล ๓. ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อ การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และ เล่นกีฬา		
๖	การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๕/๒,ป.๕/๖	๑. เกมนำไปสู่กีฬาและ กิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง ๒. หลักการและกิจกรรม นันทนาการ	๘	5

		พ ๓.๒ ป.๕/๑,ป.๕/๓, ป.๕/๔	๓. หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย ๔. การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง ๕. กฎ กติกาในการเล่นเกมหักกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ๖. วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น ๗. สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมหักกีฬา ๘. ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมหักกีฬา		
--	--	-----------------------------	---	--	--

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๗	การเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	พ ๓.๑ ป.๕/๔, ป.๕/๕	๑. ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา ๒. การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อ วง วังชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วายน้ำ	๑๔	10
		พ ๓.๒ ป.๕/๒,ป.๕/๓, ป.๕/๔	๓. การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ ๔. การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติ ในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา ๕. กฎ กติกา ในการเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น ๖. วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น ๗. สิทธิของตนเองและผู้อื่น ในการเล่นเกมและกีฬา ๘. ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นเกมและกีฬา		

		พ ๕.๑ ป.๕/๕	๙. การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา		
๘	การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย	พ ๔.๑ ป.๕/๕	๑. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๒. การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑๒	๕
๙	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	พ ๔.๑ ป.๕/๑	ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	๓	๕
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑๐	การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค	พ ๔.๑ ป.๕/๔	การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคผิวหนัง ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ	๗	5
๑๑	ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๒	๑. แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ ๒. การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ	๒	๕
๑๒	การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๕/๓	การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)	๗	๕
๑๓	ยาและสารเสพติดให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๕/๑,๒,๕/๒, ๕/๓	๑. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) เช่น	๗	๑๐

			ครอบครั้ว สังคม เพื่อน ค่า นิยม ความเชื่อ ปัญหาสุขภาพ และสื่อ ฯลฯ ๒. ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ๓. การปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากการใช้ยา ๔. การหลีกเลี่ยงสารเสพติด		
๑๔	อิทธิพลของสื่อ ที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	พ ๕.๑ ป.๕/๔	อิทธิพลของสื่อที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพ (อิน เทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)	๒	5
รวมระหว่างภาค					8๐
ปลายภาค					2๐
รวม				๘๐	๑๐๐

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

พ ๑๖๑๐๑ สุขศึกษา และพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลาเรียน ๘๐ ชั่วโมง

ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของระบบการทำงานภายในร่างกาย การสร้างและรักษาสัมพันธภาพ
กับผู้อื่น พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหว
ประกอบเพลง กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ โรคติดต่อที่สำคัญในประเทศไทย ภัยธรรมชาติและสารเสพติดให้
โทษ

โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเน้นให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดสังเกต
ภาพตามหัวข้อเรื่องที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น วิเคราะห์สถานการณ์
เพื่ออธิบายสาเหตุของปัญหา ผลที่เกิดขึ้น และแนวทางการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์จากนั้นจึงเขียนสรุป
ความรู้เป็นแผนภาพรูปแบบต่าง ๆ การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

เห็นคุณค่าและเกิดจิตสำนึกที่ดีในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหาร ที่ประโยชน์ และสามารถนำข้อมูลความรู้ไปเผยแพร่ให้บุคคลในครอบครัว และในชุมชนของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ตัวชี้วัด

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

บันทึกโครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๑๖๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เวลารวม ๘0 ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
----------	--------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-------------------	---------------------------

๑	ความสำคัญ ของระบบการทำงาน ภายในร่างกาย	พ ๑.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒	๑. ความสำคัญของระบบ สืบพันธุ์ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อ สุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการ ๒. วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตาม ปกติ	๖	5
๒	การสร้าง และรักษา สัมพันธภาพ กับผู้อื่น	พ ๒.๑ ป.๖/๑	๑. ความสำคัญของการสร้างและ รักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๒. ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่ม ประสบความสำเร็จ - ความสามารถส่วนบุคคล - บทบาทหน้าที่ของสมาชิกใน กลุ่ม - การยอมรับความคิดเห็นและ ความแตกต่างระหว่างบุคคล - ความรับผิดชอบ	๔	๕
๓	พฤติกรรมทางเพศ ของวัยรุ่น	พ ๒.๑ ป.๖/๒	พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอ ดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอัน ควรเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอ ดส์ และการตั้งครรภ์	๖	5
๔	หลักการเคลื่อนไหว ร่างกาย	พ ๓.๑ ป.๖/๒	การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับ แรง การใช้แรง และความสมดุล กับการพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวในการเล่นเกม และกีฬา	๔	๕
หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน

					(๑๐๐)
๕	กิจกรรมทางกาย และการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง	พ ๓.๑ ป.๖/๑	การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น แบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขึ้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อ เนื่องและการต่อตัวท่าง่าย ๆ	๘	10
		พ ๓.๒ ป.๖/๑	ประโยชน์และหลักการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ		
๖	กิจกรรม นันทนาการ	พ ๓.๑ ป.๖/๕	การนำความรู้และหลักการ ของกิจกรรมนันทนาการไปใช้ เป็นฐานการศึกษาหาความรู้	๔	5
		พ ๓.๒ ป.๖/๒,ป.๖/๖	๑. การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการ วางแผน ๒. การเพิ่มพูนทักษะการ ออกกำลังกายและการ เคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ ๓. การสร้างความสามัคคี และความมีน้ำใจนักกีฬา ในการเล่นและกีฬา		
๗	การออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา	พ ๓.๑ ป.๖/๓,ป.๖/๔	๑. การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง	๒๐	๑5

			๒. การใช้ข้อมูลด้านทักษะ กลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูน ความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา		
หน่วยที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน (๑๐๐)
		พ ๓.๒ ป.๖/๓,ป.๖/๔, ป.๖/๕,ป.๖/๖	๓. การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมที่ชื่นชอบ ๔. การประเมินทักษะการเล่น กีฬาของตน ๕. กฎ กติกาในการเล่นกีฬา ไทยกีฬาสากลตามชนิดกีฬา ที่เล่น ๖. กลวิธีการรุก การป้องกันใน การเล่นกีฬา ๗. สร้างความสามัคคีและ ความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่น เกม และกีฬา		
๘	การทดสอบ และสร้างเสริม สมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๔	๑. วิธีทดสอบสมรรถภาพทาง กาย ๒. การสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๔	๕
๙	สิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ	พ ๔.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๓	๑. ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อสุขภาพ ๒. ปัญหาของสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อสุขภาพ	๔	๕

			๓. การป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างแ้วลุ่มที่มีผลต่อสุขภาพ ๔. พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม		
๑๐	โรคติดต่อที่สำคัญในประเทศไทย	พ ๔.๑ ป.๖/๒	๑. โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน ๒. ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค ๓. การป้องกันการระบาดของโรค	๑๐	๑๐
หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน (๑๐๐)
๑๑	ภัยธรรมชาติ	พ ๕.๑ ป.๖/๑,ป.๖/๒	๑. ภัยธรรมชาติ - ลักษณะของภัยธรรมชาติ - ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ๒. การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	๕	5
๑๒	สารเสพติดให้โทษ	พ ๕.๑ ป.๖/๓	๑. สาเหตุของการติดสารเสพติด ๒. ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	๕	5
รวมระหว่างภาค					8๐
ปลายภาค					2๐
รวม				๘๐	๑๐๐

