



**การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
สาระการเรียนรู้สุขศึกษา
FILED EXPERIENCE IN HEALTH EDUCATION**

HE 417 (H)

ภาควิชาพลานามัย
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
48296

ภาควิชาพลานามัย

สงวนลิขสิทธิ์	ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง
พิมพ์ที่	สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พิมพ์ครั้งที่	5 พ.ศ. 2549 จำนวน 300 เล่ม
จำนวนหน้า	364 หน้า
ISBN	974-599-850-8
ปีที่เคยพิมพ์	พ.ศ. 2539
ผู้จัดจำหน่าย	สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปฏิบัติประสบการณ์วิชาชีพครู
สาระการเรียนรู้สูงศึกษา

ภาคเรียนที่..... ปีการศึกษา.....
ชื่อนักศึกษา.....นามสกุล.....รหัส.....
วิชาเอก.....วิชาโท.....
โรงเรียนที่ฝึกสอน.....
แขวง.....เขต.....

อาจารย์นิเทศ.....

อาจารย์พี่เลี้ยง.....

คำนำ

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาระการเรียนรู้สุขศึกษา เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเตรียมตัวของนักศึกษาที่กำลังจะสำเร็จการศึกษาและประกอบอาชีพทางการสอนซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาที่จะช่วยให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ตรงจากห้องเรียน นักเรียน ครูต่างๆ ในโรงเรียน สภาพแวดล้อมของโรงเรียน รวมทั้งยังได้ฝึกฝนและสร้างบุคลิกภาพของความเป็นครูให้เกิดขึ้นในตัวเอง เพื่อเป็นการสำรวจตัวเองเกี่ยวกับความเหมาะสมและความสามารถในการประกอบอาชีพครูที่ติดต่อไปในอนาคต ซึ่งในการจัดพิมพ์ครั้งที่ 5 นี้ ได้มีการปรับปรุงเนื้อหา โดยยึดหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นหลักสูตรต่อเนื่อง 12 ปี จัดแบ่งเป็น 4 ช่วงชั้นๆ ละ 3 ปี ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาในการจัดทำแผนการเรียนรู้ได้ถูกต้องตรงตามมาตรฐานทั้งในช่วงระยะเวลาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูและต่อไปด้วย

รองศาสตราจารย์รัตนา เสงส์สวัสดิ์
รองศาสตราจารย์จันทร์จारी เกตุมาโร
ภาควิชาพลานามัย

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	
ประวัตินักศึกษาคีฬาระดับมัธยมศึกษา.....	1
สภาพปัจจุบันของโรงเรียน.....	3
แผนผังโรงเรียนฝึกสอน.....	4
สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการสอน.....	5
ปฏิทินโรงเรียน.....	7
ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย.....	9
หลักสูตรขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.....	10
สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	20
สาระการเรียนรู้เพิ่มกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา.....	30
กรอบการจัดทำแผนการเรียนรู้.....	39
ตัวอย่างรูปแบบแผนการจัดแผนการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา.....	41
ตัวอย่างใบงานที่ 1.....	42
ตัวอย่างใบงานที่ 2.....	43
ตัวอย่างการประเมินผล.....	44
มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	45
วิเคราะห์รายละเอียดของเนื้อหา.....	57
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	65
แผนการจัดการเรียนรู้.....	77
ใบบันทึกแผนการจัดการเรียนรู้.....	78
บันทึกประจำวันกิจกรรม ปัญหาและวิธีการแก้ไข.....	346
กิจกรรมที่ปฏิบัติระหว่างการศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู.....	347
การศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสอน.....	352

