

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๑

## สารบัญ

หน้า

คำนำ

ทำไมต้องเรียนสูงศึกษาและพลศึกษา

เรียนรู้อะไรในสูงศึกษาและพลศึกษา

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

คุณภาพผู้เรียน

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

อภิธานศัพท์

คณะผู้จัดทำ

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษา

พลศึกษา

- การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
- ชีวิตและครอบครัว
- การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

- การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค
- ความปลอดภัยในชีวิต

### สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

.

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

.

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

.

.

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

.

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

.

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

•

•

•

•

•

•

•

•

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

•

•

•

•

•

•

- 

- 

- 

- 

**จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

- 

- 

- 

- 

- 

- 

- 

- 

-

## จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

- 

- 

- 

- 

- 

- 

-

## ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### มาตรฐาน พ ๑.๑

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	.	• - - ( )
	.	• - - ( )
ป.๒	.	• ( )
	.	• - - -
	.	•
ป.๓	.	• - - -
	.	•
	.	• - - -
ป.๔	.	• ( - )



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	.	•
	.	•
ป. ๕	.	•
	.	•
ป. ๖	.	•
	.	•
ม. ๑	.	•
	.	•
	.	•
	.	•
ม. ๒	.	•

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	.	• - - -
ม. ๓	.	• - - - - -
	.	•
	.	• - -
ม.๔-ม.๖	.	• - - ( )
	.	•

มาตรฐาน พ ๒.๑

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p style="text-align: center;">(                      )</p>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
ป. ๒	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p style="text-align: center;">)                      (</p>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
ป. ๓	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ( )</li> <li>• ( )</li> </ul>
ป. ๔	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
ป. ๕	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ( )</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
ป. ๖	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		-
	.	•
ม. ๑	.	•  -  -
	.	•
ม. ๒	.	•  -                   -  -                   -
	.	•
	.	• • •
	.	• •

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
ม.๓	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
ม.๔-ม.๖	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- - -

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> </ul>
ป.๒	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
ป.๓	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๔	.	• -
	.	•
	.	•
	.	•
ป. ๕	.	•
	.	• -
	.	•
	.	•
	.	•
	.	•

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๖	.	•
	.	•
	.	•
	.	•
	.	•
ม. ๑	.	•
	.	•
	.	•

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. ๒	.	•
	.	•
	.	•
	.	•
ม. ๓	.	•
	.	•
	.	•

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๔-ม.๖	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	. /	<ul style="list-style-type: none"> <li>• /</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	.	•
	.	•
ป.๒	.	• •
	.	•
ป.๓	.	•
	.	• •
ป.๔	.	• • •
	.	-

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๕	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
ป. ๖	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	.	•
ม. ๑	.	•  •  •  •
	.	•
	.	•
	.	•
	.	•
	ม. ๒	.
.		•  •

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	.	•
	.	• • •
	.	• - - - •
ม.๓	.	•
	.	• •
	.	• •
	.	•



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
ม. ๔-ม.๖		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.๑	.	•
	.	• - - - - (            ) -
	.	•
ป.๒	.	• - - - -
	.	•
	.	•
	.	• - • -
	.	•

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๓	.	•

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	.	•
	.	• •
ป. ๕	.	•
	.	• •
	.	• ( )
	.	• - - - -
	.	• •
ป. ๖	.	• • •

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
ม. ๑	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
ม. ๒	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	.	•
	.	• •
ม. ๓	.	•  • ( )
	.	•  - - -  - - - -
	.	• •
	.	•
	.	•

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.๔- ม.๖	.	•
	.	• •
	.	•
	.	•  •
	.	•
	.	•
	.	•

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๑	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
ป. ๒	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>



ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป. ๓	.	•
	.	•
	.	• - - ( )
ป. ๔	.	• •
	.	• - - - -
	.	•
ป. ๕	.	• ( ) - - - -
	.	•

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p>(                    )</p>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
ป. ๖	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
ม. ๑	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-                    -</li> <li>-                    -</li> <li>-</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
		- -
ม. ๒	.	•
	.	•  - - - -
	.	• ( )
ม. ๓	.	• •
	.	• •
	.	• ( )
	.	•
	.	•



# อภิธานศัพท์

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

(Stability)

(Leverage)

(Motion)

(Force)

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

( ) ( ) ( ) ( )

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

. (Locomotor Movement)

. (Nonlocomotor Movement)

. (Manipulative Movement)

**การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)**

(muscle relaxation)

**การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)**

**การดูแลเบื้องต้น (First Care)**

/

**การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)**

( )

**การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)**

**กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)**

—

**กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities)**

**กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)**

**กีฬาไทย (Thai Sports)**

**กีฬาสากล (International Sports)**

**เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Reference)**

( )

( )

. (Norm Reference)

(Criterion Reference)

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)



**ทักษะชีวิต (Life Skills)**

**(Psychosocial Competence)**

**ธงโภชนาการ (Nutrition Flag)**

“ ”

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

**น้ำใจนักกีฬา (Spirit)**

**บริการสุขภาพ (Health Service)**

**ประชาสังคม (Civil Society)**

**ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)**

**พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)**

**พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviour)**

**พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behaviour)**

**พลังปัญญา (Empowerment)**

**ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)**

**ภาวะผู้นำ (Leadership)**

**ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)**

- 
- 
- 
- 

**แรงขับทางเพศ (Sex Drive)**

**ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)**

/

**สติ (Conscious)**

**สมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)**

- . (Agility)
- . (Balance)
- . (Co - ordination)
- . (Power)
- . (Reaction time)
- . (Speed)

**สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)**

(Health - Related Physical Fitness) (Motor Fitness) (Skill - Related Physical Fitness)

**สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness)**



สุขภาพ (Health)

(Well – Being      Wellness)  
(                      )

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

แอโรบิก (Aerobic)

energy delivery)

(Aerobic -

(Anaerobic    energy    delivery)







## คณะผู้รับผิดชอบกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

- .
- .
- .
- .
- .