



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน เห็นความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวและรู้จักวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน สามารถบอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย รู้และเข้าใจลักษณะการติดต่อของโรค รวมถึงวิธีการป้องกันตนเอง สามารถปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง และขอความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ตัวและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ

มีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมีทิศทาง การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การละเล่นพื้นเมือง 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.3/1, ป.3/3	ป.3/2
มฐ. พ 2.1	ป.3/1, ป.3/3	ป.3/2
มฐ. พ 3.1	ป.3/1, ป.3/2	-
มฐ. พ 3.2	ป.3/2	ป.3/1
มฐ. พ 4.1	ป.3/2, ป.3/4	ป.3/1, ป.3/3, ป.3/5
มฐ. พ 5.1	ป.3/2, ป.3/3	ป.3/1
	11 ตัวชี้วัด	7 ตัวชี้วัด

รวม 18 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.3

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตของเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.3/1 อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ มฐ. พ 1.1 ป.3/3 ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.3/2 เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีของคนเราต้องอาศัยปัจจัยสำคัญต่าง ๆ เช่น อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย จึงจะทำให้เรามีการเจริญเติบโตที่สมวัย	6
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.3/1 อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง มฐ. พ 2.1 ป.3/3 บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ครอบครัวแต่ละครอบครัว อาจมีลักษณะที่แตกต่างกันไป แต่ทุกครอบครัวต่างก็มีความสำคัญ เพราะเป็นศูนย์รวมความรัก ความเอาใจใส่ ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว ดังนั้น เราจึงควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในครอบครัว	8

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 2.1 ป.3/2</p> <p>อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p>		<p>เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากอยู่ใกล้ชิดและมีวัยใกล้เคียงกันกับเรา เราจึงควรปฏิบัติตนต่อเพื่อนอย่างเหมาะสม</p> <p>การล่วงละเมิดทางเพศเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดคิด เราจึงควรรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>	
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3</p> <p>การสร้างเสริมสุขภาพ</p>	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.3/2</p> <p>จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.3/4</p> <p>แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.3/1</p> <p>อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.3/3</p> <p>เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2</p> <p>ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 3</p> <p>ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4</p> <p>ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>โรคต่าง ๆ เกิดจากเชื้อโรคและการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเรา</p> <p>ทำให้ร่างกายทรุดโทรมหรือเสียชีวิต เราจึงควรดูแลตนเองและป้องกันการเกิดโรคอย่างถูกวิธี</p> <p>อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และถูกต้องตามหลักโภชนาการจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง</p> <p>ฟันเป็นอวัยวะที่ใช้บดเคี้ยวอาหาร การแปร่งที่ถูกวิธีจะช่วยทำให้ฟันของเราแข็งแรงและมีสุขภาพช่องปากที่ดี</p>	14

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัย ในชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 5.1 ป.3/2 แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและ แหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิด เหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ มฐ. พ 5.1 ป.3/3 แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 5.1 ป.3/1 ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการ เดินทาง	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถ ในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ ทุกที่ ทุกเวลา เราจึงควร ปฏิบัติตนอยู่ในความไม่ ประมาท เพื่อให้เกิดความ ปลอดภัยต่อชีวิตและ ทรัพย์สิน ในวัยเด็กมักได้รับ บาดเจ็บจากการเล่นอยู่ เสมอ เราจึงควรเรียนรู้ วิธีการปฐมพยาบาลเมื่อ ได้รับบาดเจ็บจากการเล่น เพื่อช่วยรักษาอาการ บาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับตนเอง เบื้องต้นได้	12
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรม ออกกำลังกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.3/1 ควบคุมการเคลื่อนไหว ร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบอย่างมีทิศทาง มฐ. พ 3.1 ป.3/2 เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ ทักษะการเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทางในการ เล่นเกมเบ็ดเตล็ด	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การเคลื่อนไหวร่างกาย จะช่วยสร้างเสริมให้ ร่างกายมีความแข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการ ควบคุมร่างกายได้ดี เกมและการละเล่น พื้นเมือง เป็นการออก กำลังกายวิธีหนึ่งที่ช่วย สร้างเสริมความแข็งแรง ของร่างกาย และยังช่วยทำ ให้เกิดความสนุกสนาน และสร้างความสามัคคี	40

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>มฐ. พ 3.2 ป.3/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและ ข้อตกลงของการ ออกกำลังกาย การเล่น เกม การละเล่นพื้นเมือง ได้ด้วยตนเอง</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.3/1 เลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมือง และ เล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเอง</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.3/5 สร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายได้ตามคำแนะนำ</p>			