การวัดและประเมินผล

หมวด 1

หลักการในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ข้อ 1 หลักการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของโรงเรียนคลองบางกระบือพุทธศักราช 2564 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) เป็นกระบวนการเก็บรวบรวมตรวจสอบตีความผลการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด ของหลักสูตรนำผลไปปรับปรุงพัฒนาการจัดการเรียนรู้และใช้เป็นข้อมูลสำหรับการตัดสินใจผลการเรียนสถานศึกษา จึงมีกระบวนการจัดการที่เป็นระบบเพื่อให้การดำเนินการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ ผลการประเมินตรงตามสภาพการเรียนรู้ความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียนถูกต้องตามหลักการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ รวมทั้งสามารถรองรับการประเมินภายในและการประเมินภายนอกตามระบบประกันคุณภาพการศึกษาได้สถานศึกษา จึงกำหนดหลักการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของสถานศึกษาดังนี้

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- 1.1 การประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วม
- 1.2 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ต้องสอดคล้องและครอบคลุมมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่กำหนดในหลักสูตรและจัดให้มีการประเมินการอ่านคิดวิเคราะห์และเขียนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตลอดจนกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- 1.3 การประเมินผู้เรียนพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้ การร่วมกิจกรรม และการทดสอบควบคู่ไปในกระบวนการเรียนการสอนตามความเหมาะสมของแต่ละระดับ
- 1.4 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการจัดการเรียนการสอนต้องดำเนินการด้วยเทคนิควิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้สามารถวัดและประเมินผลผู้เรียนได้อย่างรอบด้านทั้งด้านความรู้ ความคิดกระบวนการพฤติกรรมและเจตคติเหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการวัด ธรรมชาติวิชา และระดับชั้นของ ผู้เรียนโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเที่ยงตรงยุติธรรมและเชื่อถือได้
- 1.5 การประเมินผลการเรียนรู้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงพัฒนาผู้เรียนพัฒนาการจัดการเรียนรู้และตัดสินผลการเรียน
- 1.6 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตรวจสอบผลการประเมินผลการเรียนรู้
- 1.7 มีการเทียบโอนผลการเรียนระหว่างสถานศึกษาและรูปแบบการศึกษาต่าง ๆ
- 1.8 จัดทำเอกสารหลักฐานการศึกษาเพื่อเป็นหลักฐานการประเมินผลการเรียนรู้รายงานผลการเรียน แสดงวุฒิการศึกษาและรับรองผลการเรียนของผู้เรียน

หมวด 2

องค์ประกอบของการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ข้อ 2 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

หลักสูตรโรงเรียนคลองบางกระบือพุทธศักราช 256๔ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) กำหนดจุดหมายสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายและกรอบทิศทางในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีขีดความสามารถในการแข่งขันในเวทีระดับโลก กำหนดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดที่กำหนดในกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ มีความสามารถด้านการอ่านคิดวิเคราะห์และเขียน มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ มีองค์ประกอบดังนี้

2.1 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามรายกลุ่มสาระการเรียนรู้ผู้สอนทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ผู้เรียนเป็นรายวิชาตามตัวชี้วัดที่กำหนดในหน่วยการเรียนรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายให้ได้ผล การประเมินตามความสามารถที่แท้จริงของผู้เรียนโดยทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ไปพร้อมกับการจัดการเรียนการสอน ได้แก่การสังเกตพัฒนาการและความประพฤติของผู้เรียนการสังเกตพฤติกรรมการเรียนการร่วมกิจกรรมและการทดสอบ ซึ่งผู้สอนต้องนำนวัตกรรมการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่นการประเมินสภาพจริงการประเมินการปฏิบัติงานการประเมินจากโครงงานและการประเมินจากแฟ้มสะสมผลงาน ไปใช้ในการประเมินผลการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการใช้แบบทดสอบแบบต่าง ๆ และให้ความสำคัญกับการประเมินระหว่างปีมากกว่าการประเมินปลายปี

2.2 การประเมินการอ่านคิดวิเคราะห์และเขียน เป็นการประเมินศักยภาพของผู้เรียนในการอ่าน การฟัง การดูและการรับรู้จากหนังสือเอกสารและสื่อต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง แล้วนำมาคิดวิเคราะห์เนื้อหาสาระที่นำไปสู่การแสดงความคิดเห็น การสังเคราะห์สร้างสรรค์ในเรื่องต่าง ๆ และถ่ายทอดความคิดนั้นด้วยการเขียนซึ่งสะท้อนถึงสติปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา และสร้างสรรค์จินตนาการอย่างเหมาะสม และมีคุณค่าแก่ตนเองสังคม และประเทศชาติพร้อมด้วยประสบการณ์และทักษะในการเขียนที่มีสำนวนภาษาถูกต้อง มีเหตุผล และลำดับขั้นตอนในการนำเสนอสามารถสร้างความเข้าใจแก่ผู้อ่านได้อย่างชัดเจน ตามระดับความสามารถในแต่ละระดับชั้น การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์และเขียนสรุปผลเป็นรายปี เพื่อวินิจฉัยและใช้เป็นข้อมูลเพื่อประเมินการเลื่อนชั้นเรียนและการจบการศึกษา

2.3 การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) เป็นการประเมินรายคุณลักษณะ แล้วรวบรวมผลการประเมินจากผู้ประเมิน ทุกฝ่ายนำมาพิจารณาสรุปผลเป็นรายปี เพื่อใช้เป็นข้อมูลประเมินการเลื่อนชั้นเรียนและการจบการศึกษา

2.4 การประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นการประเมินการปฏิบัติกิจกรรมตามจุดประสงค์และเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในแต่ละกิจกรรม และใช้เป็นข้อมูลประเมินการเลื่อนชั้นเรียน

และการจบการศึกษา

หมวด 3

วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ข้อ 3 การประเมินผลเพื่อปรับปรุงพัฒนาการเรียนรู้

3.1 การจัดการเรียนรู้

3.1.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้ครูผู้สอนแจ้งให้นักเรียนทราบดังนี้

- 1) มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดชั้นปี
- 2) คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 3) การอ่านคิดวิเคราะห์และเขียน
- 4) วิธีการวัดและประเมินผลข้อ 1) , 2) และ 3)
- 5) เกณฑ์การผ่านข้อ 1), 2) และ 3) และการผ่านกลุ่มสาระการเรียนรู้

3.1.2 การจัดการเรียนรู้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนครูผู้สอนแจ้งให้นักเรียนทราบดังนี้

- 1) จุดประสงค์การเรียนรู้
- 2) คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 3) วิธีการวัดและประเมินผลข้อ 1) และ 2)
- 4) เกณฑ์การผ่านข้อ 1) และ 2) และการผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

3.2 ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สอนต้องประเมินผลก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความรู้พื้นฐานและทักษะเบื้องต้นของนักเรียน

3.3 ระหว่างเรียนผู้สอนประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นระยะ ๆ ดังนี้

3.3.1 ประเมินผลตามตัวชี้วัดชั้นปีของรายวิชา เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และเพื่อการผ่านตัวชี้วัดชั้นปี

