



**CSU**

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

# คำอธิบายรายวิชา

## สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 80 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ และอธิบายวิธีการดูแลรักษา อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อที่พบในประเทศไทย วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ และปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเล่นกีฬา เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เล่นกีฬา เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา และคำนึงถึงความปลอดภัย สร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และนำหลักการที่ได้ไปใช้ศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ

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.6/1	ป.6/2
มฐ. พ 2.1	ป.6/1	ป.6/2
มฐ. พ 3.1	ป.6/1, ป.6/2, ป.6/4	ป.6/3, ป.6/5
มฐ. พ 3.2	ป.6/1, ป.6/2, ป.6/3, ป.6/4, ป.6/5	ป.6/6
มฐ. พ 4.1	ป.6/1, ป.6/4	ป.6/2, ป.6/3
มฐ. พ 5.1	ป.6/1	ป.6/2, ป.6/3
	13 ตัวชี้วัด	9 ตัวชี้วัด

รวม 22 ตัวชี้วัด

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.6

 เวลา 80 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ตัวเรา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 1.1 ป.6/1 อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ  ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 1.1 ป.6/2 อธิบายวิธีการดูแลรักษา ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด  2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ร่างกายประกอบไปด้วยระบบอวัยวะหลายระบบ แต่ละระบบมีอวัยวะหลายชนิดทำงานร่วมกัน และทำงานสัมพันธ์กับระบบอวัยวะอื่น ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ ส่งผลให้เราเจริญเติบโต และมีพัฒนาการตามวัย	8
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 2.1 ป.6/1 อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด  2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	สัมพันธ์ภาพเป็นสิ่งที่จะทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข  วัยรุ่นเป็นวัยที่มีภาวะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	8

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 2.1 ป.6/2</p> <p>วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</p>		<p>ดังนั้น เราจึงควรรู้เท่าทันวิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</p>	
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 3</p> <p>สร้างเสริมสุขภาพ</p>	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.6/1</p> <p>แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างมือที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>ตัวชี้วัดปลายทาง</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.6/2</p> <p>วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค และเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย</p> <p>มฐ. พ 4.1 ป.6/3</p> <p>แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 1</p> <p>ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>2) สมรรถนะที่ 2</p> <p>ความสามารถในการคิด</p> <p>3) สมรรถนะที่ 4</p> <p>ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p>	<p>สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรามีผลต่อสุขภาพของเรา การที่เราไม่ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม จะทำให้เกิดปัญหาล้างมือที่มีผลต่อสุขภาพ ดังนั้น เราจึงต้องรู้จักป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างมือ</p> <p>โรคติดต่อเป็นโรคที่ป้องกันได้ ถ้าเรารู้สาเหตุการเกิดโรค การป้องกันและการรักษา</p>	14

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัย ในชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 5.1 ป.6/1 วิเคราะห์ผลกระทบจาก ความรุนแรงของภัย ธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม  ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 5.1 ป.6/2 ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจาก ธรรมชาติ มฐ. พ 5.1 ป.6/3 วิเคราะห์สาเหตุของการ ติดสารเสพติดและ ชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยง สารเสพติด	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	ภัยธรรมชาติเป็นภัยที่ เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งส่งผลกระทบต่อมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น เรา จึงควรรู้จักวิธีการป้องกัน และปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดความปลอดภัย  การรู้จักหลีกเลี่ยงจาก สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่ การเสพติด จะทำ ให้เราไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับ สารเสพติด และก่อให้เกิด ความปลอดภัย	10
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 กิจกรรม เคลื่อนไหว ร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง มฐ. พ 3.1 ป.6/1 แสดงทักษะการ เคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นใน ลักษณะแบบผลัด และ แบบผสมผสานได้ ตามลำดับทั้งแบบอยู่ กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบและ การเคลื่อนไหวประกอบ เพลง	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน โดยใช้ หลักการเคลื่อนไหวแบบ รับแรง ใช้แรง และใช้ อุปกรณ์ประกอบ ทำให้เรา พัฒนาการเคลื่อนไหวได้ อย่างมีประสิทธิภาพ  กายบริหารประกอบ เพลงเป็นการเคลื่อนไหว แบบผสมผสานโดยใช้ จังหวะเพลงประกอบ ทำ ให้เกิดความสนุกสนานมาก ยิ่งขึ้น	20

