**คำอธิบายรายวิชา**



**สุขศึกษาและพลศึกษา**

**รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 80 ชั่วโมง/ปี**

ศึกษา วิเคราะห์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9-12 ปี) ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ สภาวะอารมณ์และความรู้สึก ผลที่มีต่อสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาและหลักการใช้ยาอย่างถูกวิธี วิธีปฐมพยาบาล ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ปฏิบัติ แสดงคำพูดหรือท่าทาง พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย วิธีการ ปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อยและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด การเล่นกีฬาพื้นฐานตามกฎ กติกาการเล่น สมรรถภาพทางกาย

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย

เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

**ตัวชี้วัด**

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

**รวม 19 ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4**



| **ลำดับที่** | **ชื่อหน่วยการเรียนรู้** | **มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สาระสำคัญ** | **เวลา (ชั่วโมง)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **ตัวเรา** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 1.1   ป.4/1   ป.4/2  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 1.1   ป.4/3 | การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย จะช่วยให้สามารถปรับตัวและดูแลการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม  กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ มีความสำคัญในการช่วยพยุงร่างกายให้คงรูปและเคลื่อนไหวได้ และส่งผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ เราจึงควรดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ถูกวิธีเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ | 8 |
| **2** | **ครอบครัวและเพื่อน** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 2.1   ป.4/1   ป.4/3  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 2.1   ป.4/2 | การปฏิบัติตนเป็นเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่ดี จะทำให้เป็นที่รักของทุกคนและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข  ทุกคนเกิดมีมีคุณค่าในตนเอง จึงควรปฏิบัติตนให้เหมาะสมทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น และรู้จักวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายทางเพศ | 6 |
| **3** | **ดูแลสุขภาพ** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 4.1   ป.4/1  ป.4/2  ป.4/3 | สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพของคนเรา ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น มีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ไม่มีเชื้อโรค ไม่มีมลภาวะ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจแจ่มใส แต่ถ้าอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น มีน้ำเน่าเสียส่งกลิ่นเหม็น หรือมีฝุ่นละอองมากก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และขาดความสุขในชีวิตได้  อารมณ์และความรู้สึกมีผลต่อสุขภาพ เช่น อารมณ์ทางด้านลบจะทำให้ร่างกายเกิดความเครียด เจ็บป่วย อ่อนเพลีย อารมณ์ทางด้านบวกจะทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และรู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์ด้านลบจะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข  ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ดูแลสุขภาพ เช่น อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้าน ดังนั้น เราจึงควรมีความรู้ความเข้าใจในการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยคำนึงสุขภาพและความปลอดภัยในการเลือกบริโภค | 12 |
| **4** | **ชีวิตปลอดภัย** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 5.1  ป.4/1  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 5.1  ป.4/2  ป.4/3 | การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้  การปฐมพยาบาลผู้เจ็บป่วยหรือผู้บาดเจ็บเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็นการดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วยก่อนนำส่งสถานพยาบาล  การสูบบุหรี่และการดื่มสุรามีผลเสีย ต่อสุขภาพ เราจึงควรรู้จักวิธีการป้องกันที่ถูกต้อง | 14 |
| **5** | **พัฒนาการเคลื่อนไหว** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 3.1  ป.4/1  ป.4/2  ป.4/3  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 3.2  ป.4/1 | การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน  การปฏิบัติกิจกรรมกายบริหารประกอบจังหวะเพลง จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหว และตรงตามจังหวะเพลง  การเล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัดจะต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นเกมตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม | 20 |
| **6** | **กีฬาเป็นยาวิเศษ** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  พ 3.1  ป.4/4  พ 3.2  ป.4/2  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  พ 3.2  ป.4/1  พ 4.1  ป.4/4 | การเล่นแชร์บอล ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแชร์บอล ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม  การเล่นแฮนด์บอล ผู้เล่นต้องมีทักษะต่าง ๆ ในการเล่น เข้าใจและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น และรู้จักวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแฮนด์บอลตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม  การเล่นห่วงข้ามตาข่าย เป็นการเล่นกีฬาพื้นฐานที่ ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และสามารถวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการเล่นกีฬาห่วงข้ามตาข่ายตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม  สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายที่จะกระทำกิจกรรมใด ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่เหน็ดเหนื่อยและได้ผลที่มีประสิทธิภาพ | 20 |