



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9-12 ปี) ความสำคัญและการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะของความ เป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย วิธีการปฏิเสธการ กระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพและการจัด สิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ อารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ ความสำคัญของการใช้ยาและหลักการใช้อย่างถูกวิธี วิถีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ผลเสียของการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลิต การเล่นกีฬาพื้นฐานตามกฎ กติกาการเล่น สมรรถภาพทางกาย

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิด การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหาและการอภิปราย


เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถตัดสินใจ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย 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

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>มฐ. พ 1.1 ป.4/1 อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย</p> <p>มฐ. พ 1.1 ป.4/2 อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 1.1 ป.4/3 อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>ในช่วงอายุ 9-12 ปี ซึ่งเป็นวัยเรียนจะมีการเจริญเติบโตของร่างกายแบบค่อยเป็นค่อยไป มีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วมากขึ้น ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อที่ทำงานสัมพันธ์กันเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว แต่วัยเรียนตอนปลายอาจจะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น</p> <p>พัฒนาการทางด้านจิตใจมักมีความเชื่อมโยงกับพัฒนาการทางร่างกายที่เติบโตขึ้น บางคนอาจเริ่มให้ความสนใจด้านการเรียนเพศตรงข้าม หรือให้ความสำคัญกับเพื่อน การดูแล</p>	8

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			รักษากล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อให้ทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับประทานอาหารที่มี โปรตีนและแคลเซียมสูง การออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัยและช่วย สร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ และการพักผ่อน ให้เพียงพอ จะทำให้เรามี การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกายที่ดี	
หน่วย การเรียนรู้ที่ 2 ครอบครัวและ เพื่อน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.4/1 อธิบายคุณลักษณะของ ความเป็นเพื่อนและ สมาชิกที่ดีของครอบครัว มฐ. พ 2.1 ป.4/3 ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธ การกระทำที่เป็น อันตรายและไม่เหมาะสม ในเรื่องเพศ ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 2.1 ป.4/2 แสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับเพศของตน ตามวัฒนธรรมไทย	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	ครอบครัวเป็นบุคคลที่ ใกล้ชิดกับเรามากที่สุดและ คอยให้การสนับสนุนเราใน เรื่องต่าง ๆ เพื่อนเป็น บุคคลที่ใกล้ชิดกับเราต่อ จากครอบครัว โดยเราใช้ เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อนที่ โรงเรียน ทั้งครอบครัวและ เพื่อนจึงมีความสำคัญ เราจึงควรมีคุณลักษณะ ของการเป็นสมาชิกที่ดีของ ครอบครัวและคุณลักษณะ ความเป็นเพื่อนที่ดี เพื่ออยู่ ร่วมกับครอบครัวและเพื่อน ได้อย่างมีความสุข เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยเด็ก ตอนปลายเข้าสู่วัยรุ่น ตอนต้น มีการเจริญเติบโต	6

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			และพัฒนาการทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การ มีพฤติกรรมทางเพศที่ เหมาะสมกับวัฒนธรรม ไทยในสังคมปัจจุบัน และมี ทักษะการปฏิเสธการ กระทำที่เป็นอันตรายและ ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ จะช่วยให้เรามีความ ปลอดภัยและดำเนินชีวิต ได้อย่างเหมาะสม	
หน่วย การเรียนรู้ที่ 3 ดูแลสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 4.1 ป.4/1 อธิบายความสัมพันธ์ ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับ สุขภาพ มฐ. พ 4.1 ป.4/2 อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อ สุขภาพ มฐ. พ 4.1 ป.4/3 วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลาก อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ เพื่อการเลือก บริโภค	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	สิ่งแวดล้อมมีความ สัมพันธ์ต่อสุขภาพ ถ้าอาศัย อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น มีความสะอาด ถูก สุขลักษณะ ไม่มีเชื้อโรค ไม่มีมลภาวะ จะส่งผลให้ ร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจ แจ่มใส แต่ถ้าอาศัยอยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น มีน้ำเน่าเสีย สังกะสีเหม็น หรือมีฝุ่นละอองมาก ก็อาจ ส่งผลทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และขาดความสุขในชีวิตได้ อารมณ์และความรู้สึกมี ผลต่อสุขภาพ เช่น อารมณ์ ทางด้านลบจะทำให้ ร่างกายเกิดความเครียด เจ็บป่วยและอ่อนเพลีย	12

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			<p>อารมณ์ทางด้านบวกจะทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส การรู้จักอารมณ์ของตนเอง และรู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์ ด้านลบจะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข</p> <p>ผลิตภัณฑ์สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต และเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ดูแลสุขภาพ เช่น อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้าน ดังนั้น เราจึงควรมีความรู้ความเข้าใจในการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพโดยคำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัยในการเลือกบริโภค</p>	
หน่วย การเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 5.1 ป.4/1 อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การใช้ยาอย่างถูกวิธีจะทำให้สามารถป้องกันโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วย และรักษาโรคได้	14

