



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญและการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ อธิบาย ความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่น และระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด และผลกระทบของ การใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจาก การใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด และวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ และค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือก ซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน

ปฏิบัติกิจกรรม ทดสอบ ควบคุมการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบและปฏิบัติ ตามกฎ กติกา การเล่นเกมกีฬาไทยและกีฬาสากล ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม กีฬา และมีน้ำใจนักกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการคิดวิเคราะห์ กระบวนการ กลุ่ม การสืบค้นข้อมูล การแก้ปัญหา และการอภิปราย


เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถตัดสินใจและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ป.5/1	ป.5/2
มฐ. พ 2.1	ป.5/2, ป.5/3	ป.5/1
มฐ. พ 3.1	ป.5/1, ป.5/2, ป.5/3, ป.5/4, ป.5/6	ป.5/5
มฐ. พ 3.2	ป.5/1, ป.5/3, ป.5/4	ป.5/2
มฐ. พ 4.1	ป.5/2, ป.5/4	ป.5/1, ป.5/3, ป.5/5
มฐ. พ 5.1	ป.5/1, ป.5/2	ป.5/3, ป.5/4, ป.5/5
	15 ตัวชี้วัด	10 ตัวชี้วัด

รวม 25 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 1 ระบบใน ร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.5/1 อธิบายความสำคัญของ ระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่ายที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.5/2 อธิบายวิธีดูแลระบบย่อย อาหารและระบบขับถ่าย ให้ทำงานตามปกติ	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต	ระบบย่อยอาหารและ ระบบขับถ่าย มีความสำคัญ ต่อการดำรงชีวิต การ เจริญเติบโตและพัฒนาการ ของร่างกาย จึงควรดูแล อย่างถูกต้อง เพื่อให้การ เจริญเติบโตและพัฒนาการ เป็นไปตามวัย	8
หน่วย การเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและ ครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.5/2 อธิบายความสำคัญของการ มีครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย มฐ. พ 2.1 ป.5/3 ระบุพฤติกรรมที่พึง ประสงค์ และไม่พึง ประสงค์ในการแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	ครอบครัวตามแบบของ วัฒนธรรมไทยเป็น ครอบครัวที่อบอุ่น การมี พฤติกรรมที่พึงประสงค์จะ ช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในครอบครัวและกลุ่ม เพื่อนได้ การเจริญเติบโตทาง ร่างกายทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงทางเพศ จึงต้องดูแลตนเอง และ วางตัวอย่างเหมาะสมกับ เพศตามวัฒนธรรมไทย	8

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 2.1 ป.5/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลง ทางเพศ และปฏิบัติตน ได้เหมาะสม			
หน่วย การเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพของเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 4.1 ป.5/2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อ ใช้สร้างเสริมสุขภาพ มฐ. พ 4.1 ป.5/4 ปฏิบัติตนในการป้องกัน โรคที่พบบ่อยใน ชีวิตประจำวัน ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 4.1 ป.5/1 แสดงพฤติกรรมที่เห็น ความสำคัญของการ ปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ มฐ. พ 4.1 ป.5/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาใน การตัดสินใจเลือกซื้อ อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพอย่างมีเหตุผล	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	อาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จากโรคส่งผลต่อชีวิต ประจำวัน ดังนั้น เราจึงควร รู้วิธีป้องกันตนเองจากโรค ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน จะสามารถช่วยลดความ รุนแรงของโรค และการ แพร่ระบาดของโรคได้ การปฏิบัติตนตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติจะส่งผล ให้มีสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรง สมบูรณ์ การตัดสินใจเลือกซื้อ อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ ควรมีหลักในการ พิจารณาเลือกซื้ออย่าง ถูกต้อง เหมาะสม และใช้ เหตุผลในการตัดสินใจ จึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ ของผู้บริโภค	14