3.3.2 ประเมินผลตามมาตรฐานการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียนเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ และการผ่านการประเมินการอ่านคิดวิเคราะห์ และเขียน

3.3.3 ประเมินผลตามตัวบ่งชี้แต่ละคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อประเมินวินิจัย และปรับเปลี่ยนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และการผ่านการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3.3.4 ประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และเพื่อผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

3.4 ปลายปีเมื่อจบกระบวนการเรียนรู้มีการประเมินผลการเรียนรู้ปลายปี โดยเลือกประเมินเฉพาะตัวชี้วัดชั้นปีที่สำคัญให้ครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะกระบวนการ และการอ่านคิดวิเคราะห์ และเขียนคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อตรวจสอบคุณภาพตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

ข้อ 4 การประเมินผลเพื่อปรับปรุงการเรียนรู้ ตามข้อ 3.2 ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ข้อ 3.3 ระหว่างเรียนและข้อ 3.4 ปลายปีถ้านักเรียนมีความรู้ความสามารถต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ให้ผู้สอนสอนซ่อมเสริม ให้

สอดคล้องกับลักษณะการเรียนรู้ของนักเรียน

ข้อ 5 ให้ใช้ผลการประเมินตามข้อ 3 ในการตัดสินผลดังนี้

5.1 ตามข้อ 3.3.1 ตัดสินผลการผ่านตัวชี้วัดชั้นปีของรายวิชาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อผ่านตัวชี้วัดชั้นปี ใช้ตัดสินผลการผ่านตัวชี้วัดชั้นปี

5.2 ตามข้อ 3.3.1 การประเมินผลตัวชี้วัดชั้นปีของรายวิชา เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และเพื่อผ่านตัวชี้วัดชั้นปีกับ ๓.4 การประเมินผลปลายปี เมื่อจบกระบวนการเรียนรู้ ใช้ตัดสินผลการผ่านกลุ่มสาระการเรียนรู้

5.3 ตามข้อ 3.3.2 การประเมินผลตามมาตรฐานการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน กับการประเมินผลปลายปี ใช้ตัดสินผลการผ่านการประเมินการอ่านคติวิเคราะห์และเขียน

5.4 ตามข้อ 3.3.3 ตัดสินผลการผ่านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

5.5 ตามข้อ 3.3.4 ตัดสินผลการผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

หมวด 4

เกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ระดับประถมศึกษา

ข้อ 6 การตัดสินผลการเรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) ได้กำหนดโครงสร้างเวลาเรียน มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดการอ่านคิดวิเคราะห์ และเขียนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มีคุณภาพเต็มตามศักยภาพสถานศึกษา จึงกำหนดเกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อ ตัดสินผลการเรียนของผู้เรียนดังนี้

6.1 ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด

6.2 ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัดชั้นปี และผ่านร้อยละ 100 ของตัวชี้วัดชั้นปีรายวิชา

6.3 ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียนทุกรายวิชา

6.4 ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินและมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด ในการอ่านคิดวิเคราะห์ และเขียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ข้อ 7 การกำหนดคะแนนระหว่างเรียนและปลายปีเพื่อใช้ตัดสินผลการเรียนกำหนดดังนี้

7.1 รายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ ให้นำคะแนนระหว่างเรียนรวมกับปลายภาคเรียน แล้วนำมาตัดสินผลการเรียนดังนี้

7.1.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย, คณิตศาสตร์, วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ,สังคมศึกษาฯ และภาษาต่างประเทศกำหนดดังนี้

คะแนนระหว่างปี / ภาค 70 คะแนน

คะแนนปลายปี / ภาค 30 คะแนน

รวม 100 คะแนน

๗.1.๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ, สุขศึกษาและพลศึกษา, การงานอาชีพ กำหนดดังนี้

คะแนนระหว่างปี / ภาค ๘0 คะแนน

คะแนนปลายปี / ภาค ๒0 คะแนน

รวม 100 คะแนน

7.2 การประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนเพื่อการเลื่อนระดับชั้นและจบการศึกษา กำหนดเกณฑ์การตัดสินเป็น 4 ระดับ และความหมายของแต่ละระดับดังนี้

ดีเยี่ยม หมายถึง	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์และเขียนที่มีคุณภาพที่ดีเลิศอยู่เสมอ
ดี หมายถึง	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์และเขียนที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับ
ผ่าน หมายถึง	มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์และเขียนที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับแต่ยังมีข้อบกพร่องบางประการ
ไม่ผ่าน หมายถึง	ไม่มีผลงานที่แสดงถึงความสามารถในการอ่าน คติวิเคราะห์และเขียนหรือถ้ามีผลงานผลงานนั้นยังมีข้อบกพร่อง ที่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขหลายประการ

7.3 การสรุปผลประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รวมทุกคุณลักษณะเพื่อการเลื่อนระดับชั้นและจบการศึกษา กำหนดเกณฑ์การตัดสินเป็น 4 ระดับ และความหมายของแต่ละระดับดังนี้

ดีเยี่ยม หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติตามคุณลักษณะจนเป็นนิสัย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขของตนเอง และสังคมโดยพิจารณาจาก ผลการประเมินระดับดีเยี่ยมจำนวน 5 -๘ คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี
ดี หมายถึง	นักเรียนมีคุณลักษณะในการปฏิบัติตามเกณฑ์ เพื่อให้เป็นการยอมรับของสังคมโดยพิจารณาจาก (1) ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยมจำนวน 1-4 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดที่ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดีหรือ (2) ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยมจำนวน 4 คุณลักษณะและไม่มีคุณลักษณะใดที่ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดีหรือ (3) ได้ผลการประเมินระดับดีเยี่ยมจำนวน 5-8 คุณลักษณะ และไม่มีคุณลักษณะใดที่ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับดี
ผ่าน หมายถึง	นักเรียนรับรู้ และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่โรงเรียนกำหนดโดยพิจารณาจาก (1) ได้ผลการประเมินระดับผ่านจำนวน 5-8 คุณลักษณะและไม่มีคุณลักษณะใดที่ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่านหรือ

(2) ได้ผลการประเมินระดับดีจำนวน 4 คุณลักษณะและไม่มีคุณลักษณะใดที่ได้ผลการประเมินต่ำกว่าระดับผ่าน

ไม่ผ่าน หมายถึง นักเรียนรับรู้และปฏิบัติได้ไม่ครบตามกฎเกณฑ์และเงื่อนไขที่โรงเรียน กำหนดโดยพิจารณาจากมีผลการประเมินระดับไม่ผ่านตั้งแต่ 1 คุณลักษณะ

7.4 การประเมินกิจกรรมพัฒนา ผู้เรียนจะต้องพิจารณาทั้งเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ 80 การปฏิบัติกิจกรรมและผลงานของนักเรียนต้องผ่านร้อยละ 70 และให้ผลการประเมินเป็นผ่านและไม่ผ่านโดยให้ใช้ตัวอักษรแสดงผลการประเมินดังนี้

