

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ดำเนินการ ทบทวนหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ เพื่อพัฒนาไปสู่หลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยดังกล่าว และข้อมูลจากแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔) มาใช้ในการพัฒนาหลักสูตร ให้มีความเหมาะสมชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน และกระบวนการนำหลักสูตร ไปสู่การปฏิบัติในระดับเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา พร้อมทั้งได้จัดทำสาระการเรียนรู้แกนกลาง ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระ ในแต่ละระดับชั้น เพื่อให้เขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานระดับท้องถิ่น และสถานศึกษาที่จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้นำไปใช้เป็นกรอบและทิศทางในการพัฒนาหลักสูตร และจัดการเรียนการสอน โดยจัดทำเป็น ๘ เล่ม ดังนี้

๑. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
๒. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
๓. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
๔. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

๕. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
๖. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ
๗. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
๘. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและนอกระบบวงวิชาการ รวมทั้งภาคเอกชน ประชาชนทุกสาขาอาชีพ ตลอดจนพ่อแม่ ผู้ปกครอง และนักเรียน ซึ่งช่วยในการจัดทำ เอกสารดังกล่าว ให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสมสำหรับการจัดการเรียนการสอนในแต่ละระดับชั้น สามารถ พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดที่กำหนดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

(คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

	หน้า
คำนำ	
ทำไมต้องเรียนสุศึกษาและพลศึกษา	๑
เรียนรู้อะไรในสุศึกษาและพลศึกษา	๑
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	๒
คุณภาพผู้เรียน	๓
ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	๗
สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	๗
สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว	๑๒
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	๑๘
สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	๓๓
สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต	๔๑
อภิธานศัพท์	๔๙
คณะผู้จัดทำ	๖๓

# กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



## ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และ ค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

## เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

**สุขศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

**พลศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

◇ **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย



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

◇ **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

◇ **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

◇ **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

## สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต



### สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

◇ มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

◇ มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย

◇ ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม



◇ ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

◇ มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

◇ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพ

◇ ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

◇ ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

### จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

◇ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ

◇ เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม

◇ เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข

◇ ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

◇ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

◇ มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

◇ รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง

◇ วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ



- ◇ จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- ◇ มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

### จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

◇ เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ

◇ เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

◇ เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

◇ มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

◇ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การช้ำยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

◇ เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ

◇ แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

◇ สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง

◇ ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นที่อย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน





## จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

◇ สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี้ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ

◇ แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

◇ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

◇ แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม

◇ แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคคลิกภาพที่ดี

◇ วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม

◇ ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็ง ปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี



## ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"><li>• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย<ul style="list-style-type: none"><li>- ตา หู คอ จมูก ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ</li><li>- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)</li></ul></li></ul>
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"><li>• การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก<ul style="list-style-type: none"><li>- ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ผม มือ เท้า เล็บ ผิวหนัง ฯลฯ</li><li>- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)</li></ul></li></ul>
ป.๒	๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"><li>• ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)</li></ul>
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"><li>• การดูแลรักษาอวัยวะภายใน<ul style="list-style-type: none"><li>- การระมัดระวังการกระแทก</li><li>- การออกกำลังกาย</li><li>- การกินอาหาร</li></ul></li></ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย</li> </ul>
ป.๓	๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะรูปร่าง</li> <li>- น้ำหนัก</li> <li>- ส่วนสูง</li> </ul> </li> </ul>
	๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</li> </ul>
	๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหาร</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การพักผ่อน</li> </ul> </li> </ul>
ป.๔	๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี)</li> </ul>
	๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ</li> </ul>
	๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</li> </ul>
	๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</li> </ul>
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</li> </ul>
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ</li> </ul>
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</li> </ul>
	๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ</li> </ul>
	๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</li> </ul>
ม.๒	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น</li> </ul>
	๒. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา <ul style="list-style-type: none"> <li>- พันธุกรรม</li> <li>- สิ่งแวดล้อม</li> <li>- การอบรมเลี้ยงดู</li> </ul> </li> </ul>
ม.๓	๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัยทารก</li> <li>- วัยก่อนเรียน</li> <li>- วัยเรียน</li> <li>- วัยรุ่น</li> <li>- วัยผู้ใหญ่</li> <li>- วัยสูงอายุ</li> </ul> </li> </ul>
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น               <ul style="list-style-type: none"> <li>- โทรทัศน์</li> <li>- วิทยุ</li> <li>- สื่อสิ่งพิมพ์</li> <li>- อินเทอร์เน็ต</li> </ul> </li> </ul>
ม.๔-๖	๑. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ</li> <li>- การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)</li> </ul> </li> </ul>
	๒. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว</li> </ul>



## สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ขั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกในครอบครัว</li> <li>ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว</li> </ul>
	๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)</li> </ul>
	๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่างกาย</li> <li>- อารมณ์</li> <li>- ลักษณะนิสัย</li> </ul> </li> </ul>
ป.๒	๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตนเอง</li> <li>- พ่อ แม่</li> <li>- พี่ น้อง</li> <li>- ญาติ</li> </ul> </li> </ul>
	๒. บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)</li> </ul>
	๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเป็นสุภาพบุรุษ</li> <li>- ความเป็นสุภาพสตรี</li> </ul> </li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความภาคภูมิใจในเพศหญิงหรือเพศชาย</li> </ul>
ป.๓	๑. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- เศรษฐกิจ</li> <li>- สังคม</li> <li>- การศึกษา</li> </ul> </li> </ul>
	๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</li> </ul>
	๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)</li> <li>• วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ)</li> </ul>
ป.๔	๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>• คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว</li> </ul>
	๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย</li> </ul>
	๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</li> </ul>





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๕	๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง</li> <li>• การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย</li> </ul>
	๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)</li> </ul>
	๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งในครอบครัว</li> </ul>
ป.๖	๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</li> <li>• ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสามารถส่วนบุคคล</li> <li>- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล</li> <li>- ความรับผิดชอบ</li> </ul> </li> </ul>
	๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร	<ul style="list-style-type: none"> <li>• พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื่อเอดส์ และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๑	๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การเบี่ยงเบนทางเพศ</li> </ul> </li> </ul>
	๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> </ul>
ม.๒	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัว</li> <li>- วัฒนธรรม</li> <li>- เพื่อน</li> <li>- สื่อ</li> </ul> </li> </ul>
	๒. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</li> </ul>
	๓. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>• โรคเอดส์</li> <li>• การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ</li> <li>• การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</li> <li>• ปัญหาทางเพศ</li> <li>• แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ</li> </ul>
ม.๓	๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อนามัยแม่และเด็ก</li> <li>- การวางแผนครอบครัว</li> </ul> </li> </ul>
	๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ <ul style="list-style-type: none"> <li>- แอลกอฮอล์</li> <li>- สารเสพติด</li> <li>- บุหรี่</li> <li>- สภาพแวดล้อม</li> <li>- การติดเชื้อ</li> <li>- โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์</li> </ul> </li> </ul>
	๓. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>• แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว</li> </ul>
ม.๔-๖	๑. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อ พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</li> </ul>
	๒. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>● แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>- ทักษะการต่อรอง</li> <li>- ทักษะการปฏิเสธ</li> <li>- ทักษะการคิดวิเคราะห์</li> <li>- ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา</li> <li>ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>
	๔. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน               <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของความขัดแย้ง</li> <li>- ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน</li> <li>- แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน</li> </ul> </li> </ul>



## สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

### มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้าย-ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา</li> <li>- แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กicking ตัว</li> <li>- แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ</li> </ul> </li> </ul>
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul> </li> </ul>
ป.๒	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</li> </ul>
ป.๓	๑. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหว-ลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดึง ขว้าง โยน และรับ</li> <li>• วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง</li> </ul>
	๒. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด</li> </ul>
ป.๔	๑. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ</li> </ul>
	๓. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด	<ul style="list-style-type: none"> <li>เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบพลัด</li> </ul>
	๔. เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>กีฬาพื้นฐาน เช่น แฮร์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย</li> </ul>
<b>ป.๕</b>	๑. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> <li>การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกการบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น</li> </ul>
	๒. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด	<ul style="list-style-type: none"> <li>เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบพลัดที่มีกติกา เช่น เชี่ยว รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง</li> </ul>
	๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล</li> </ul>
	๔. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</li> </ul>
	๕. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่ง แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๖. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลักการและกิจกรรมนันทนาการ</li> </ul>
ป.๖	๑. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับ ผู้อื่นในลักษณะแบบพลัดและแบบ ผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ และการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบพลัด ในลักษณะผสมผสานในการร่วมกิจกรรม ทางกาย เช่น กิจกรรมแบบพลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัว ท่าง่าย ๆ</li> </ul>
	๒. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และ ความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผล มาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตน และผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับ การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่น เกม และกีฬา</li> </ul>
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภท บุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่และลาน เปตอง วាយน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง</li> </ul>
	๔. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตนและผู้อื่น ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา</li> </ul>