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.4/2 แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อได้รับอันตรายจาก การใช้อาหาร สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และ การบาดเจ็บจากการเล่น กีฬา</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการ สูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการ ป้องกัน</p>		<p>สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการ เล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เป็น การดูแลรักษาผู้เจ็บป่วย เบื้องต้น เพื่อลดอันตรายที่ อาจเกิดขึ้นกับผู้เจ็บป่วย ก่อนนำส่งสถานพยาบาล</p> <p>การสูบบุหรี่และการดื่ม สุรามีผลเสียต่อสุขภาพ เรา จึงควรรู้จักวิธีการป้องกันที่ ถูกต้อง</p>	
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 พัฒนาการ เคลื่อนไหว	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.4/1 ควบคุมตนเองเมื่อใช้ ทักษะการเคลื่อนไหวใน ลักษณะผสมผสานได้ทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.4/2 ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่า ประกอบจังหวะ</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.4/3 เล่นเกมเลียนแบบและ กิจกรรมแบบพลัด</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>การเคลื่อนไหวร่างกาย พื้นฐานในชีวิตประจำวัน และการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้สัมพันธ์กัน เป็นการ เคลื่อนไหวที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา มือ ตา เท้า ลำตัว ซึ่งต้อง นำทักษะพื้นฐานของการ เคลื่อนไหวมาผสมผสานกัน ทั้งรูปแบบการอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบ</p> <p>กิจกรรมกายบริหารท่า มือเปล่าประกอบจังหวะ เป็นกิจกรรมที่จะช่วย พัฒนาอวัยวะทุกส่วนให้มี</p>	20

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 3.2 ป.4/1 ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเอง ตามตัวอย่างและแบบ ปฏิบัติของผู้อื่น</p>		<p>ความสัมพันธ์กัน ฝึกความ มีวินัย ความกล้าแสดงออก ทำให้เกิดความพร้อม เพียรกันในหมู่คณะ เกมเลียนแบบ เป็นเกม ที่จะช่วยฝึกท่าทางในการ เคลื่อนไหวร่างกายตามสิ่ง ที่เคยพบเห็น ไม่ว่าจะ เป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ โดย นำมาดัดแปลงให้เหมาะสม เพื่อให้การเล่นมีความ สนุกสนาน กิจกรรมแบบผลัด เป็น กิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกายที่เล่นเป็นกลุ่ม ซึ่ง ช่วยพัฒนาทักษะการ เคลื่อนไหวร่างกาย ความ สามัคคี ความรับผิดชอบ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้</p>	
<p>หน่วย การเรียนรู้ที่ 6 กีฬาเป็นยา วิเศษ</p>	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.4/4 เล่นกีฬาพื้นฐานอย่าง น้อย 1 ชนิด มฐ. พ 3.2 ป.4/2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการ เล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิด กีฬาที่เล่น</p>	<p>สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>กีฬาแชร์บอลเป็นกีฬา ประเภททีม มีจุดมุ่งหมาย เพื่อออกกำลังกาย เป็น ทักษะพื้นฐานในการ เคลื่อนไหวที่นำไปสู่กีฬา ประเภทอื่น ๆ เช่น แฮนด์บอล บาสเกตบอล กีฬาแฮนด์บอล เป็น กีฬาที่นิยมเล่นในประเทศ ทางยุโรปและอเมริกา มี การดัดแปลงวิธีการเล่นโดย</p>	<p>20</p>

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.4/1 ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผล พัฒนาการของตนเอง ตามตัวอย่างและแบบ ปฏิบัติของผู้อื่น</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.4/4 ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย</p>		<p>อาศัยทักษะพื้นฐานของ การเล่นกีฬาฟุตบอลและ กีฬาบาสเกตบอล ซึ่งต้อง ใช้ทักษะแบบผสมผสานกัน</p> <p>ห่วงข้ามตาข่ายเป็น กีฬาที่ช่วยพัฒนาทักษะ การทำงานของระบบ ประสาทให้สัมพันธ์กัน ฝึก ความแม่นยำ และทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้</p> <p>สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของระบบ ต่าง ๆ ของร่างกายในการ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจัดได้เป็นสมรรถภาพ ทางกายและสมรรถภาพ เชิงทักษะปฏิบัติ</p> <p>การเล่นกีฬาร่วมกับ ผู้อื่นควรปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นของกีฬาชนิด นั้น แสดงความมีน้ำใจ และสามารถวิเคราะห์ผล การเล่นกีฬาของตนเองเพื่อ นำมาปรับปรุงแก้ไข</p>	