“ผ” หมายถึงนักเรียนมีเวลาการร่วมกิจกรรมการปฏิบัติกิจกรรม และมีผลงานผ่านเกณฑ์

“มผ” หมายถึงนักเรียนมีเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติกิจกรรม และมีผลงานไม่ผ่านเกณฑ์ ในกรณีที่นักเรียนได้ผลการเรียน “มผ” ให้ครูผู้สอนซ่อมเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมในส่วนที่นักเรียนไม่ได้เข้าร่วม หรือไม่ได้ทำ จนครบถ้วนแล้วจึงเปลี่ยนผลการเรียนต่าง ๆ ไม่ผ่านเป็นผ่านทั้งนี้ต้องดำเนินการให้เสร็จสิ้นภายในปีการศึกษานั้น

7.5 การสอนซ่อมเสริม

การสอนซ่อมเสริมเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการจัดการเรียนรู้ และเป็นการให้โอกาสแก่ผู้เรียนได้มีเวลาเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น จนสามารถบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ การสอนซ่อมเสริมเป็นการสอนกรณีพิเศษ นอกเหนือไปจากการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ปกติ เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องที่พบในผู้เรียนโดยจัดกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน

การสอนซ่อมเสริมสามารถดำเนินการได้ในกรณีดังต่อไปนี้

7.5.1 ผู้เรียนมีความรู้/ทักษะพื้นฐานไม่เพียงพอที่จะศึกษาในแต่ละรายวิชานั้น จะจัดการสอนซ่อมเสริมปรับความรู้/ทักษะพื้นฐาน

7.5.2 การประเมินระหว่างเรียนผู้เรียนไม่สามารถแสดงความรู้/ทักษะกระบวนการหรือเจตคติ/คุณลักษณะที่กำหนดไว้ตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

7.5.3 ผลการเรียนรู้ไม่ถึงเกณฑ์และ/หรือต่ำกว่าเกณฑ์การประเมิน ต้องจัดการสอนซ่อมเสริมก่อนจะให้ผู้เรียนสอบแก้ตัว

ข้อ 8 การประเมินผลการเรียนรู้และให้ระดับผลการเรียน

สถานศึกษากำหนดเกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ซึ่งสามารถอธิบายผลการเรียนว่าผู้เรียนต้องมีความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะโดยรวมดังนี้

8.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้กำหนดผลการเรียนเป็น 8 ระดับคือ

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนนร้อยละ
4	ผลการเรียนดีเยี่ยม	80 - 100
3.5	ผลการเรียนดีมาก	75 - 79
3	ผลการเรียนดี	70 - 74
2.5	ผลการเรียนค่อนข้างดี	65 - 69
2	ผลการเรียนปานกลาง	60 - 64
1.5	ผลการเรียนพอใช้	55 - 59
1	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50 - 54
0	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	0 - 49

8.2 การประเมินผลการอ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียนกำหนดผลจากการประเมินดังนี้

ช่วงคะแนน 86-100 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับดีเยี่ยม

ช่วงคะแนน 70-85 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับดี

ช่วงคะแนน 50-69 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับผ่าน

ช่วงคะแนน 0-49 หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับไม่ผ่าน

และแยกให้คะแนนเป็นข้อๆ ดังนี้

1. การอ่าน ๒๕ คะแนน
2. การคิด ๒๕ คะแนน
3. การเขียน ๒๕ คะแนน
๔. การบูรณาการ ๒๕ คะแนน

รวมคะแนนการประเมินผลการอ่าน คิดวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการเป็น 100 คะแนน

ข้อ 9 การเลื่อนชั้น

สถานศึกษากำหนดกฎเกณฑ์การเลื่อนชั้น โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับเกณฑ์การตัดสินผลการเรียน ตลอดจนกำหนดเกณฑ์เกี่ยวกับการผ่านตัวชี้วัดที่ชัดเจน และประกาศให้ทราบทั่วกันดังนี้

9.1 ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนตลอดปีการศึกษา ร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด

9.2 ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัด และต้องผ่านทุกตัวชี้วัดของแต่ละรายวิชา

9.3 ผู้เรียนต้องได้รับการตัดสินผลการเรียน และผ่านทุกรายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้โดยมีเกณฑ์การผ่านดังนี้

9.1.1 เวลาเรียนในแต่ละรายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ ร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด

9.1.2 ต้องได้รับการประเมินทุกตัวชี้วัด และผ่านตัวชี้วัดชั้นปี ร้อยละ 100 ของตัวชี้วัดในรายวิชา

9.1.3 ระดับผลการเรียนตั้งแต่ระดับ 1 ขึ้นไป

9.4 การประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ ผู้เรียนต้องได้ระดับผลการเรียนตั้งแต่ระดับผ่านเกณฑ์การประเมินขึ้นไป

9.5 การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ผู้เรียนต้องได้ผลการประเมินระดับผ่านเกณฑ์การประเมินขึ้นไป

9.6 การประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ผู้เรียนต้องได้ผลการประเมินระดับผ่านโดยมีเกณฑ์การผ่านดังนี้

9.6.1 ผู้เรียนต้องมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละปี ร้อยละ 80 ของเวลาเรียน

9.6.2 ผู้เรียนผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ ร้อยละ 100 ของจุดประสงค์การเรียนรู้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

9.6.3 ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์ ตามเวลาที่กำหนดไว้ในโครงสร้างของหลักสูตรดังนี้

- 1) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 ชั่วโมง
- 2) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 ชั่วโมง
- 3) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 ชั่วโมง
- 4) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 ชั่วโมง
- 5) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 ชั่วโมง
- 6) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 ชั่วโมง

การพิจารณาเลื่อนชั้น ถ้าผู้เรียนมีข้อบกพร่องเพียงบางตัวชี้วัด ซึ่งพิจารณาเห็นว่าสามารถพัฒนาและสอนซ่อมเสริมได้ ก็ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการที่จะผ่อนผันให้เลื่อนชั้นได้

ในกรณีที่ผู้เรียนมีสติปัญญาและความสามารถดีเลิศ สามารถเรียนรู้ได้เร็วเป็นพิเศษสถานศึกษาจะให้โอกาสผู้เรียนเลื่อนชั้นระหว่างปีการศึกษา โดยสถานศึกษาแต่งตั้งคณะกรรมการประกอบด้วยคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและวิชาการ และผู้แทนของเขตพื้นที่การศึกษาอย่างน้อย 1 คน เมื่อผู้เรียนมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเงื่อนไขทั้ง 3 ประการต่อไปนี้

- 1) มีผลการเรียนปีการศึกษาที่ผ่านมา และมีผลการเรียนระหว่างปีอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม
- 2) มีคุณภาพเหมาะสมที่จะเรียนในชั้นที่สูงขึ้น

3) ผ่านการประเมินผลความรู้ ความสามารถ ตามตัวชี้วัดรายปีทั้งหมดในภาคเรียนที่ 2 ปีปัจจุบันและ ภาคเรียนที่ 1 ของปีการศึกษาถัดไป

การอนุมัติให้เลื่อนไปเรียนชั้นสูงได้ 1 ระดับชั้นนี้ ต้องได้รับการยินยอมจากนักเรียนและผู้ปกครองและดำเนินการให้เสร็จสิ้นภายในวันที่ 1 กันยายนของปีการศึกษานั้น

สำหรับในกรณีที่พบว่าผู้เรียนกลุ่มพิเศษประเภทต่าง ๆ ที่มีปัญหาในการเรียนรู้ สถานศึกษา จะดำเนินงานร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหาแนวทางการแก้ไขและพัฒนา