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้</li> </ul>
ม.๑	๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</li> </ul>
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วายน้ำ</li> </ul>
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น</li> </ul>
ม.๒	๑. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วាយน้ำ เทควันโด</li> </ul>
	๓. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</li> </ul>
	๔. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</li> </ul>
<b>ม.๓</b>	๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตาบสองมือ เทนนิส ตระกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล</li> </ul>
	๒. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การนำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น</li> </ul>
ม.๔-๖	๑. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา</li> <li>การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา</li> </ul>
	๒. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อ ผู้อื่นและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</li> </ul>
	๓. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ว่ายน้ำ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง จั๋ว</li> </ul>
	๔. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เซียร์ลีดเดอร์</li> </ul>
	๕. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ นอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</li> </ul>



### สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

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

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul>
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมที่แนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul>
ป.๒	๑. ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> <li>• ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นเกม</li> </ul>
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม</li> </ul>
ป.๓	๑. เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล</li> </ul>
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง</li> <li>• กฎ กติกา และข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกาย เล่นเกมตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น</li> <li>• การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น</li> <li>• คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ</li> </ul>
	๒. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> </ul>
ป.๕	๑. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย</li> <li>• การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง</li> </ul>
	๒. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>• การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>กฎ กติกาในการเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> <li>วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น</li> </ul>
	๔. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> <li>สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา</li> <li>ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา</li> </ul>
ป.๖	๑. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ</li> </ul>
	๒. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน</li> <li>การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ</li> </ul>
	๓. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ</li> <li>การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน</li> </ul>
	๔. ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๕. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา</li> </ul>
	๖. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา</li> </ul>
ม.๑	๑. อธิบายความสำคัญของการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</li> </ul>
	๒. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วม เล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ อย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้ง มีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน</li> <li>• การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม</li> <li>• การประเมินการเล่นกีฬาของตนเอง และผู้อื่น</li> </ul>
	๓. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลง ตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กฎ กติกาการเล่นเกมและ การแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น</li> </ul>
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกัน ในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• รูปแบบ วิธีการรุก และป้องกัน ในการเล่นกีฬาที่เลือก</li> </ul>
	๕. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงาน เป็นทีมอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเล่น การแข่งขันกีฬา และ การทำงานเป็นทีม</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๖. วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา</li> </ul>
ม.๒	๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต</li> <li>การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ</li> </ul>
	๒. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม</li> <li>การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</li> </ul>
	๓. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	<ul style="list-style-type: none"> <li>วินัยในการฝึกและการเล่นกีฬาตามกฎ กติกา และข้อตกลง</li> </ul>





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	<ul style="list-style-type: none"> <li>รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม</li> <li>ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม</li> <li>หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม</li> </ul>
	๕. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือกวิธีเล่น</li> <li>- การแก้ไขข้อบกพร่อง</li> <li>- การเพิ่มทักษะ</li> </ul> </li> <li>การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา</li> </ul>
ม.๓	๑. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา</li> </ul>
	๒. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การออกกำลังกายและเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม</li> <li>การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนในสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น</li> <li>• การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม</li> </ul>
	๔. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและ ตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีม ไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น</li> </ul>
	๕. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกายและการ เล่นกีฬาเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ</li> </ul>
<b>ม.๔-๖</b>	๑. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสม กับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ ความสามารถของตนเองเพิ่ม ศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนิ่งถึงผลที่เกิดต่อสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่าง ๆ ซี่งจักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน</li> <li>• การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและ ประเภททีม</li> <li>• การใช้ความสามารถของตนในการ เพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬา และการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ ต่อสังคม</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนกำหนดกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา</li> </ul>
	๒. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> <li>สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา</li> <li>กลวิธี หลักการรุก การป้องกัน อย่างสร้างสรรค์ในการเล่น และแข่งขันกีฬา</li> <li>การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> </ul>
	๓. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา</li> <li>บุคลิกภาพที่ดี</li> </ul>
	๔. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา อย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</li> <li>คุณค่าและความงามของการกีฬา</li> </ul>



## สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>
	๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปวดศีรษะ</li> <li>- ตัวร้อน</li> <li>- มีน้ำมูก</li> <li>- ปวดท้อง</li> <li>- ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง)</li> <li>- ฟกช้ำ ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>
	๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> </ul>
ป.๒	๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะของการมีสุขภาพดี                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่างกายแข็งแรง</li> <li>- จิตใจร่าเริง แจ่มใส</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- มีความปลอดภัย</li> </ul> </li> </ul>
	๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์</li> </ul>
	๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ</li> </ul> </li> <li>อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>
	๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</li> </ul>
ป.๓	๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> <li>การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค</li> </ul>
	๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> <li>อาหารหลัก ๕ หมู่</li> </ul>
	๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่</li> <li>- สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)</li> </ul> </li> </ul>
	๔. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน)</li> </ul>
	๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ</li> </ul> </li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๔	๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ</li> <li>• การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ</li> </ul>
	๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ขอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย</li> <li>• ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ</li> </ul>
	๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ</li> </ul>
	๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>
ป.๕	๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ</li> <li>การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ</li> </ul>
	๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> <li>การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ)</li> </ul>
	๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไข้หวัด</li> <li>- ไข้เลือดออก</li> <li>- โรคผิวหนัง</li> <li>- ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>
	๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>
ป.๖	๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน</li> <li>ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค</li> <li>การป้องกันการระบาดของโรค</li> </ul>
	๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> <li>พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม</li> </ul>
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>
ม.๑	๑. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย</li> </ul>
	๒. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> <li>ภาวะการขาดสารอาหาร</li> <li>ภาวะโภชนาการเกิน</li> </ul> </li> </ul>
	๓. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</li> <li>วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</li> </ul>
	๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ</li> </ul>





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๒	๑. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ</li> </ul>
	๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ</li> </ul>
	๓. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ</li> </ul>
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</li> </ul>
	๕. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต</li> </ul>
	๖. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด</li> </ul>
	๗. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย</li> <li>• การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>
ม.๓	๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ</li> </ul> </li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยโรคติดต่อ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์</li> <li>- โรคเอดส์</li> <li>- โรคไข้หวัดนก</li> </ul> </li> <li>ฯลฯ</li> <li>โรคไม่ติดต่อ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคหัวใจ</li> <li>- โรคความดันโลหิตสูง</li> <li>- เบาหวาน</li> <li>- มะเร็ง</li> </ul> </li> <li>ฯลฯ</li> </ul>
	๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัญหาสุขภาพในชุมชน</li> <li>แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน</li> </ul>
	๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>
	๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	<ul style="list-style-type: none"> <li>การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๔-๖	๑. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</li> </ul>
	๒. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ</li> <li>• แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย</li> </ul>
	๓. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค</li> </ul>
	๔. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม</li> <li>• แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย</li> </ul>
	๕. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว</li> </ul>
	๖. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</li> </ul>
	๗. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก</li> </ul>



## สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน</li> <li>• การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน</li> </ul>
	๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อันตรายจากการเล่น               <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น</li> <li>- การป้องกันอันตรายจากการเล่น</li> </ul> </li> </ul>
	๓. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน               <ul style="list-style-type: none"> <li>- บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ</li> <li>- คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ</li> </ul> </li> </ul>
ป.๒	๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก               <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก</li> <li>- วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก</li> </ul> </li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและ ใช้ยาตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ยาสามัญประจำบ้าน               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชื่อยาสามัญประจำบ้าน</li> <li>- การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ</li> </ul> </li> </ul>
	๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว               <ul style="list-style-type: none"> <li>- โทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว</li> <li>- วิธีป้องกัน</li> </ul> </li> </ul>
	๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และ ป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ ที่เป็นอันตราย	<ul style="list-style-type: none"> <li>สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตราย               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของสัญลักษณ์และ ป้ายเตือน</li> </ul> </li> </ul>
	๕. อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ	<ul style="list-style-type: none"> <li>อัคคีภัย               <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย</li> <li>- อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย</li> <li>- การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ</li> </ul> </li> </ul>
ป.๓	๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และ การเดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และ การเดินทาง</li> </ul>
	๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจาก บุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและ แหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรือ อุบัติเหตุ</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การบาดเจ็บจากการเล่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะของการบาดเจ็บ</li> <li>- วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บห้ามเลือด ฯลฯ)</li> </ul> </li> </ul>
ป.๔	๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสำคัญของการใช้ยา</li> <li>• หลักการใช้ยา</li> </ul>
	๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แผลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีปฐมพยาบาล <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้ยาผิด</li> <li>- สารเคมี</li> <li>- แผลงสัตว์กัดต่อย</li> <li>- การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา</li> </ul> </li> </ul>
	๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน</li> </ul>
ป.๕	๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัว สังคม เพื่อน</li> <li>- ค่านิยม ความเชื่อ</li> <li>- ปัญหาสุขภาพ</li> <li>- สื่อ ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา</li> <li>• การหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> </ul>
	๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)</li> </ul>
	๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> </ul>
ป.๖	๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ภัยธรรมชาติ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะของภัยธรรมชาติ</li> <li>- ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม</li> </ul> </li> </ul>
	๒. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ</li> </ul>
	๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สาเหตุของการติดสารเสพติด</li> <li>• ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> </ul>
ม.๑	๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย <ul style="list-style-type: none"> <li>- เบ็นลม</li> <li>- บาดแผล</li> <li>- ไฟไหม้</li> <li>- กระดูกหัก</li> <li>- น้ำร้อนลวก</li> </ul> </li> </ul> <p>ฯลฯ</p>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด</li> <li>• อาการของผู้ติดสารเสพติด</li> <li>• การป้องกันการติดสารเสพติด</li> </ul>
	๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ</li> </ul>
	๔. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละเลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละเลิกสารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทักษะการคิดวิเคราะห์</li> <li>- ทักษะการสื่อสาร</li> <li>- ทักษะการตัดสินใจ</li> <li>- ทักษะการแก้ปัญหา</li> </ul> </li> <li>ฯลฯ</li> </ul>
ม.๒	๑. ระบุวิธีการ บังคับ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการ บังคับ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด</li> </ul>
	๒. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง <ul style="list-style-type: none"> <li>- การมั่วสุม</li> <li>- การทะเลาะวิวาท</li> <li>- การเข้าไปในแหล่งอบายมุข</li> <li>- การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน</li> </ul> </li> <li>ฯลฯ</li> </ul>





ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๓. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ที่อาจนำไปสู่อันตราย	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย</li> </ul>
ม.๓	๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง ที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทาง ป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ</li> <li>• แนวทางการป้องกันความเสี่ยง ต่อสุขภาพ</li> </ul>
	๒. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและ ชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ ความรุนแรง</li> <li>• วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง</li> </ul>
	๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง (คลิปวีดิโอการทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)</li> </ul>
	๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิด อุบัติเหตุ</li> </ul>
	๕. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</li> </ul>
ม.๔-๖	๑. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยง ต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และ ความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยง ต่อการใช้ยา สารเสพติด และ ความรุนแรง</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม)</li> <li>โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด</li> </ul>
	๓. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน</li> </ul>
	๔. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</li> </ul>
	๕. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</li> </ul>
	๖. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง</li> </ul>
	๗. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</li> </ul>





# อภิธานศัพท์



## กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาทที่เกี่ยวข้องภายใต้ขอบข่าย เงื่อนไข 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) ทักษะที่ทำบางอย่าง ยิ่งมีความซับซ้อน และต้องใช้การผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

## การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

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



## การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

๒. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การพลิกและดัน 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)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น 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 ปยุตฺโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวม หมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีคุณภาพสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

## การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกายแข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปี้ยว ชักเย่อ ชีผ้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รี ๆ ข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง

## กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)

การแสดงออกของร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า-เร็วของตัวโน้ต



## กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)

กิจกรรมที่บุคคลได้เลือกทำหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง และผลที่ได้รับเป็นความพึงพอใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม

## กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเต้นรำ หรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนักต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

## กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เช่น กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

## กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์การกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

## เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)

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



๑. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาในกลุ่มประชากรที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัยเป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของเปอร์เซ็นต์ไทล์

๒. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้าสำหรับแต่ละราย การทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ

### ความถี่ของข้อเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงและความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะ และทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

### ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความล่าช้าทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

### ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัตินี้ของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณคิดยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ





## คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

ความรู้หรือเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ และมีความเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานรวมทั้งความกังวลสนใจที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวาง ครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม

## จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขัน และร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

## ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญาที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชินจนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผน ความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ตั้งมารอบตัว



## ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)

เป็นเครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยกำหนดเป็นภาพ “ธงปลายแหลม” แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากขึ้นตามพื้นที่ สังเกตได้ชัดเจนว่า ฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธงข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น โดยมีฐานมาจากข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ

๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
๘. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## น้ำใจนักกีฬา (Spirit)

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎ กติกา 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

## พฤติกรรมเชิงเนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

## พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ อันมีผลต่อสถานะทางสุขภาพของบุคคล

## พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)

รูปแบบจำเพาะของพฤติกรรม ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะป่วยจากโรคบางชนิดหรือการเสื่อมสุขภาพมากขึ้น

## พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้ และมีอำนาจในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้บุคคลและชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ



## ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ

## ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกัน ปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

## ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์กรความรู้ และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่างๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีตสอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

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

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

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 ยับยั้งชั่งใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

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

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ ๖ ด้าน ดังนี้

๑. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้

๒. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาจุดศูนย์กลางของร่างกายเอาไว้ได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่

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

๔. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลานั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดด การพ่นน้ำหนัก เป็นต้น

๕. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว



## สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และ/หรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill-Related Physical Fitness)

## สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจุบันหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุง พัฒนา และคงสภาพได้ 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 ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

## สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งกำหนดไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

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

## สุขภาพ (Health)

สุขภาพะ (Well-Being หรือ Wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการ และความไม่มีโรคเท่านั้น



## สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

## แอโรบิก (Aerobic)

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

แบบที่ ๑ เป็นการใช้พลังงานที่มีสำรองอยู่ในกล้ามเนื้อ ซึ่งจะใช้ได้ในเวลาไม่เกิน ๓ วินาที

แบบที่ ๒ การสังเคราะห์พลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic energy delivery) ซึ่งใช้ได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที

แบบที่ ๓ การสังเคราะห์สารพลังงานโดยใช้ออกซิเจน ซึ่งจะใช้พลังงานได้ระยะเวลานาน







# คณะผู้จัดทำ



## คณะที่ปรึกษา

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| ๑. คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน       |
| ๒. นายวินัย รอดจ่าย            | รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน    |
| ๓. นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ        | ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้          |
| ๔. นางเบญจลักษณ์ น้ำฟ้า        | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา    |
| ๕. นางภาวนี อ่างเลิศฤทธิ์      | รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

## คณะทำงานกร่าง

- |   |          |
|---|----------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจริญ แสนักดิ์<br>ข้าราชการบำนาญ                       | ประธาน   |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษม นครเขตต์<br>ข้าราชการบำนาญ                        | คณะทำงาน |
| ๓. นางประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์<br>ข้าราชการบำนาญ                                  | คณะทำงาน |
| ๔. แพทย์หญิงเพ็ญศรี กระหม่อมทอง<br>กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข               | คณะทำงาน |
| ๕. รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี<br>คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ | คณะทำงาน |
| ๖. นางสาวจรินทร์ โฮ้สกุล<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต ๓  | คณะทำงาน |