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัย ในชีวิต	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.5/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อการใช้สาร เสพติด</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.5/2 วิเคราะห์ผลกระทบของ การช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.5/3 ปฏิบัติตนเพื่อความ ปลอดภัยจากการช้ยา และหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.5/4 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ ที่มีผลต่อพฤติกรรม สุขภาพ</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.5/5 ปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน อันตรายจากการเล่นกีฬา</p>	<p>สมรรถนะที่ 4</p> <p>ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>การใช้ยารักษาโรคอาจ ทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ ช้ได้ ดังนั้น จึงต้องช้ยา อย่างถูกวิธีเพื่อให้เกิดความ ปลอดภัย</p> <p>สารเสพติดเป็นสาร อันตรายที่มีหลายประเภท และส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ดังนั้น เราจึง ต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันตนเอง และ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด</p> <p>สื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของเรา ดังนั้น เราจึงควร เลือกช้สื่ออย่างเหมาะสม</p>	10

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรม เคลื่อนไหว ร่างกาย	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.5/1 จัดรูปแบบการ เคลื่อนไหวแบบ ผสมผสาน และควบคุม ตนเองเมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหว ตามแบบที่ กำหนด</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.5/2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่ เลือกและกิจกรรมการ เคลื่อนไหวแบบผลัด</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.5/3 ควบคุมการเคลื่อนไหวใน เรื่องการรับแรง การใช้ แรง และความสมดุล</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.5/1 ออกกำลังกายอย่างมี รูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ ทักษะการคิดและ ตัดสินใจ</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการ เล่นเกม กีฬาไทยและ กีฬาสากลตามชนิดกีฬา ที่เล่น</p>	<p>สมรรถนะที่ 4</p> <p>ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>การเคลื่อนไหวร่างกาย และยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นการฝึกทักษะและ ควบคุมการเคลื่อนไหวใน การรับแรง การใช้แรง และ ความสมดุล</p> <p>การเคลื่อนไหวร่างกาย ให้เข้ากับจังหวะจะทำให้ ผู้ฝึกเกิดความแข็งแรง และ เกิดความเพลิดเพลิน</p> <p>การเล่นและมี กิจกรรมทางกายจะช่วย ส่งเสริมทักษะการ เคลื่อนไหว ทักษะการคิด และยังทำให้เกิดความ สนุกสนาน ดังนั้น การ ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว จะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาของการเล่น เพื่อให้ เกิดความปลอดภัย</p>	20

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	มฐ. พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของ ตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิ ผู้อื่นและยอมรับในความ แตกต่างระหว่างบุคคลใน การเล่นเกมส์และกีฬาไทย กีฬาสากล			
หน่วย การเรียนรู้ที่ 6 สมรรถภาพทาง กาย นันทนาการ และกีฬา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา มฐ. พ 3.1 ป.5/6 อธิบายหลักการ และเข้า ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม มฐ. พ 3.2 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการ เล่นเกมส์ กีฬาไทยและ กีฬาสากลตามชนิดกีฬา ที่เล่น มฐ. พ 3.2 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของ ตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิ ผู้อื่นและยอมรับในความ แตกต่างระหว่างบุคคลใน การเล่นเกมส์และกีฬาไทย กีฬาสากล	สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	สมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมมีผลต่อการทำงาน ที่ดี การทดสอบ สมรรถภาพทางกายจะช่วย ให้เราสามารถปรับปรุงและ พัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อประสิทธิภาพในการ ทำงานที่ดีขึ้นด้วย กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่ทำในยาม ว่างและทำให้เกิดความ สนุกสนานและเพลิดเพลิน กีฬา เป็นกิจกรรมที่ต้อง ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ร่างกาย และมีกฎ กติกาใน การเล่น ผู้เล่นจึงต้องฝึกให้ เกิดทักษะและปฏิบัติตาม กฎ กติกา การเล่นตาม ชนิดกีฬาให้ถูกต้อง และมี น้ำใจนักกีฬา	20

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 3.1 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬา สากลประเภทบุคคลและ ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบ อย่างสม่ำเสมอ โดยสร้าง ทางเลือกในวิธีปฏิบัติของ ตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.5/5 ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบ</p> <p>สมรรถภาพทางกาย</p> <p>มฐ. พ 5.1 ป.5/5 ปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน อันตรายจากการเล่นกีฬา</p>			