ข้อ 10 การเรียนซ้ำชั้น

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) กำหนดว่า หากผู้เรียนไม่ผ่านรายวิชาจำนวนมาก และมีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหาต่อการเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น สถานศึกษาอาจตั้งคณะกรรมการพิจารณาให้เรียนซ้ำชั้นได้ ทั้งนี้ให้คำนึงถึงวุฒิภาวะและความรู้ ความสามารถของ นักเรียนเป็นสำคัญ

ผู้เรียนที่ไม่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การอนุมัติเลื่อนชั้นเรียน จะต้องจัดให้เรียนซ้ำชั้นในกรณีที่ ผู้เรียนขาดคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่ง คณะกรรมการอาจใช้ดุลพินิจให้เลื่อนชั้นได้หากพิจารณาเห็นว่า

- 1) ผู้เรียนมีเวลาเรียนไม่ถึงร้อยละ 80 อันเนื่องจากสาเหตุจำเป็นหรือเหตุสุดวิสัยแต่มี คุณสมบัติตามข้ออื่นๆครบถ้วน
- 2) ผู้เรียนผ่านมาตรฐานและตัวชี้วัดไม่ถึงเกณฑ์ตามที่กำหนดในแต่ละรายวิชา และเห็นว่า สามารถสอนซ่อมเสริมได้ในปีการศึกษาถัดไป และมีคุณสมบัติข้ออื่น ๆ ครบถ้วน
- 3) ผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 มีผลการประเมินกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย และคณิตศาสตร์อยู่ในเกณฑ์พอใช้ และผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีผลการประเมินกลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม อยู่ในเกณฑ์ผ่าน

ข้อ 11 การสอนซ่อมเสริม

การสอนซ่อมเสริมเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการจัดการเรียนรู้ และเป็นการให้โอกาสแก่ผู้เรียนได้ มีเวลาเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น จนสามารถบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ การสอนซ่อม เสริมเป็นการสอนกรณีพิเศษ นอกเหนือไปจากการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ปกติ เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง ที่พบในผู้เรียน โดยจัดกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน

การสอนซ่อมเสริมสามารถดำเนินการได้ในกรณีดังต่อไปนี้

- 11.1 ผู้เรียนมีความรู้/ทักษะพื้นฐานไม่เพียงพอที่จะศึกษาในแต่ละรายวิชานั้น จะจัดการสอนซ่อมเสริมปรับความรู้/ทักษะพื้นฐาน
- 11.2 การประเมินระหว่างเรียน ผู้เรียนไม่สามารถแสดงความรู้ทักษะกระบวนการ หรือ เจตคติ/คุณลักษณะที่กำหนดไว้ตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด
- 11.3 ผลการเรียนรู้ไม่ถึงเกณฑ์และ/หรือต่ำกว่าเกณฑ์การประเมิน ต้องจัดการสอนซ่อมเสริม ก่อนจะให้ผู้เรียนสอบแก้ตัว

ข้อ 12 เกณฑ์การจบระดับประถมศึกษา

- 12.1 ผู้เรียนเรียนรายวิชาพื้นฐานจำนวน 840 ชั่วโมง และรายวิชาเพิ่มเติม จำนวน ๔0 ชั่วโมง

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 120 ชั่วโมง กิจกรรมเสริมหลักสูตร 1๒0 ชั่วโมง รวมเวลาเรียนทั้งหมด 1,๑20 ชั่วโมง/ปี/ชั้น และมีผลการประเมินรายวิชาพื้นฐานผ่านทุกรายวิชา

12.2 ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ ระดับ “ผ่าน” ขึ้นไป

12.3 ผู้เรียนต้องมีผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ระดับ “ผ่าน” ขึ้นไป

12.4 ผู้เรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และได้รับการตัดสินผลการเรียน “ผ่าน” ทุกกิจกรรม

12.3 การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คะแนนจากการประเมินระหว่างปี/ภาคเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้กลุ่มละ 100 คะแนน

ข้อ 13 การให้ระดับผลการเรียน

13.1 รายวิชาของกลุ่มสาระการเรียนรู้ รายวิชาที่จะนับหน่วยกิตได้ จะต้องได้ระดับผลการเรียนตั้งแต่ 1 ขึ้นไปโดยมีการให้ระดับผลการเรียนดังนี้

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนนร้อยละ
4	ผลการเรียนดีเยี่ยม	80 - 100
3.5	ผลการเรียนดีมาก	75 - 79
3	ผลการเรียนดี	70 - 74
2.5	ผลการเรียนค่อนข้างดี	65 - 69
2	ผลการเรียนปานกลาง	60 - 64
1.5	ผลการเรียนพอใช้	55 - 59
1	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50 - 54
0	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	0 - 49

13.2 การประเมินผลการอ่าน คติวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ กำหนดผลจากการประเมินดังนี้

ช่วงคะแนน	86-100	หมายถึงผลการประเมินอยู่ในระดับดีเยี่ยม
ช่วงคะแนน	70-85	หมายถึงผลการประเมินอยู่ในระดับดี
ช่วงคะแนน	50-69	หมายถึงผลการประเมินอยู่ในระดับผ่าน
ช่วงคะแนน	0-49	หมายถึงผลการประเมินอยู่ในระดับไม่ผ่าน

และแยกให้คะแนนเป็นข้อๆ ดังนี้

1. การอ่าน	๒5	คะแนน
2. การคิด	๒5	คะแนน
3. การเขียน	๒5	คะแนน
๔. บูรณาการ	๒5	คะแนน

รวมคะแนนการประเมินผลการอ่าน คติวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ เป็น 100 คะแนน

หมวด 5

การเทียบโอนผลการเรียน

ข้อ 14 การเทียบโอนผลการเรียนของนักเรียนที่เรียนรู้อย่างยืดหยุ่น กรณีย้ายสถานศึกษาการเปลี่ยนรูปแบบการศึกษาการย้ายหลักสูตร การละทิ้งการศึกษา และขอกลับเข้ารับการศึกษาต่อ การศึกษาจากต่างประเทศ และขอเข้าศึกษาต่อในประเทศ เทียบโอนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ จากแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ เช่นสถานประกอบการ สถาบันทางศาสนา สถาบันการฝึกอบรมอาชีพ การศึกษาโดยครอบครัว การเทียบโอนผลการเรียน ดำเนินการในช่วงก่อนเปิดภาคเรียนแรกของโรงเรียน นักเรียนที่ได้รับการเทียบโอนผลการเรียนต้องศึกษาต่อเนื่องในสถานศึกษาไม่น้อยกว่า 1 ภาคเรียน โดยสถานศึกษากำหนดรายวิชาจำนวนหน่วยกิตที่จะรับเทียบโอนตามความเหมาะสม การพิจารณาการเทียบโอนดำเนินการดังนี้

14.1 พิจารณาจากหลักฐานการศึกษา

14.2 พิจารณาจากความรู้ ประสบการณ์ตรง จากการปฏิบัติจริง การทดสอบ การสัมภาษณ์ เป็นต้น

14.3 พิจารณาจากความสามารถและการปฏิบัติจริง

14.4 ในกรณีมีเหตุผลจำเป็นระหว่างเรียน นักเรียนสามารถแจ้งความจำนงค์ขอไปศึกษาบางรายวิชาในสถานศึกษา/สถานประกอบการอื่น แล้วนำมาเทียบโอนได้โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและวิชาการของสถานศึกษา

14.5 การเทียบโอนผลการเรียนให้ดำเนินการในรูปของคณะกรรมการการเทียบโอนจำนวน 3 – 5 คน

14.6 การเทียบโอนดำเนินการดังนี้

14.6.1 กรณีผู้ขอเทียบโอนมีผลการเรียนมาจากหลักสูตรอื่น นำรายวิชาที่มีตัวชี้วัด/มาตรฐานการเรียนรู้/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง/จุดประสงค์/เนื้อหาที่สอดคล้องกันไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 มาเทียบโอนผลการเรียน และพิจารณาให้ระดับผลการเรียนให้สอดคล้องกับหลักสูตรสถานศึกษา

14.6.2 กรณีการเทียบโอนความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ พิจารณาจากเอกสารหลักฐาน (ถ้ามี) โดยให้มีการประเมินด้วยเครื่องมือที่หลากหลาย และให้ระดับผลให้สอดคล้องกับหลักสูตรสถานศึกษา

14.6.3 กรณีการเทียบโอนที่นักเรียนเข้าโครงการแลกเปลี่ยนต่างประเทศ ดำเนินการตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการเรื่องหลักการและแนวปฏิบัติการเทียบชั้นการศึกษา สำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน

ทั้งนี้วิธีการเทียบโอนผลการเรียนให้เป็นไปตามประกาศของกระทรวงศึกษาธิการ

และ แนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง

หมวด 6

การรายงานผลการเรียน

การรายงานผลการเรียนเป็นการแจ้งผลการเรียนรู้ และพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นความก้าวหน้าของผู้เรียน ให้ผู้เรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องรับทราบอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียน ให้ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลสำหรับออกเอกสารหลักฐานการศึกษา การตรวจสอบยืนยันการรับรองผลการเรียนและวุฒิการศึกษาของผู้เรียน

ข้อ 15 จุดมุ่งหมายการรายงานผลการเรียน

- 15.1 เพื่อแจ้งให้ผู้เรียน ผู้เกี่ยวข้องทราบความก้าวหน้าของผู้เรียน
- 15.2 เพื่อให้ผู้เรียน ผู้เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไขส่งเสริมและพัฒนาการเรียนของผู้เรียน
- 15.3 เพื่อให้ผู้เรียน ผู้เกี่ยวข้องใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการเรียนกำหนดแนวทางการศึกษา และการเลือกอาชีพ
- 15.4 เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ใช้ดำเนินการออกเอกสารหลักฐานการศึกษาตรวจสอบ และรับรองผลการเรียนหรือวุฒิทางการศึกษาของผู้เรียน
- 15.5 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับสถานศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา และหน่วยงานต้นสังกัดใช้ประกอบในการกำหนดนโยบายวางแผนในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา

ข้อ 16 ข้อมูลในการรายงานผลการเรียน

- 16.1 ข้อมูลระดับชั้นเรียนประกอบด้วย ผลการประเมินความรู้ ความสามารถ พฤติกรรมการเรียน ความประพฤติ และผลงานในการเรียนของผู้เรียน เป็นข้อมูลสำหรับรายงานให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้เรียน ผู้สอน และผู้ปกครองได้รับทราบความก้าวหน้าความสำเร็จในการเรียนของผู้เรียน เพื่อนำไปใช้ในการวางแผน กำหนดเป้าหมายและวิธีการในการพัฒนาผู้เรียน

16.2 ข้อมูลระดับสถานศึกษาประกอบด้วย ผลการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนรายปี/รายภาค ผลการประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้รายปี/รายภาค โดยรวมของสถานศึกษาเพื่อใช้เป็นข้อมูลและสารสนเทศในการพัฒนาการเรียนการสอนและคุณภาพของผู้เรียนให้เป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด การตัดสินการเลื่อนชั้น และการซ่อมเสริมผู้เรียนที่มีข้อบกพร่องให้ผ่านระดับชั้น และเป็นข้อมูลในการออกเอกสารหลักฐานการศึกษา

16.3 ข้อมูลการประเมินคุณภาพระดับเขตพื้นที่การศึกษา ได้แก่ ผลการประเมินคุณภาพของผู้เรียนด้วยแบบประเมินที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจัดทำขึ้นในกลุ่มสาระการเรียนรู้สำคัญ ในระดับชั้นที่นอกเหนือจากการประเมินคุณภาพระดับชาติ เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องใช้วางแผนและดำเนินการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษา เพื่อให้เกิดการยกระดับคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาของผู้เรียนและสถานศึกษา

16.4 ข้อมูลผลการประเมินคุณภาพระดับชาติ ได้แก่ ผลการประเมินคุณภาพของผู้เรียนด้วยแบบประเมินที่เป็นมาตรฐานระดับชาติ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่สำคัญในประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งดำเนินการโดยหน่วยงานระดับชาติ เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องใช้วางแผนและดำเนินการพัฒนาคุณภาพการศึกษา ในส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดการยกระดับคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาของผู้เรียนสถานศึกษา และนำไปรายงานในเอกสารหลักฐานการศึกษาของผู้เรียน

16.5 ข้อมูลพัฒนาการของผู้เรียนด้านอื่นๆ ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และพฤติกรรมต่างๆ เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งของการแนะแนว และจัดระบบการดูแลช่วยเหลือ เพื่อแจ้งให้ผู้เรียน ผู้สอน ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบข้อมูล โดยผู้มีหน้าที่รับผิดชอบแต่ละฝ่ายนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาผู้เรียนให้เกิดพัฒนาการอย่างถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งนำไปจัดทำเอกสารหลักฐานแสดงพัฒนาการของผู้เรียน

ข้อ 17 ลักษณะข้อมูลสำหรับการรายงาน

การรายงานผลการเรียนสถานศึกษารายงานผลการเรียนดังนี้

17.1 ผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้รายงานเป็นระดับ ผลการเรียนรู้ “0 – 4” (8 ระดับ)

17.2 ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ รายงานผลการประเมินคุณภาพเป็น ดีเยี่ยม ดี ผ่าน และไม่ผ่าน

17.3 ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ รายงานผลการประเมินคุณภาพเป็น ดีเยี่ยม ดี ผ่าน และไม่ผ่าน

17.4 ผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน รายงานผลการประเมินคุณภาพเป็น ผ่าน และไม่ผ่าน

ข้อ 18 เป้าหมายการรายงาน

การดำเนินการจัดการศึกษาประกอบด้วยบุคลากรหลายฝ่าย ร่วมมือประสานงานกัน พัฒนาผู้เรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม ให้ความรู้ ความสามารถ คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ โดยมีผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรได้รับการรายงานผลการประเมินของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินงานดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย	การใช้ข้อมูล
ผู้เรียน	- ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการเรียนรวมทั้งพัฒนาร่างกายอารมณ์ สังคมและพฤติกรรมต่าง ๆ ของคน - วางแผนการเรียนการเลือกแนวทางการศึกษาและอาชีพในอนาคต - แสดงผลการเรียนความรู้ความสามารถและวุฒิการศึกษาของตน
ผู้สอน	- วางแผนและดำเนินการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผู้เรียน - ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการจัดการเรียนการสอน
ครูวัดผล	- ตรวจสอบความถูกต้องในการประเมินผลของผู้สอน/ผู้เรียน - พัฒนาระบบระเบียบและแนวทางการประเมินผลการเรียน
นายทะเบียน	- จัดทำเอกสารหลักฐานการศึกษา
ครูแนะแนว	- ให้คำแนะนำผู้เรียนในด้านต่าง ๆ
คณะกรรมการบริหารหลักสูตรและวิชาการของสถานศึกษา	- พิจารณาให้ความเห็นชอบผลการเรียนของผู้เรียน - พัฒนาแนวทางการจัดการศึกษาของสถานศึกษา
ผู้บริหารสถานศึกษา	- พิจารณาตัดสินและอนุมัติผลการเรียนของผู้เรียน - พัฒนาระบบการจัดการเรียนของสถานศึกษา - วางแผนการบริหารจัดการศึกษาด้านต่าง ๆ