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p><b>มฐ. พ 3.1 ป.6/2</b>  จำแนกหลักการ  เคลื่อนไหวในเรื่องการ  รับแรง การใช้แรง และ  ความสมดุลในการ  เคลื่อนไหวร่างกายในการ  เล่นเกม เล่นกีฬา และนำ  ผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธี  ปฏิบัติของตนและผู้อื่น</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.6/1</b>  อธิบายประโยชน์และ  หลักการออกกำลังกาย  เพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ  ทางกาย และการสร้าง  เสริมบุคลิกภาพ</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.6/2</b>  เล่นเกมที่ใช้ทักษะการ  วางแผนและสามารถ  เพิ่มพูนทักษะการออก  กำลังกายและเคลื่อนไหว  อย่างเป็นระบบ</p> <p><b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b>  <b>มฐ. พ 3.1 ป.6/5</b>  ร่วมกิจกรรมนันทนาการ  อย่างน้อย 1 กิจกรรม  แล้วนำความรู้และ  หลักการที่ได้ไปใช้เป็น  ฐานการศึกษาหาความรู้  เรื่องอื่น ๆ</p>		<p>ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็น  กิจกรรมที่ต้องใช้หลักการ  ใช้แรง การรับแรง และ  ความสมดุล ทำให้เกิด  ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ  ผสมผสาน</p> <p>กิจกรรมแบบพลัดเป็น  กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิด  ความสามัคคี การเล่นเกม  จะทำให้เกิดทักษะการ  วางแผน และสามารถ  นำมาประยุกต์ใช้ในการ  เล่นกีฬาและการดำเนิน  ชีวิตได้</p> <p>กิจกรรมนันทนาการ  เป็นกิจกรรมที่ทำในยาม  ว่าง เพื่อพัฒนาความคิด  สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความ  สนุกสนานเพลิดเพลินและ  ผ่อนคลายจากการเรียน  หรือการทำงาน</p>	

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 6 กีฬาและ สมรรถภาพทาง กาย	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง</p> <p><b>มฐ. พ 3.1 ป.6/4</b> ใช้ทักษะกลไกเพื่อ ปรับปรุงเพิ่มพูน ความสามารถของตน และผู้อื่นในการเล่นกีฬา</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.6/1</b> อธิบายประโยชน์และ หลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ ทางกายและการสร้าง เสริมบุคลิกภาพ</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.6/3</b> เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถประเมิน ทักษะการเล่นของตน เป็นประจำ</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.6/4</b> ปฏิบัติตามกฎ กติกาตาม ชนิดกีฬาที่เล่น โดย คำนึงถึงความปลอดภัย ของตนเองและผู้อื่น</p> <p><b>มฐ. พ 3.2 ป.6/5</b> จำแนกกลวิธีการรุก การ ป้องกัน และนำไปใช้ใน การเล่นกีฬา</p> <p><b>มฐ. พ 4.1 ป.6/4</b> สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพอย่างต่อเนื่อง</p>	<p><b>สมรรถนะที่ 4</b></p> <p>ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต</p>	<p>กรีฑาเป็นกีฬาที่ต้องใช้ ความเร็ว ความแข็งแรง และความอดทนของ กล้ามเนื้อ การเล่นกรีฑา ให้ดีจึงต้องมีทักษะการ เคลื่อนไหวและทักษะทาง กรีฑาที่ถูกต้อง</p> <p>วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ มีอุปกรณ์ประกอบ การฝึก ความคุ้นเคยกับลูกบอล และฝึกทักษะในการเล่นจะ ทำให้เล่นวอลเลย์บอลได้ อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>ตะกร้อ เป็นกีฬาไทย ที่ ควรค่าแก่การอนุรักษ์ การ เล่นกีฬาตะกร้อจึงเป็นการ รักษาเอกลักษณ์ของชาติ ไทย และยังทำให้ผู้เล่นมี สุขภาพร่างกายแข็งแรง</p> <p>การที่ร่างกายสามารถ ทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ คือ ร่างกาย ที่มีสมรรถภาพที่ดี</p>	20

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	<p>ตัวชี้วัดปลายทาง มฐ. พ 3.1 ป.6/3</p> <p>เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและ ประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด</p> <p>มฐ. พ 3.2 ป.6/6</p> <p>เล่นเกมและกีฬาด้วย ความสามัคคีและมีน้ำใจ นักกีฬา</p>			