

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา

บทนำ

ความสำคัญ

สุขภาพ มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (well being) ของคนแต่ละคนและสังคม สุขภาพจึงหมายถึงรวมทั้งมิติด้านความเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคล ทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนโดยรวม

สุขศึกษาและพลศึกษา มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของมนุษย์ให้ มีความสมบูรณ์ ความสมดุล และมีคุณภาพ ให้ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้ และเกิดการพัฒนา เกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและ สมรรถภาพทางกายของตนเอง สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของ ความเป็นไทย

วิสัยทัศน์

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงการสร้างเสริม สุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และ กิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว

สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนา พฤติกรรม สุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการ และ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2544 และตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทศักราช 2544 ผลรวมสุดท้ายคือ ผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์(holistic) ในการเรียนรู้ สุขศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงและมีคุณค่า

ในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้จักการสร้างยอมรับผิดชอบและสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน และในชุมชน ทั้งชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยและชุมชนอื่นๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน และยอมรับในความต่างนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาท้าทาย ความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และการสร้างเสริมสุขภาพ

ในการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสให้เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งของไทยและสากล กิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกาย ได้ปรับปรุงสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย เกิดการพัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัด และความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายและรักการออกกำลังกาย

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาครบถ้วนจากสาระต่างๆคือการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งสามารถจัดให้สอดคล้อง เชื่อมโยง บูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ อีก 7 กลุ่ม และยังสามารถจัดเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อการเติมเต็มให้แก่ผู้เรียนได้อีกด้วย

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จึงควรจัดให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนควรให้สอดคล้องกับลักษณะของวัฒนธรรมท้องถิ่น

วัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมสากล โดยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบ้าน ชุมชน และท้องถิ่นไปพร้อมกัน

คุณภาพของผู้เรียน

เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาแล้วผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมชาติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ การสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพที่ดีให้ยั่งยืน มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย

จบช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6)

1. สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง การช้ำยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
2. แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
3. ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไกได้ถูกต้องตามหลักการเป็นประจำ สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
4. แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย หรือแผนที่กำหนด
5. วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ ถูกต้องและเหมาะสม
6. ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

สาระ

สาระที่เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐาน

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น (ม.4-6)

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

1. เข้าใจกระบวนการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ
2. รู้วิธีวางแผนการดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและครอบครัว

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

1. เข้าใจอิทธิพลของ ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต
2. มีทักษะในการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

3. มีค่านิยมที่ดีใน เรื่องเพศ และเข้าใจในธรรมชาติของการเกิดอารมณ์ทางเพศ
4. เข้าใจวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและสามารถจัดการได้ถูกต้องเหมาะสม
5. หลีกเลี่ยง และป้องกันตนเองจากความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และการ ตั้งครรภ์ โดยไม่ตั้งใจ

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

1. แสดงความสามารถ ทางกายในการเล่นกีฬาประเภทบุคคล กีฬาประเภททีม การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการทำงานต่างๆ
2. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา
3. ประยุกต์ความคิดรวบยอดจากหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ
2. ยอมรับและเห็น คุณค่าของการออก กายและการเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
3. ประยุกต์หลักการรุกรการป้องกัน และการให้ความร่วมมือในการเล่น และแข่งขันกีฬาที่เลือก ได้ด้วยความชื่นชอบ
4. แสดงความรู้เกี่ยวกับสิทธิ กฎกติกา ความปลอดภัยและกลวิธี ต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น และการแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่น และยึดมั่นในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. แสดงความรับผิดชอบของตนเองในระหว่างการเล่นกีฬาเป็นทีม
6. แสดงทักษะการให้ความร่วมมือในระหว่างการเล่นกีฬาเป็นทีมตามโครงสร้างที่กำหนดไว้
7. แสดงความมีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพการป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1. วิเคราะห์บทบาท และความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
2. ประเมินสุขภาพ ส่วนบุคคลเพื่อกำหนด กลวิธีลดความเสี่ยง และสร้างเสริมสุขภาพของ ตนเอง ชุมชน และสังคม
3. ประเมินวิธีการและ กระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และนำไปใช้วางแผนปรับปรุงตนเอง
4. ออกกำลังกาย พักผ่อน และร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม จนเป็นกิจนิสัย
5. เข้าใจงานสาธารณสุขของชุมชนและของประเทศ และสามารถให้ความร่วมมือได้เป็นอย่างดี
6. ประเมิน สร้างเสริมและดำรงสมรรถภาพทางกาย และทางจิตตาม หลักการ วิธีการ และความต้องการได้
7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และหรือสมรรถภาพ ทางกลไก ตามความต้องการจนสำเร็จตามเป้าหมาย

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

1. ประเมินความเสี่ยงต่อ สุขภาพและแสวงหาแนวทางป้องกันอันตราย เพื่อความปลอดภัยในชีวิต
2. ใช้กระบวนการทางประชาสังคมสร้างเสริม ความปลอดภัยให้ชุมชนเข้มแข็ง
3. พัฒนากลวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุการใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว
4. แสดงทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้อง

กระบวนการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มี เป้าหมายเพื่อการดำรงและการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน ช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้ และทักษะไปประยุกต์ ช่วยผู้เรียนให้เกิดความตระหนักและรับผิดชอบต่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของตนเอง ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย

ดังนั้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลาย ต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมทางกิจกรรมสุขภาพทั้งด้าน ป้องกัน ส่งเสริม และดำรงสุขภาพ โดยการใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวา ให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบต่อ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหา และประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง และความแข็งแรงของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรม พลศึกษาและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของ สภาวะ สุขภาพและความปลอดภัยของ ผู้อื่นด้วย