กลุ่มเป้าหมาย	การใช้ข้อมูล
ผู้ปกครอง	- รับทราบผลการเรียนและพัฒนาการของผู้เรียน - ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการเรียนของผู้เรียนรวมทั้งการดูแลสุขภาพอนามัยร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้เรียน - พิจารณาวางแผนและส่งเสริมการเรียนการเลือกแนวทางการศึกษาและอาชีพในอนาคตของผู้เรียน
ฝ่าย/หน่วยงานที่มีหน้าที่ตรวจสอบรับรองความรู้และวุฒิการศึกษา/สถานศึกษา	- ตรวจสอบและรับรองผลการเรียนและวุฒิการศึกษาของผู้เรียน - เทียบระดับ/วุฒิการศึกษาของผู้เรียน - เทียบโอนผลการเรียน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา/หน่วยงานต้นสังกัด	- ยกระดับและพัฒนาการศึกษาของสถานศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษา - นิเทศติดตามและให้ความช่วยเหลือการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษาที่มีผลการประเมินต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ข้อ 19 วิธีการรายงาน

การรายงานผลการเรียนให้ผู้เกี่ยวข้องรับทราบ ดำเนินการดังนี้

19.1 การรายงานผลการเรียนในเอกสารหลักฐานการศึกษา ได้แก่

- 19.1.1 ระเบียบแสดงผลการเรียน (ปพ.1)
- 19.1.2 แบบรายงานผู้สำเร็จการศึกษา (ปพ.3)
- 19.1.3 แบบรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนรายบุคคล
- 19.1.4 แบบบันทึกผลการเรียนประจำรายวิชา
- 19.1.5 ระเบียบสะสม
- 19.1.6 ใบรับรองผลการเรียน
- 19.1.7 แบบบันทึกผลการประเมินมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดชั้นปี /ผลการเรียนรู้/จุดประสงค์การเรียนรู้

19.2 การรายงานคุณภาพการศึกษาให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ รายงานหลายวิธี เช่น

- 19.2.1 รายงานคุณภาพการศึกษาประจำปี
- 19.2.2 วารสาร/จุลสารของสถานศึกษา
- 19.2.3 จัดหมายส่วนตัว
- 19.2.4 การให้คำปรึกษาหารือเป็นรายบุคคล
- 19.2.5 การให้พบครูที่ปรึกษาหรือการประชุมผู้ปกครอง

ข้อ 20 การกำหนดระยะเวลาในการรายงาน ดังนี้

20.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์เขียน และบูรณาการ ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน จะรายงานหลังจากประเมินผลปลายปีแล้วเสร็จภายใน 15 วัน

20.2 ผลการประเมินคุณภาพระดับเขตพื้นที่การศึกษา จะรายงานผลหลังจากได้รับทราบผลภายใน 7 วัน

20.3 ผลการประเมินคุณภาพระดับชาติ จะรายงานผลหลังจากได้รับทราบภายใน 7 วัน

20.4 ข้อมูลพัฒนาการของนักเรียนประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพฤติกรรมต่าง ๆ จะรายงานให้ทราบพร้อมกับการรายงานผลในข้อ 1

หมวด 7

เอกสารหลักฐานการศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) กำหนดให้มีเอกสารหลักฐานทางการศึกษา 2 ประเภท คือ เอกสารหลักฐานการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด และเอกสารหลักฐานการศึกษาที่สถานศึกษากำหนด รายละเอียด ดังนี้

ข้อ 21 เอกสารหลักฐานการศึกษาที่กระทรวงศึกษาธิการ กำหนดเป็นเอกสารควบคุมและบังคับแบบเรียกว่า แบบประเมินผลตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ปพ.) จัดทำขึ้นเพื่อตัดสิน รับรองผลการเรียนของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง ๒๕๖๐) ที่ใช้เป็นหลักฐานสำหรับการตรวจสอบ ยืนยัน และรับรองคุณสมบัติทางการศึกษาของผู้เรียนได้ตลอดไป สถานศึกษาต้องใช้แบบพิมพ์ และดำเนินการจัดทำตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดไว้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

ข้อ 22 เอกสารหลักฐานการศึกษาควบคุมและบังคับแบบ มีดังนี้

22.1 ระเบียบแสดงผลการเรียนรู้ (ปพ.1) เป็นหลักฐาน เพื่อแสดงผลการเรียนรู้และรับรองผลการเรียนของผู้เรียนตามรายวิชา ผลการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ ผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสถานศึกษา และผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษาจะต้องบันทึกข้อมูล และออกเอกสารนี้ให้ผู้เรียนเป็นรายบุคคล เมื่อผู้เรียนจบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6) หรือเมื่อลาออกจากสถานศึกษาในทุกกรณี

ระเบียบแสดงผลการเรียนรู้ (ปพ.1) นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- แสดงผลการเรียนของผู้เรียนตามโครงสร้างหลักสูตรของสถานศึกษา
- รับรองผลการเรียนของผู้เรียนตามข้อมูลที่บันทึกในเอกสาร
- ตรวจสอบผลการเรียนและวุฒิการศึกษาของผู้เรียน

- ใช้เป็นหลักฐานการศึกษาเพื่อสมัครเข้าศึกษาต่อ สมัครงาน หรือขอรับสิทธิประโยชน์อื่นใดที่พึงมีได้ตามวุฒิการศึกษานั้น

22.2 แบบรายงานผู้สำเร็จการศึกษา (ปพ.3) เป็นเอกสารอนุมัติการจบหลักสูตร โดยบันทึกรายชื่อและข้อมูลของผู้จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

แบบรายงานผู้สำเร็จการศึกษา (ปพ.3) นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ใช้ตัดสินและอนุมัติผลการเรียนของผู้เรียน
- แสดงรายชื่อผู้จบหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน แต่ละระดับการศึกษาที่ได้รับการรับรองวุฒิจากกระทรวงศึกษาธิการ
- ใช้สำหรับตรวจสอบ ค้นหา พิสูจน์ ยืนยัน และรับรองวุฒิ หรือผลการศึกษาของผู้จบหลักสูตรการศึกษา

ข้อ 23 เอกสารหลักฐานการศึกษาที่สถานศึกษาดำเนินการเอง

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่สถานศึกษากำหนด เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อบันทึกพัฒนาการผลการเรียนรู้ และข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับผู้เรียน เช่น แบบบันทึกผลการเรียนประจำรายวิชา แบบรายงานประจำตัวนักเรียน ระเบียบสะสมใบรับรองผลการเรียน และเอกสารอื่น ๆ ตามวัตถุประสงค์ของการนำเอกสารไปใช้