- |     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
| ๗.  | นายมาโนช จันทร์แจ่ม<br>สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต ๑    | คณะทำงาน             |
| ๘.  | นางภาวนา อนนตะชัย<br>โรงเรียนพญาไทกรุงเทพฯ                        | คณะทำงาน             |
| ๙.  | นางวรรณประภา ภูพัฒนะกุล<br>โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ จังหวัดนนทบุรี | คณะทำงาน             |
| ๑๐. | นางสุรีย์ อรรถกร<br>โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ กรุงเทพฯ     | คณะทำงาน             |
| ๑๑. | นางดลนภา บุรณะธัญญ์<br>โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพฯ       | คณะทำงาน             |
| ๑๒. | นายชัยยุทธ กุลตั้งวัฒนา<br>โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพฯ              | คณะทำงาน             |
| ๑๓. | นายชนะ รมณีชีพิกุล<br>โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) กรุงเทพฯ | คณะทำงาน             |
| ๑๔. | นายเกษม ศุภรานนท์<br>โรงเรียนสุขานารี จังหวัดนครราชสีมา           | คณะทำงาน             |
| ๑๕. | นางนันทมน วรรณศิริ<br>โรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์ ปทุมธานี       | คณะทำงาน             |
| ๑๖. | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ แจ่มพงษ์<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา | คณะทำงาน             |
| ๑๗. | นางสุกัญญา งามบรรจง<br>สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา             | คณะทำงาน             |
| ๑๘. | นางสุขเกษม เทพสิทธิ์<br>สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา            | คณะทำงานและเลขานุการ |



๑๙. ว่าที่ ร.ต.สุราษฎร์ ทองเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๒๐. นายณัฐพล ตันเจริญทรัพย์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

## คณะกรรมการ

๑. รองศาสตราจารย์เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๒. นายมาโนช จันทร์แจ่ม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต ๑
๓. นางประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ ข้าราชการบำนาญ สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
๔. รองศาสตราจารย์ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
๕. นางวรรณประภา ภูพัฒนะกุล โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ จังหวัดนนทบุรี
๖. นางสุรีย์ อรรถกร โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ กรุงเทพฯ
๗. นางจินตนา ตันตสุทธิกุล โรงเรียนสายน้ำทิพย์ กรุงเทพฯ
๘. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ แจ่มพงษ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
๙. นายมนู สมบูรณ์เหลือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรี เขต ๑
๑๐. นางดุจฤดี อรุณศักดิ์ โรงเรียนนวมินทราชินูทิศเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า  
กรุงเทพฯ
๑๑. นางสุกัญญา งามบรรจง สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๒. นางภาวนี อ่างเลิศฤทธิ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๓. นางสาวรุ่งนภา นุตราวังศ์ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๔. นางรัตนวิภา ธรรมโชติ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๕. นางตรุณี จำปาทอง สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๖. นางสาวพรนิภา ศิลป์ประคอง สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๗. นางสาวกอบกุล สุขชะ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา



- |     |                         |                                |
|-----|-------------------------|--------------------------------|
| ๑๘. | นางสุขเกษม เทพสิทธิ์    | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๙. | นายณัฐพล ตันเจริญทรัพย์ | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

### คณะผู้รับผิดชอบโครงการปรับปรุงหลักสูตร

- |     |                               |                                |          |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|----------|
| ๑.  | นางสาวรุ่งนภา นุตราวงศ์       | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | ประธาน   |
| ๒.  | นางตรุณี จำปาทอง              | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๓.  | นางสาวจันทรา ตันติพงศานุรักษ์ | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๔.  | นางสาวพรนิภา ศิลป์ประคอง      | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๕.  | นางมัทนา มรรคผล               | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๖.  | นางเสาวภา คักดา               | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๗.  | นางสุขเกษม เทพสิทธิ์          | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๘.  | นายวีระเดช เชื้อนาม           | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๙.  | ว่าที่ ร.ต.สุราษฎร์ ทองเจริญ  | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๑๐. | นางสาวประภาพรณ แม้นสมุทร      | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๑๑. | นายอนุจินต์ ภาภานาภรณ์        | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
| ๑๒. | นางสาวกอบกุล สุขชะ            | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา | คณะทำงาน |
- และเลขานุการ

### คณะผู้รับผิดชอบกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

- |    |                              |                                |
|----|------------------------------|--------------------------------|
| ๑. | นางสุกัญญา งามบรรจง          | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๒. | นางสุขเกษม เทพสิทธิ์         | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๓. | นางรัตนวิภา ธรรมโชติ         | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๔. | ว่าที่ ร.ต.สุราษฎร์ ทองเจริญ | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๕. | นายณัฐพล ตันเจริญทรัพย์      | สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด  
๗๙ ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐ โทร. ๐-๒๕๖๑-๔๕๖๗ โทรสาร ๐-๒๕๗๙-๕๑๐๑  
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๑