การวัดและประเมินผล

หลักการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

การวัดและการประเมินผลการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ให้แก่ ผู้เรียน ซึ่งต้องดำเนินควบคู่กันไป การบูรณาการการวัดและการประเมินผลกับการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนหลายประการ อาทิ ได้ข้อมูลย้อนกลับที่จะช่วยติดตาม กำกับดูแลความก้าวหน้าของผู้เรียน นำผลมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียนช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสามารถและพัฒนาการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีคุณธรรม สามารถค้นพบความรู้ใหม่และคิดแก้ปัญหาด้วย ตนเองได้

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2544 มาตรา 26 กำหนดชัดเจนให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรม พฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบควบคู่ไปกับกระบวนการเรียนการสอน ตาม

ความเหมาะสมของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา นั้นหมายถึงผู้สอนจะต้องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนจากหลายส่วน ก่อนที่จะตัดสินใจให้ระดับผลการเรียน

ดังนั้น เพื่อให้การวัดและประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ผู้สอนควรดำเนินการวัดและประเมินผลโดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1. เน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาเรียน (Formative Evaluation) และประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียน (Summative Evaluation) ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ รวมทั้ง คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ หรือตามปรัชญาของวิชา โดยให้ความสำคัญทั้ง ความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุง กระบวนการสอนของตน และปรับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามจุดหมายของหลักสูตร

2. เน้นการประเมินด้วยวิธีการที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนตามสภาพจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์ที่เป็นจริง (Authentic Learning and Assessment) สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน (Student Performance) อย่างชัดเจน

3. เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอน และ กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน

4. เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

5. เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มสาระและระดับชั้น

สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผล

จากปรัชญาและวิสัยทัศน์การเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา คุณภาพของ ผู้เรียน รวมถึงมาตรฐานและสาระการเรียนรู้ตามช่วงชั้นที่กำหนดไว้ข้างต้น ผู้สอนจะต้องวิเคราะห์สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผลให้ละเอียด ครอบคลุม และชัดเจน เพื่อความ ที่เที่ยงตรงในการ ดำเนินงานและอธิบายผลการเรียนรู้ตามมาตรฐานที่คาดหวังของผู้เรียนแต่ละระดับชั้นได้

ผลการเรียนรู้ที่ผู้เรียนพึงได้รับจากกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาต้องครอบคลุมทั้งด้าน
ความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพและสมรรถภาพ ดังตัวอย่าง
เช่น

ก. ด้านความรู้ สามารถแบ่งออกเป็นความรู้เชิงเนื้อหา ความรู้เชิงกระบวนการ และ
ความรู้เชิงบริบท

- ความรู้เชิงเนื้อหา เช่น ลักษณะของโรคชนิดต่างๆ พัฒนาการตามวัยของมนุษย์ ความสำคัญ
ของการพักผ่อนและนันทนาการ กติกาการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ รูปแบบการออกกำลังกาย
กาย หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ชนิดของกีฬา หลักการ ดูแลสุขภาพ หลัก
วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เป็นต้น
- ความรู้เชิงกระบวนการ เช่น ระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายมนุษย์ การ
เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องตามหลัก
วิทยาศาสตร์ วิธีทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย วิธีจัดการกับอารมณ์และ
ความเครียด วิธีดำรงชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นต้น
- ความรู้เชิงบริบท เช่น การมีสติ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพ ข้อมูล
สารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นต้น

ข. ด้านทักษะ เนื่องจากหลักสูตรเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง วิธีการวัดและ
การประเมิน จึงควรวัดความสามารถในการทำงาน และการแสดงออกของ ผู้เรียนภายใต้
สถานการณ์และเงื่อนไขที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยวัดทั้ง
กระบวนการ (Process) และผลงาน (Products) ที่ผู้เรียนกระทำและแสดงออก เช่น การเลือก
บริโภคอาหาร และการดูแลสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การฝึกจิต การออก
กำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ การเล่นเกม การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

ค. ด้านคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ การวัดและประเมินผลการ
เรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมของผู้เรียนต้องกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดภาค
เรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงของผู้เรียน จึงควรใช้วิธีการวัดและประเมินที่
หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบและประเมินตนเองเป็นสำคัญ ร่วมกับเพื่อน ครู พ่อ
แม่ ผู้ปกครอง เช่น สนับสนุนในการรับประทานอาหาร การควบคุมอารมณ์ การปรับตัวเข้ากับ
ผู้อื่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การมีวินัย การปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกา รักการออกกำลังกาย มี
จิตวิญญาณในการแข่งขัน มีน้ำใจนักกีฬา มีมนุษยสัมพันธ์ ที่ดี มีบุคลิกภาพและสุขภาพดี มี
ภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เป็นต้น

วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ผู้สอนสามารถเลือกวิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ได้หลายวิธี ดังนี้

1. **การสังเกตพฤติกรรมและความสามารถในการปฏิบัติ** ใช้การสังเกตผล การเรียนรู้ที่กำหนดออกมาเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมแล้วบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร (Record)
2. **การทดสอบ** เช่น การทดสอบความสามารถในการปฏิบัติด้วยแบบทดสอบทักษะต่าง ๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางจิต การทดสอบความรู้ความเข้าใจ
3. **การวัด** เช่น การวัดเจตคติ คุณธรรม / จริยธรรม ค่านิยม บุคลิกภาพ การปรับตัว ด้วยแบบวัดต่าง ๆ
4. **การสัมภาษณ์** เช่น การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อทราบข้อมูล ทั่วไป การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเพื่อทดสอบความรู้ ความเข้าใจ (Inventory)
5. **การสำรวจ** เช่น แบบสอบถามข้อมูลต่าง ๆ อาจเป็นด้านความรู้ เจตคติ และอื่น ๆ รวมทั้งความรู้สึก ความคิดเห็น ความประทับใจ
6. **แฟ้มผลงาน (Portfolio)** เป็นแหล่งรวบรวมผลการเรียนรู้ด้วยการใช้วิธีการวัดที่หลากหลายตั้งแต่ข้อ 1 – 5 ในลักษณะแสดงความสามารถของผู้เรียนโดยรวม

แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นเครื่องมือประเมินอีกชนิดหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยม แฟ้มผลงานของผู้เรียนจะช่วยให้ผู้สอนติดตาม ดูผลการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ เห็นภาพพัฒนาการการทำงานของผู้เรียน และ ยังเป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้ปกครองอีกทางหนึ่งด้วย

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการวัดและการประเมินผล

ในการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ผู้สอนควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ตัดสินผลการเรียนจากข้อมูลที่ได้จากการวัดและการประเมินผลเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีการเก็บคะแนนหรือบันทึกผลการประเมินเป็นระยะ ๆ ไม่ควรนำคะแนนที่ได้จากการประเมินทักษะ ข้อเขียน หรือการวัดสมรรถภาพเพียงครั้งเดียวเป็นผลการตัดสินใจให้ค่าระดับคะแนนหรือตัดสินผล
2. ตัดสินผลการเรียนบนพื้นฐานของการกำหนดจุดประสงค์ที่แสดงพฤติกรรม ที่ชัดเจน มีเกณฑ์การวัดที่จำแนกความก้าวหน้าของผู้เรียนได้ รวมถึงการกำหนดสัดส่วน

น้ำหนักคะแนนจากสิ่งที่วัดและประเมินชัดเจน เช่น คะแนนจากแบบทดสอบ : คะแนนพัฒนาการ:
ผลงาน:การเข้าร่วมกิจกรรม: ความประพฤติ = 30 : 10 : 30 : 20 : 10 เป็นต้น

3. นำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการช่วยเหลือและพัฒนาความก้าวหน้าของผู้เรียน
เป็นรายบุคคล การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์และได้ประเมินตนเอง จะช่วยให้ผู้
เรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถอยู่ในระดับใด และเต็มใจที่จะพัฒนา ตนเองให้ดียิ่งขึ้น จนบรรลุ
ตามมาตรฐานหรือผลการเรียนที่คาดหวัง

4. ใช้วิธีการวัดและประเมินผลอย่างหลากหลาย และครอบคลุมการเรียนรู้ ทั้งหมด
เช่น การทดสอบด้วยข้อเขียน ทดสอบความสามารถเชิงทักษะ / ความคล่องแคล่ว การทดสอบ
สมรรถภาพ การประเมินจากโครงการ / ผลงาน / แฟ้มผลงาน การสำรวจความสนใจของผู้เรียน การ
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน การสัมภาษณ์ความคิดเห็น / ความรู้สึก ฯลฯ

5. นำผลการวัดและประเมินมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนพัฒนาหลักสูตรและจัดทำ
กิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน และการสอนของครูให้ดี
ยิ่งขึ้น

รูปแบบการรายงานผลการประเมิน

วิธีการรายงานผลการประเมินทำได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้ควรเป็นไปตามลักษณะผลการ
เรียนรู้ที่ต้องการประเมิน วิธีการประเมิน จุดประสงค์การประเมินและผู้ใช้ ข้อมูลจากผลการ
ประเมิน

รูปแบบการรายงานผลการประเมินที่ใช้กันทั่วไป มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

- รายงานในรูปคะแนน เช่น คะแนนร้อยละ คะแนนที่ได้ ต่อคะแนนรวม
- การรายงานระดับผลการเรียนเป็นตัวเลข ตัวอักษร หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ
- การรายงานด้วยการกำหนดระดับที่แสดงรายละเอียดของพัฒนาการหรือความสามารถ
ของผู้เรียนชัดเจน
- การรายงานด้วยเส้นภาพพัฒนาการในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กราฟเส้น กราฟแท่ง
- การแสดงความคิดเห็นด้วยการเขียนบอกเล่า บรรยายพฤติกรรม
- การรายงานด้วยวาจา

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้จะเกิดประโยชน์สูงสุด ก็ต่อเมื่อผู้สอนนำผลมาใช้
ปรับปรุงและพัฒนาผู้เรียนอย่างจริงจัง มิใช่ นำผลมาใช้ในการตัดสิน หรือเลื่อนชั้นหรือเพื่อการผ่าน

รายวิชาแต่ประการเดียว ผู้สอนพึงระลึกถึงหลักและวิธีการดังกล่าวข้างต้นเพื่อควมมีประสิทธิภาพสูงสุด

แหล่งการเรียนรู้

1. หลักการ

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้ง มีความยืดหยุ่น สนองความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ และเรียนรู้ได้จากสื่อการเรียนรู้ และแหล่งการเรียนรู้ทุกประเภท รวมทั้งจากเครือข่ายการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ชุมชนและอื่น ๆ รูปแบบของสื่อ การเรียนรู้ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างแท้จริง โดยจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามสาระการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

สาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องการเจริญเติบโต และพัฒนาการ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต เน้นการฝึกฝนผู้เรียน จนเกิดทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพ เช่น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ การตัดสินใจและแก้ปัญหา การสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิต การจัดการ เป็นต้น รวมทั้งมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่ถูกต้องในด้านสุขภาพ ดังนั้น สื่อการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาจะต้องได้รับการพัฒนา ให้สามารถนำมาใช้เพื่อสร้างเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

2. การเลือกสื่อการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้ มิได้มีความหมายเฉพาะสื่อที่ครูและนักเรียนนำมาใช้ในกระบวนการเรียนการสอนในห้องเรียน ที่เรียกว่า “สื่อการเรียนการสอน” เท่านั้น แต่หมายถึงทุกสิ่ง ทุกอย่างรอบตัวผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์หรือความคิดก็ตาม ขึ้นอยู่ว่าเราเรียนรู้จากสิ่งนั้น ๆ หรือนำสิ่งเหล่านั้นเข้ามาสู่การเรียนรู้ของเราหรือไม่ ปัจจุบันสื่อที่เกี่ยวข้องกับสุขศึกษาและพลศึกษามีอยู่หลายประเภท อาจจำแนกออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ดังนี้

2.1 สื่อสิ่งพิมพ์ มีทั้งสิ่งพิมพ์ที่จัดทำขึ้นเพื่อสนองการเรียนรู้ตามหลักสูตรโดยตรง เช่น หนังสือเรียน คู่มือครู แผนการสอน หนังสืออ้างอิง หนังสืออ่านเพิ่มเติม แบบฝึกกิจกรรม ใบงาน ใบความรู้ ฯลฯ และสิ่งพิมพ์ทั่วไปที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้

เช่น หนังสือพิมพ์ วารสารวิชาการ นิตยสาร จุลสาร จดหมายข่าว ไปสเตอร์ แผ่นพับ แผ่นภาพ เป็นต้น

2.2 สื่อบุคคล หมายถึง ตัวบุคคลที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดสาระความรู้ แนวคิดและวิธีปฏิบัติตน ไปสู่บุคคลอื่น นับเป็นสื่อการเรียนรู้ที่มีบทบาทสำคัญโดยเฉพาะในด้านการ โน้มน้าวจิตใจของผู้เรียน สื่อบุคคลอาจเป็นบุคลากรที่อยู่ในสถานศึกษา เช่น ผู้บริหาร ครูผู้สอน หรือตัวผู้เรียนเอง หรืออาจเป็นบุคลากรภายนอกที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ เช่น แพทย์ พยาบาล ตำรวจ นักกีฬา นักสุขศึกษา เป็นต้น ซึ่งสามารถเชิญมาเป็นวิทยากร เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน

2.3 สื่อวัสดุ เป็นสื่อที่เก็บสาระความรู้ไว้ในตัวเอง จำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) วัสดุประเภทที่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วย เช่น รูปภาพ หุ่นจำลอง เป็นต้น

2) วัสดุประเภทที่ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตัวเอง จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์อื่นช่วย เช่น สไลด์ फिल्मภาพยนตร์ เทปบันทึกเสียง ซีดีรอม แผ่นดิสก์ เป็นต้น

2.4 สื่ออุปกรณ์ หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวกลางหรือตัวผ่าน ทำให้ข้อมูลหรือความรู้ที่บันทึกในวัสดุสามารถถ่ายทอดออกมาให้เห็น หรือได้ยิน เช่น เครื่องฉายแผ่นโปร่งใส เครื่องฉายสไลด์ เครื่องฉายภาพยนตร์ เครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2.5 สื่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในรูปของสิ่งมีชีวิต เช่น พืชผัก ผลไม้ สัตว์ชนิดต่าง ๆ หรืออยู่ในรูปของปรากฏการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่มีอยู่หรือเกิดขึ้นรอบตัว เช่น แผ่นดินไหว มลภาวะทางอากาศ ข่าวสารด้าน สุขภาพและ กีฬา รวมทั้งในรูปของอาคารสถานที่ต่าง ๆ เช่น ห้องพยาบาล สนามกีฬา ห้องสมุด สถานที่สาธารณะ เป็นต้น

2.6 สื่อกิจกรรม / กระบวนการ เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ได้แก่ การแสดงละคร บทบาทสมมุติ การสาธิต สถานการณ์จำลอง การจัดนิทรรศการ การไปทัศนศึกษานอกสถานที่ การทำโครงการ ฯลฯ

จะเห็นได้ว่า สื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขศึกษาและพลศึกษามีอยู่มากมายหลายชนิด ครูผู้สอนจึงมีบทบาทสำคัญในการเลือกสรรสื่อการเรียนรู้ที่มีคุณค่า และมีความเหมาะสมกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน การเลือกสื่อการเรียนรู้มีหลักการและวิธีดำเนินงาน ดังนี้

1. กำหนดจุดประสงค์หรือผลการเรียนรู้ให้ชัดเจนว่าต้องการให้ผู้เรียนเกิด การเรียนรู้และ ได้รับประสบการณ์ด้านใดบ้างจากบทเรียนนั้น เพื่อจะได้เลือกสื่อการเรียนรู้ให้สัมพันธ์กับจุดประสงค์ และกิจกรรมในการสร้างประสบการณ์ให้กับผู้เรียน

2. ศึกษาวิเคราะห์ลักษณะของผู้เรียน เช่น วัย ระดับชั้น ความรู้และประสบการณ์ของผู้เรียน เป็นต้น เพราะลักษณะดังกล่าวนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อจะได้ใช้เป็นข้อมูลในการเลือกสื่อการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียน

3. พิจารณาคุนสมบัติของสื่อการเรียนรู้แต่ละชนิดว่าสามารถสร้างความสนใจและให้ความหมายต่อประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียนอย่างไรบ้าง เพราะสื่อการเรียนรู้แต่ละชนิดมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกัน เช่น

- หนังสือเรียนและสื่อสิ่งพิมพ์อื่นๆเหมาะที่จะใช้เพื่อให้ความรู้พื้นฐานและเพื่อการอ้างอิงหรือทบทวน
- ของจริง ของจำลอง เป็นสื่อที่แสดงสภาพได้ตามความเป็นจริงผู้เรียนสามารถจับต้องและพิจารณารายละเอียดได้ เหมาะจะนำมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับ ประสบการณ์ตรง
- แผนภูมิ แผนภาพ และสถิติ ใช้เพื่อต้องการเน้นหรือแสดงให้เห็นส่วนประกอบหรือเปรียบเทียบข้อมูล
- การสาธิต ใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาเป็นขั้นตอน เช่น สาธิตการปฐมพยาบาล ผู้ป่วย สาธิตการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกาย เป็นต้น

4. พิจารณาความเป็นไปได้และค่าใช้จ่าย การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนบางเรื่อง ถ้าสามารถนำผู้เรียนไปเรียนรู้ในสถานที่จริงได้ จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง เช่น เรื่องการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด การรับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ฯลฯ แต่หากมีข้อจำกัดด้านค่าใช้จ่ายและความไม่สะดวกในด้านอื่น ๆ ก็อาจเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ประเภทภาพ สไลด์ หรือวีดิทัศน์แทน เป็นต้น

5. พิจารณาธรรมชาติของสาระที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ธรรมชาติของสาระแต่ละเรื่องอาจมีลักษณะเฉพาะในตัวเอง บางเรื่องต้องเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ เช่น การแปร่งฟันอย่างมีประสิทธิภาพ ก็ควรให้ผู้เรียนเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติ หรือดูจากการสาธิตด้วยการใช้สื่อที่เป็นของจริงหรือของจำลอง บางเรื่องต้องเรียนรู้จากสภาพจริง เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และบางเรื่องต้องอาศัยการสืบค้นข้อมูลจากการอ่าน เช่น วิวัฒนาการทางการแพทย์ สื่อที่เหมาะสม เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

สรุปได้ว่า การเลือกสื่อการเรียนรู้ ควรใช้เกณฑ์ในการพิจารณาว่าสื่อ นั้น ๆ ควรจะมีลักษณะ ดังนี้

1. มีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิด การเรียนรู้
2. มีเนื้อหาสาระถูกต้อง ทันสมัย น่าสนใจ และเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยช่วย ทำให้ผู้เรียนได้เข้าใจเนื้อหา สาระที่กำหนดไว้ได้ดี เป็นลำดับขั้นตอน
3. มีคุณภาพในด้านเทคนิคการผลิต สะดวกในการใช้ และราคาไม่แพงเกินไป และถ้า ต้องการผลิตเองควรคุ้มค่างับเวลาและการลงทุน

3. การใช้สื่อการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพ

การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนบางครั้งไม่ประสบผลเป็นที่น่าพึงพอใจ แม้ว่า ครูผู้สอนจะได้คัดเลือกสื่อที่มีคุณภาพมาใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างหลากหลายแล้วก็ตาม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูผู้สอนใช้สื่อดังกล่าวไม่เป็นระบบหรือไม่ถูก ขั้นตอนหรืออื่น ๆ เพื่อให้ การใช้สื่อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพครูผู้สอนควรได้ดำเนินการ ดังนี้

3.1 ศึกษาเนื้อหาสาระในสื่อการเรียนรู้ที่ได้เลือกไว้ เพื่อตรวจสอบดูว่า เนื้อหามีความ สมบูรณ์ตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าไม่สมบูรณ์ควรจัดหาหรือจัดทำสื่อชนิดอื่นเพิ่มเติม

3.2 ทดลองใช้สื่อบางประเภทซึ่งอาจมีความยุ่งยากในการใช้ หรือต้องการทดสอบ ประสิทธิภาพของสื่อชนิดนั้น ๆ เช่น ลำดับขั้นตอนการนำเสนอสร้างความเข้าใจให้กับผู้เรียน เพียงพอหรือไม่ เหมาะสมกับเวลาเรียนเพียงใด มีส่วนไหนที่ต้องปรับปรุงแก้ไขบ้าง

3.3 จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ และสถานที่ให้พร้อม เพื่อจะได้ไม่เสียเวลาในขณะที่ใช้ เพราะการใช้เวลานานเกินไปในการจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์จะมีผลให้ ผู้เรียนมีแรงจูงใจ ในการเรียนรู้น้อยลง นอกจากนี้ควรตรวจสอบอุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะ ใช้งานด้วย

3.4 เตรียมตัวผู้เรียน การใช้สื่อการเรียนรู้บางอย่างจำเป็นต้องชี้แจงให้ผู้เรียนรู้วัตถุประสงค์ หรือผลการเรียนรู้จากการศึกษาโดยใช้สื่อ นั้น ๆ เป็นการให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างมีเป้าหมาย หากไม่มี การชี้แจงให้รู้ ผู้เรียนอาจได้เพียงความเพลิดเพลินหรือเรียนรู้ไม่ตรงตามเป้าหมาย ย่อมเป็นการใช้สื่อ ที่ไม่คุ้มค่าและเสียเวลา

3.5 ใช้สื่อการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ เพื่อให้เกิดผลการเรียนรู้ที่ต้องการ ขณะที่ใช้สื่อใด ๆ ก็ตาม จะต้องพิจารณาว่าผู้เรียนมีปฏิริยาอย่างไร ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยความสนใจ ตั้งใจ และ

กระตือรือร้นหรือไม่ ปฏิบัติการของผู้เรียนที่มีต่อสื่อการเรียนรู้สามารถใช้เป็นเครื่องชี้วัดได้ว่า สื่อการเรียนรู้ที่มีความเหมาะสมกับผู้เรียนเพียงใด นอกจากนี้ควรมีการใช้เครื่องมือหรือวิธีการต่าง ๆ ที่จะตรวจสอบว่าสื่อการเรียนรู้ที่ใช้นั้นมีประสิทธิภาพที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือไม่เพียงใด ซึ่งอาจใช้วิธีการสังเกต การตั้งคำถาม การใช้แบบทดสอบหรือการสอบถามผู้เรียนโดยตรงเกี่ยวกับสื่อการเรียนรู้ที่นำมาใช้

3.6 ประเมินการใช้สื่อการเรียนรู้ เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการใช้สื่อมาวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจนว่ามีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนในระดับใด โดยจะต้องพิจารณาลักษณะทางกายภาพของสื่อ และสาระที่สื่อไปยังผู้เรียน บางครั้งสื่อการเรียนรู้ที่นำมาใช้นั้นอาจมีความเหมาะสมด้านกายภาพ แต่คุณค่าในด้านสาระยังไม่สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย การประเมินจะช่วยให้การตัดสินใจเลือกและใช้สื่อการเรียนรู้สำหรับการจัดการเรียนการสอนในครั้งต่อไป หรือพัฒนาโดยการดัดแปลง ปรับปรุง แก้ไข จัดทำเพิ่มเติมให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. การพัฒนาสื่อการเรียนรู้

เนื่องจากไม่มีสื่อการเรียนรู้ใดที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะสนองจุดมุ่งหมาย ทุกอย่างได้ดีที่สุด ฉะนั้น ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน บางครั้งผู้สอนก็จำเป็นต้องดัดแปลงหรือปรับปรุงสื่อการเรียนรู้ที่มีอยู่เดิม หรือจัดทำสื่อการเรียนรู้ชิ้นใหม่ เพื่อให้สามารถตอบสนองจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสื่อการเรียนรู้จึงดำเนินการได้ใน ๒ ลักษณะ คือ

4.1 การปรับปรุงสื่อที่มีอยู่เดิม เป็นการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ลักษณะหนึ่ง ที่ผู้สอนสามารถดำเนินการได้โดยศึกษาวิเคราะห์สื่อการเรียนรู้ที่มีอยู่แล้ว อาจเป็นสื่อที่ผลิตจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน หรือท้องถิ่นซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด แต่ผู้สอนจะต้องพิจารณาปรับปรุงหรือจัดทำเพิ่มเติมจากสื่อที่มีอยู่ เพื่อให้ได้สาระสมบูรณ์ เป็นปัจจุบัน และสอดคล้องกับมาตรฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้ ตลอดจนสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนและสถานศึกษา เช่น ครูผู้สอนกำหนดแผนการเรียนรู้ไว้ว่าจะให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องโรคภัยใกล้ตัว และเมื่อวิเคราะห์สภาพปัญหาของชุมชนแล้วพบว่า โรคที่กำลังเป็นปัญหาสำหรับเด็กในวัยเรียน ก็คือโรคพยาธิ จึงทำการศึกษาค้นคว้าสื่อการเรียนรู้ที่มีอยู่ แล้ววิเคราะห์ว่ามีสาระในเรื่องดังกล่าวมากน้อยเพียงใด กรณีที่พบว่าสื่อที่มีอยู่ขาดสาระในเรื่องโรคพยาธิ ก็ดำเนินการจัดทำบทเรียนเสริม หรือกรณีที่พบว่ามีสื่อการเรียนรู้ที่ให้สาระเรื่องโรคพยาธิอยู่แล้ว แต่ยังไม่เน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อป้องกันและควบคุมโรคพยาธิ อย่างแท้จริง ก็อาจทำใบงาน แบบฝึกกิจกรรม แบบโครงงาน และอื่น ๆ เสริมเพิ่มเติม เป็นต้น การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ในลักษณะนี้เป็นทางเลือกหนึ่ง que ผู้สอนจะไปใช้ได้โดยไม่ต้องจัดทำสื่อการเรียนรู้ใหม่ทั้งหมด ซึ่งนอกจากจะสะดวก ทำได้ง่ายแล้วยังประหยัดอีกด้วย

4.2 การจัดทำสื่อการเรียนรู้ชิ้นใหม่ ครูผู้สอนและผู้เรียนสามารถจัดทำ สื่อการเรียนรู้ขึ้นเองโดยอาจทำได้หลายรูปแบบ เช่น หนังสือเรียน หนังสือค้นคว้าอ้างอิง บทเรียน

สำเร็จรูป บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ซีดีรอม ฯลฯ สื่อการเรียนรู้แต่ละประเภทอาจมีขั้นตอน หรือวิธีจัดทำแตกต่างกันไป ซึ่งหากครูผู้สอนและผู้เรียนสนใจที่จะจัดทำสื่อการเรียนรู้ประเภทใด ก็ควรได้ศึกษาวิธีจัดทำสื่อประเภทนั้น ๆ ให้เข้าใจเสียก่อน เพื่อจะได้ จัดทำสื่อดังกล่าว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. เครือข่ายสื่อและแหล่งการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างความรู้ผ่าน กระบวนการคิดด้วยตนเอง โดยอาศัยสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่มีอยู่ในบ้าน โรงเรียน ชุมชน และ สังคม ซึ่งหากแหล่งการเรียนรู้เหล่านี้ได้มีการประสานสัมพันธ์ให้ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันใน ลักษณะของเครือข่าย ก็จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เครือข่ายของสื่อและ แหล่งการเรียนรู้กลุ่มสุศึกษาและพลศึกษา อาจดำเนินการในลักษณะ ดังนี้

5.1 เครือข่ายระหว่างบุคลากรภายในสถานศึกษาแต่ละสถานศึกษาจะมี ครูผู้สอนและ บุคลากรด้านต่าง ๆ ที่มีคุณวุฒิและประสบการณ์แตกต่างกันไป หากบุคลากรเหล่านี้ ร่วมแรงร่วมใจ กัน ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนในรูปของเครือข่าย มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ใน การจัดการเรียนรู้ ช่วยเหลือกันในการรวบรวมสื่อ ข้อมูลข่าวสารและแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อ นำมาใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนก็จะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้

5.2 เครือข่ายระหว่างสถานศึกษากับสถานศึกษา นอกจากบุคลากรภายในสถานศึกษา จะต้องมีความสัมพันธ์ระหว่างกันแล้ว การสร้างเครือข่ายระหว่างสถานศึกษาก็เป็นสิ่งที่ควรดำเนินการ เช่นกัน เพราะแต่ละสถานศึกษาอาจมีสภาพความพร้อมของบุคลากร และสื่อการเรียนรู้ที่แตกต่าง กัน การแลกเปลี่ยนหรือการให้ความช่วยเหลือด้านบุคลากร และสื่อ การเรียนรู้ก็จะช่วยส่งเสริมให้ สถานศึกษาต่าง ๆ สามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับ ผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

5.3 เครือข่ายระหว่างสถานศึกษากับบ้าน บ้านเป็นแหล่งการเรียนรู้เบื้องต้นของ ผู้เรียน การจัดการเรียนรู้ที่โรงเรียนจะมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น ถ้าผู้เรียนสามารถนำความรู้ นั้นมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่บ้านได้ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับบ้านจึงเป็น สิ่งจำเป็น โดยโรงเรียนอาจจัดกิจกรรมที่ให้พ่อแม่ ผู้ปกครองนักเรียนได้มีส่วนร่วมรับรู้และ พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน เช่น กิจกรรมการสังเกตและบันทึกสุขภาพของคนในครอบครัว การ เชิญผู้ปกครองของนักเรียนมาเป็นวิทยากร การให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมบริจาคหนังสือ ทุนทรัพย์ใน การจัดซื้อสื่อการเรียนการสอน เป็นต้น

5.4 เครือข่ายระหว่างสถานศึกษากับชุมชน ปัจจุบันมีหน่วยงานภาครัฐและเอกชนจำนวนมากผลิตสื่อการเรียนรู้ที่มีสาระเกี่ยวกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา รวมทั้งมีแหล่งการ เรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเข้าไปศึกษาหาความรู้ในสาขานี้ได้อย่างหลากหลาย ทั้งในส่วนกลางและส่วน

ภูมิภาค โรงเรียนจึงควรศึกษา รวบรวม และจัดเก็บข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยงานและแหล่งการเรียนรู้เหล่านี้ไว้ให้เป็นระบบ เพื่อสะดวกในการสืบค้นหรือติดต่อเพื่อขอรับบริการมาใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ตัวอย่างของหน่วยงานและแหล่งการเรียนรู้ดังกล่าว ได้แก่ หน่วยงานต่าง ๆ ในกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม ยาเสพติดแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการป้องกัน อนุรักษ์แห่งชาติ สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป ห้องสมุดประชาชน มูลนิธิ องค์กร สถาบันที่มีบทบาทในเรื่องสุขภาพ ฯลฯ นอกจากนี้ โรงเรียนต่าง ๆ ยังสามารถใช้ระบบเครือข่ายทางอินเทอร์เน็ตเพื่อสืบค้นข้อมูลได้อย่างกว้างขวางทั่วโลก โดยโรงเรียนจะต้องให้ความสนใจรวบรวมชื่อเว็บไซต์ต่างๆ และติดตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอยู่เสมอ

ภาคผนวก

นียมศัพท์

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotion and Stress Management)

วิธีควบคุมอารมณ์ความเครียดและความคับข้องใจ ที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น ทำสมาธิ เล่นกีฬา การร่วมกิจกรรมนันทนาการ การคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation)

การดูแลเบื้องต้น (First Care)

การให้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและ / หรือการปฐมพยาบาล

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements)

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์ และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

2. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

การเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง (Specialized Movement)

การผสมผสานกันระหว่างทักษะย่อยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น การขว้างลูกซอฟต์บอล ต้องอาศัยการผสมผสานของทักษะการสไลด์ (การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่) การขว้าง (การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์) การบิดตัว (การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่) ทักษะที่ทำบางอย่างยังมีความซับซ้อนและต้องใช้อุปกรณ์ผสมผสานของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลาย ๆ ทักษะรวมกัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (Daily Movement)

รูปแบบหรือทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่บุคคลทั่วไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเดินทางหรือ กิจกรรมอื่น ๆ เช่น การยืน ก้ม นั่ง เดิน วิ่ง โหนรถเมล์ ยกของหนัก ปีนป่าย กระโดดลงจากที่สูง ฯลฯ

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย

ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัยและกระบวนการสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับคะแนน หรือค่าตัวเลข (เวลา จำนวนครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ) จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปแล้วนิยมจัดทำเกณฑ์ใน 2 ลักษณะ คือ

1. เกณฑ์ปกติ (Norm Reference) เป็นเกณฑ์ที่จัดทำจากการศึกษาจากกลุ่มประชากรที่จำแนกตามกลุ่มเพศและวัย เป็นหลัก ส่วนใหญ่แล้วจะจัดทำในลักษณะของ เปอร์เซ็นไทล์
2. เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) เป็นระดับคะแนนหรือค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ล่วงหน้า สำหรับแต่ละรายการทดสอบเพื่อเป็นเกณฑ์การตัดสินว่าบุคคลที่รับการทดสอบมีสมรรถภาพหรือความสามารถผ่านตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ มิได้เป็นการเปรียบเทียบ กับบุคคลอื่น

กลไกของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว (Body Mechanism)

กระบวนการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานร่วมกันของข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกและระบบประสาทที่เกี่ยวข้อง ภายใต้ข้อบ่งชี้ เงื่อนไข หลักการ และปัจจัยด้านชีวกลศาสตร์ที่มีผลต่อการเคลื่อนไหว เช่น ความมั่นคง (Stability) ระบบคาน (Leverage) การเคลื่อน (Motion) และแรง (Force)

กีฬาไทย (Thai Sports)

กีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทยเช่น กระบี่ กระบอง มวยไทย ตะกร้อ

กีฬาสากล (International Sports)

กีฬาที่เป็นที่ยอมรับจากมวลสมาชิกขององค์กรกีฬาระดับนานาชาติให้เป็นชนิดกีฬาที่บรรจุอยู่ในเกมการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation = CPR)

การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น โดยการนวดหัวใจ และผายปอดไปพร้อม ๆ กัน

กิจกรรมรับน้ำหนักตนเอง (Weight Bearing Activities)

กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวบนพื้น เช่น การเดิน การวิ่ง

การกระโดดเชือก ยิมนาสติก การเดินรำหรือการเต้นแอโรบิก โดยกล้ามเนื้อส่วนที่รับน้ำหนัก ต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักของตนเองในขณะปฏิบัติกิจกรรม

การละเล่นพื้นเมือง (Folk Plays)

กิจกรรมเล่นดั้งเดิมของคนในชุมชนแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิต เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด และสร้างเสริมให้มีกำลังกาย แข็งแรง สติปัญญาดี จิตใจเบิกบานสนุกสนาน อันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

และเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมการเล่นของชุมชนท้องถิ่น วิ่งเปรี๊ยะ ชักกะเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง ตีจับ มอญซ่อนผ้า รีๆ ข้าวสาร วิ่งกระสอบ สะบ้า กระบี่กระบอง มวยไทย ตะกร้อ วง ตะกร้อลอดบ่วง

การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)

การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางของพระธรรมปิฎก (ประยุทธิ์ ปยุตโต) เป็นการพัฒนาที่เป็นบูรณาการ คือ ทำให้เกิดเป็นองค์รวมหมายความว่า องค์ประกอบทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง จะต้องประสานกันครบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และมีดุลยภาพ สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

ค่านิยมทางสังคม (Health Value)

คุณสมบัติของสิ่งใดก็ตาม ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นประโยชน์น่าสนใจ สิ่งที่คุณยึดถือในการตัดสินใจและกำหนดการกระทำของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk)

การประพฤติปฏิบัติที่อาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เช่น การขับรถเร็ว การกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ความสับสนทางเพศ การมีน้ำหนักตัวเกิน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Movement Concepts)

ความสัมพันธ์ระหว่างขนาด จังหวะ เวลา พื้นที่ และทิศทางในการเคลื่อนไหวร่างกาย

ความเข้าใจถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง และความพอเหมาะพอดีระหว่างขนาดของแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายหรือวัตถุ ด้วยช่วงเวลา จังหวะและทิศทางที่เหมาะสมภายใต้ข้อจำกัดของพื้นที่ที่มีอยู่ และสามารถแปรความเข้าใจดังกล่าวทั้งหมดไปสู่การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

จิตวิญญาณในการแข่งขัน (Competitive Spiritual)

ความมุ่งมั่น การทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ความรู้ ความสามารถในการแข่งขันและร่วมมืออย่างสันติเต็มความสามารถ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ตนเองต้องการ

ทักษะชีวิต (Life Skills)

เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา(Psychosocial competence) และเป็นความสามารถทางสติปัญญา ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว เคยชิน จนเป็นลักษณะนิสัย ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้ คือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ การรู้จักคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูล ความรู้ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การปรับตัวท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและดำเนินการตามแผนความเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคมและชาวซึ่งในสิ่งที่ตั้งมารอบตัว

น้ำใจนักกีฬา

เป็นคุณธรรมประจำใจของการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่าง
ปกติสุขและมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การมีวินัย เคารพกฎ
กติกา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

บริการสุขภาพ (Health Service)

บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐและเอกชน

ประชาสังคม (Civil Society)

เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มี กิจกรรม
การเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่ม

ปัญหาวิกฤติในชีวิต

ปัญหาที่เป็นปัญหาร้ายแรง เช่น ครอบครัแตกแยก ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกล่วงละเมิด
ทางเพศ มีปัญหานับพันด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ และปัญหาอื่น ๆ ที่อาจทำให้ผู้ประสบปัญหาหันไป
พึ่งพาสารเสพติดหรือทำลายชีวิต

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Health Products)

ยา เครื่องสำอาง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร อาหารเสริม วิตามิน

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)

การปฏิบัติหรือกิจกรรมใด ๆ ในด้านการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟู
สุขภาพ อันมีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

พลังปัญญา (Empowerment)

กระบวนการสร้างเสริมศักยภาพแก่บุคคลและชุมชนให้เป็นผู้สนใจใฝ่รู้และมีอำนาจในการ
คิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาด้วยชุมชนเองได้เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้บุคคลและ
ชุมชนยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อปัญหา สุขภาพให้อยู่ในสภาพที่เอื้อ
ต่อการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex Abuse)

การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติทางเพศตนเอง เช่น มีจิตใจรักชอบในเพศเดียวกัน การแต่งตัวหรือแสดงกิริยาเป็นเพศตรงข้าม

ภาวะผู้นำ (Leadership)

การมีคุณลักษณะในการเป็นหัวหน้า สามารถชักชวนและชี้นำสมาชิกในกลุ่มร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทำให้ มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ภูมิปัญญาไทย (Thai Wisdom)

สติปัญญา องค์กรความรู้ และค่านิยมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ความรู้แขนงต่าง ๆ ของบรรพชนไทยนับแต่อดีต สอดคล้องกับวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทยจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิต ความเป็นอยู่ของคนไทย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ลักษณะของภูมิปัญญาไทย มีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. คติ ความเชื่อ ความคิด หลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจาก สั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. ศิลปะ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่นที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับสมัย
4. แนวคิด หลักปฏิบัติ และเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ชาวบ้านนำมาใช้ในชุมชนซึ่งเป็นอิทธิพลของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตัวอย่างภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การแพทย์แผนไทยสมุนไพร อาหารไทย ยาไทย ฯลฯ

แรงขับทางเพศ (Sex Drive)

แรงขับที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศ

ล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Abuse)

การใช้คำพูด การจับ จูบ ลูบ คลำ และ / หรือร่วมเพศ โดยไม่ได้รับการยินยอมจากฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะกับผู้เยาว์

สุขภาพ (Health)

สุขภาวะ (well-being หรือ wellness) ที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งมิติทางจิตวิญญาณ (มโนธรรม) ทางสังคม ทางกาย และทางจิต ซึ่งมีได้หมายถึงเฉพาะความไม่พิการและความไม่มีโรคเท่านั้น

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Disciplines)

ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

สติ (Conscious)

ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่างๆ การให้หลักการและเหตุผลในการป้องกัน ยับยั้ง ชังใจ และควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้คิดผิดทาง ไม่หลงลืม ไม่เครียด ไม่ผิดพลาดก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม

สุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว (Movement Aesthetic)

ศิลปะและความงดงามของท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวและการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ สามารถแสดงออกมาเป็นความกลมกลืนและต่อเนื่อง

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนั้นหน้าการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและ พลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่าสมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ (Health -

Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill - Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิง สรีรวิทยา ด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat) ด้วยเครื่อง
2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) คือ สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในช่วง การหดตัว 1 ครั้ง

สมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill –

Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่ได้ อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาจุดของร่างกายเอาไว้ได้ทั้ง ในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสาน สอดคล้องกันระหว่างตา - มือ - เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความ แข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดดไกล การทุ่ม น้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้ อย่างรวดเร็ว