23.1 แบบรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนรายบุคคล เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อบันทึกข้อมูลผลการเรียนรายวิชา และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนแต่ละคน ตามเกณฑ์การตัดสินผ่านระดับชั้นของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งข้อมูลด้านอื่น ๆ ของผู้เรียนที่บ้านและสถานศึกษา โดยจัดทำเป็นเอกสารรายบุคคล เพื่อใช้สำหรับสื่อสารให้ผู้ปกครองของผู้เรียนแต่ละคนได้รับทราบผลการเรียนและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

แบบรายงานประจำตัวนักเรียน นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- รายงานผลการเรียน ความประพฤติ และพัฒนาการของผู้เรียนให้ผู้ปกครองได้รับทราบ
- ใช้เป็นเอกสารสื่อสาร ประสานงาน เพื่อความร่วมมือในการพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขผู้เรียน
- เป็นเอกสารสำหรับตรวจสอบ ยืนยัน และรับรองผลการเรียนและพัฒนาการต่าง ๆ ของผู้เรียน

23.2 แบบบันทึกผลการเรียนประจำรายวิชา เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้น เพื่อให้ครูผู้สอนใช้บันทึกพัฒนาการ ผลการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์และการอ่าน คิทธิวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ สำหรับการพิจารณาตัดสินผลการเรียนแต่ละรายวิชาเป็นรายห้องเรียน

เอกสารบันทึกผลการเรียนรายวิชา นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ใช้บันทึกพัฒนาการผลการเรียนรู้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ การอ่าน คิทธิวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ และผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของผู้เรียนแต่ละรายวิชา
- ใช้เป็นหลักฐานสำหรับตรวจสอบ รายงาน และรับรองข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการและผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

เอกสารบันทึกผลการเรียนรายวิชา นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ใช้บันทึกพัฒนาการผลการเรียนรู้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ การอ่าน คิดวิเคราะห์ เขียน และบูรณาการ และผลการประเมินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนของผู้เรียนแต่ละรายวิชา
- ใช้เป็นหลักฐานสำหรับตรวจสอบ รายงาน และรับรองข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการ และผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

23.3 ระเบียบสะสม เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้น เพื่อบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการของผู้เรียนในด้านต่างๆ เป็นรายบุคคล โดยจะบันทึกข้อมูลของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง ตลอดช่วงระยะเวลาการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปี

ระเบียบสะสม นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ใช้เป็นข้อมูลในการแนะแนวทางการศึกษา และการประกอบอาชีพของผู้เรียน
- ใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาปรับปรุงบุคลิกภาพ ผลการเรียนรู้ และการปรับตัวของผู้เรียน
- ใช้ติดต่อสื่อสาร รายงานพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ระหว่างสถานศึกษากับผู้ปกครอง
- ใช้เป็นหลักฐานสำหรับตรวจสอบ รับรอง และยืนยันคุณสมบัติของผู้เรียน

23.4 ใบรับรองผลการเรียน เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นเอกสารสำหรับรับรองความเป็นนักเรียนของผู้เรียนเป็นการชั่วคราว ตามที่ผู้เรียนร้องขอ ทั้งกรณีที่ผู้เรียนกำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาและเมื่อจบการศึกษาไปแล้ว

ใบรับรองผลการเรียน นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- รับรองความเป็นนักเรียนของสถานศึกษาที่เรียน หรือที่เคยเรียน
- รับรองและแสดงความรู้ วุฒิการศึกษาของผู้เรียน
- ใช้เป็นหลักฐานแสดงคุณสมบัติของผู้เรียนในการสมัครเข้าศึกษาต่อสมัครเข้าทำงาน หรือมีกรณีอื่นใดที่ผู้เรียนแสดงคุณสมบัติเกี่ยวกับวุฒิความรู้ หรือสถานการณ์เป็นผู้เรียนของตน
- เป็นหลักฐานสำหรับตรวจสอบ รับรอง ยืนยันการใช้สิทธิความเป็นผู้เรียน หรือการได้รับการรับรองจากสถานศึกษา

23.5 แบบบันทึกผลการประเมินมาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดชั้นปี/ผลการเรียนรู้/จุดประสงค์การเรียนรู้ เป็นเอกสารที่สถานศึกษาจัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นเอกสารหลักฐานสำหรับแสดงผลการเรียนรู้ตามมาตรฐาน/ตัวชี้วัดชั้นปี โดยแสดงผลการประเมินมาตรฐาน/ตัวชี้วัดชั้นปี ที่ผู้เรียนได้ประเมินไปแล้วในระดับชั้นที่ผู้เรียนกำลังศึกษาอยู่ สถานศึกษาจะออกเอกสารหลักฐานแบบบันทึกผลการประเมินมาตรฐาน/ตัวชี้วัดชั้นปี เมื่อผู้เรียนย้ายที่เรียนไปยังสถานศึกษาอื่นในขณะที่ยังไม่ได้รับการประเมินผลปลายปีการศึกษานั้น

หมวด 8

การย้ายที่เรียน

ข้อ 24 นักเรียนคนใดจำเป็นต้องย้ายที่เรียน โรงเรียนจัดทำเอกสารหลักฐานการเรียนของนักเรียนไปให้โรงเรียนใหม่ ดังนี้ คือ

24.1 ระเบียบแสดงผลการเรียน (ปพ.1)

24.2 แบบรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนรายบุคคล

24.3 ระเบียบสะสม

24.4 แบบบันทึกผลการประเมินมาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้ / จุดประสงค์การเรียนรู้

อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่ายเงื่อนไข

หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อน และต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการ มีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมั่ว ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลัก และดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรม นันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจและผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้ร่างกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบาน สนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชีมน้ำสงเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รี ๆ ข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระป๋องบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความ ช้า – เร็ว ของตัวโน้ต

กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเดินแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์การกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวน ครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน ๒ ลักษณะ คือ

๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากรที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัยเป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการ ทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่ได้รับการทดสอบ มีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความเหมาะสมพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาด การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งทีบุคคลยึดถือในการตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญาที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ดำรงรอบตัว

ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มเล็กน้อยตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นโดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

๘. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุข และมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎกติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรม การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นบุคคลและชุมชน ยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อนโยบายสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์ความรู้และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

๑. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากสั่งสมถ่ายทอดกันมา
๒. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
๓. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
๔. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่นำมาใช้ในชุมชน ซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้งจิตใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

สมรรถภาพกลไก(Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓. การประสานสัมพันธ์ (Co – ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใด หรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวม

ของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง(Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้

ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่งได้

อย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง

โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง

๒. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well – Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความ ไม่พิการ และความไม่มีโรคเท่านั้น

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

แอโรบิก (Aerobic)

กระบวนการสร้างพลังงานแบบต้องใช้ออกซิเจน ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ออกซิเจน (Aerobic -energy delivery) ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เพื่อทำงานหรือเคลื่อนไหวนั้น กล้ามเนื้อจะมีวิธีการ ๓ แบบที่จะได้พลังงานมา

แบบที่ ๑ เป็นการใชพลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery)

ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงาน โดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน



