



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะ หน้าที และวิธีการดูแลรักษาอวัยวะภายใน รู้จัก เข้าใจ ดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว บทบาทของเพื่อน และความภาคภูมิใจในตนเอง พร้อมปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รู้จักเลือกของใช้และของเล่นที่เหมาะสมและไม่เกิดอันตราย สามารถบอกลักษณะอาการ สาเหตุ และการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นที่เหมาะสม ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นทางน้ำ ทางบก และอัคคีภัย ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ยาอย่างเหมาะสม และระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีป้องกันที่เหมาะสม

มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด ตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและปลอดภัย

โดยใช้ทักษะกระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา การระดมสมอง และการอภิปราย


เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะสื่อสาร สามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม มีจริยธรรม คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด

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

รวม 21 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.2

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.2/1 อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน มฐ. พ 1.1 ป.2/3 อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.2/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ชีวิตมนุษย์เริ่มต้นตั้งแต่เกิด มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามวัย ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือวัยผู้สูงอายุ ในวัยแรกเกิด อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย อาจยังทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ แต่เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง ดังนั้นเราจึงควรดูแลอวัยวะให้สามารถทำงานเป็นปกติ เพื่อให้ร่างกายดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ	6
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัว ตัวฉัน และคนรอบข้าง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.2/1 ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว มฐ. พ 2.1 ป.2/2 บอกความสำคัญของเพื่อน	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ	ในฐานะที่เป็นสมาชิกในครอบครัว การปฏิบัติตนตามบทบาทและหน้าที่ของตนเองจะทำให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และในฐานะที่เป็นเพื่อน เราควรปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดี เพราะ	8

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>มฐ. พ 2.1 ป.2/3 ระบุพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศ</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 2.1 ป.2/4 อธิบายความภาคภูมิใจ ในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย</p>	<p>ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>เพื่อนเป็นคนที่อยู่ใกล้ชิด เราเมื่ออยู่ที่โรงเรียน</p> <p>เพศชายและเพศหญิง เกิดมามีความแตกต่างกัน ทางสรีระหรือร่างกาย แต่ ความเป็นชายหรือความ เป็นหญิงนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับ เพศโดยกำเนิด เราจึงควร ภูมิใจในความเป็นตัวตน ของตนเองและปฏิบัติตน ให้เหมาะสม</p>	
หน่วย การเรียนรู้ที่ 3 รักสุขภาพ	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 4.1 ป.2/1 บอกลักษณะของการมี สุขภาพดี</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/2 เลือกกินอาหารที่มี ประโยชน์</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/3 ระบุของใช้และของเล่นที่ มีผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/4 อธิบายอาการและวิธี ป้องกันการเจ็บป่วย การ บาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.2/2 บอกชื่อยาสามัญประจำ บ้าน และใช้ยาตาม คำแนะนำ</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>การมีร่างกายที่แข็งแรง รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ จิตใจร่าเริง แจ่มใส มีความสุข และมี ความปลอดภัยในชีวิต เป็นลักษณะของคนที่มี สุขภาพดี</p> <p>ของใช้และของเล่นบาง ชนิดอาจทำให้เกิดอันตราย และมีผลเสียต่อสุขภาพได้ ถ้าหากใช้และเล่นอย่างไม่ ระมัดระวัง</p> <p>ยาสามัญประจำบ้าน เป็นยาที่ใช้บรรเทาอาการ เจ็บป่วยเบื้องต้น ยามีทั้ง ประโยชน์และโทษ เราจึง ต้องรู้จักใช้ยาอย่างถูกวิธี</p>	12

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.2/5</p> <p>ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</p>		<p>เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย</p> <p>การป้องกันอาการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บทำได้โดยการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ แต่ถ้าเกิดอาการเจ็บป่วย การปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างถูกต้องจะสามารถช่วยลดความรุนแรงของโรคและอันตรายจากการบาดเจ็บได้</p>	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.2/3</p> <p>ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.2/4</p> <p>ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.2/1</p> <p>ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>สารเสพติดไม่ว่าจะเป็น บุหรี่ สุรา ยาบ้า และสารระเหย เช่น ทินเนอร์ แอลกอฮอล์ ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกาย เราต้องป้องกันตนเองด้วยการไม่นำมาทดลองเสพหรือเข้าไปยุ่งเกี่ยว เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพดี</p> <p>อุบัติเหตุสามารถป้องกันได้ หากเราไม่ประมาทและมีความระมัดระวังในการปฏิบัติตนหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>อัคคีภัยเป็นภัยที่เกิดจากไฟ ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและ</p>	14

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	มฐ. พ 5.1 ป.2/5 อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัยและ แสดงการหนีไฟ		สูญเสียทรัพย์สิน ดังนั้น เราจึงควรรู้วิธีป้องกันการ เกิดอัคคีภัยและวิธีการหนี ไฟอย่างปลอดภัย	
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรมการ เคลื่อนไหว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.2/1 ควบคุมการเคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ และเคลื่อนที่เป็นทักษะ พื้นฐานการเคลื่อนไหว สามารถนำไปใช้ในการ ออกกำลังกายและการเล่น เกมได้เป็นอย่างดี การคืบ ขว้าง ตี โยน และกลิ้ง ต้องใช้การทำงาน ที่สัมพันธ์กันของอวัยวะใน การบังคับอุปกรณ์ให้ไปใน ทิศทางที่ต้องการ	20
หน่วย การเรียนรู้ที่ 6 กิจกรรมทรรษา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.2/2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้า ร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธี เล่นอาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ มฐ. พ 3.2 ป.2/2 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น เกมเป็นกลุ่ม	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การออกกำลังกายทำให้ ร่างกายแข็งแรง ส่งเสริม การเจริญเติบโตและ พัฒนาการ เราจึงควรออก กำลังกายที่ตนเองชื่นชอบ อย่างสม่ำเสมอ และควร อบอุ่นร่างกายก่อนออก กำลังกายทุกครั้ง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เป็นการออกกำลังกาย เพื่อ ทำให้เกิดความสนุกสนาน และเกิดความสุขสามัคคี	20

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.2/1</p> <p>ออกกำลังกาย และเล่น เกมได้ด้วยตนเองอย่าง สนุกสนาน</p>			