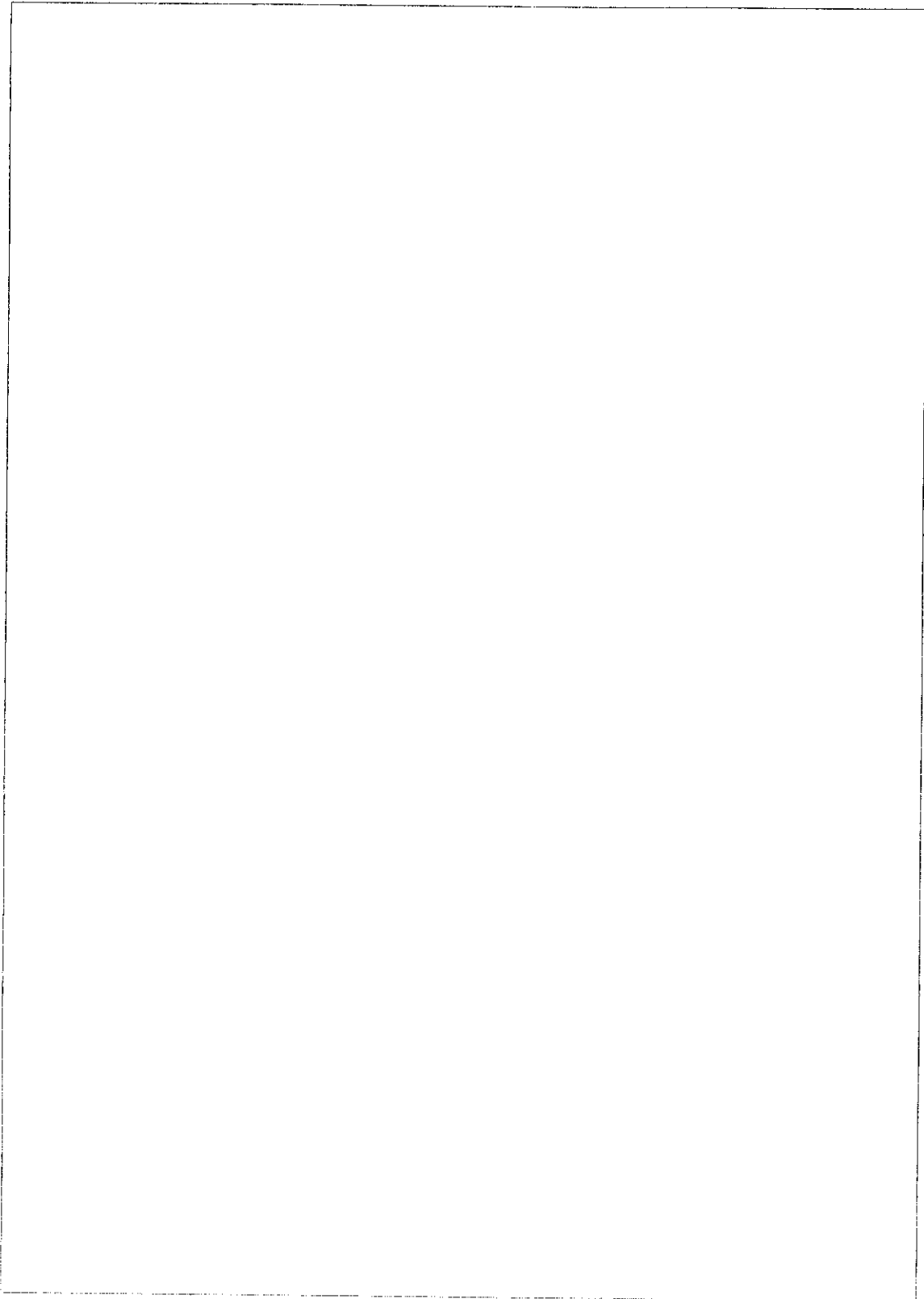
ประวัตินักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

ชื่อ.....นามสกุล.....รหัส.....
เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
สถานที่เกิด.....เขต.....จังหวัด.....
ที่อยู่ปัจจุบันเลขที่.....แขวง.....เขต.....
หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....
โรคประจำตัว (ถ้ามี).....
ประวัติการศึกษา.....
จบชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียน.....
แขวง.....เขต.....จังหวัด.....
จบชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียน.....
แขวง.....เขต.....จังหวัด.....
การศึกษาอื่น ๆ.....
.....
ประสบการณ์การทำงาน.....
.....
ความสามารถทางกีฬา.....
ความสามารถพิเศษ.....
ความถนัดเป็นพิเศษ.....
ความสนใจ.....
หน้าที่อื่นที่ได้รับมอบหมาย.....
.....

ประวัติโรงเรียนโดยสังเขป

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แผนผังโรงเรียนฝึกสอน
แสดงพื้นที่บริเวณโรงเรียน อาคาร และสิ่งแวดล้อม



สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการสอน
สาระการเรียนรู้สุขศึกษา

1. อาคารเรียน.....
.....
.....
.....
2. ห้องเรียน.....
.....
.....
.....
3. ห้องพักครู.....
.....
.....
.....
4. ห้องกิจกรรม.....
.....
.....
.....
5. ห้องอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก.....
.....
.....
.....
6. วัสดุอุปกรณ์การเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษา.....
.....
.....
.....

7. ห้องพยาบาลและอุปกรณ์.....

.....
.....
.....

8. โรงอาหาร.....

.....
.....
.....

9. น้ำดื่ม.....

.....
.....
.....

10. ห้องน้ำ ห้องส้วม.....

.....
.....
.....

11. สิ่งแวดล้อมและสภาพอื่นของโรงเรียน.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ภาระงานสอนที่ได้รับมอบหมาย

เวลา วัน								
จันทร์								
อังคาร								
พุธ								
พฤหัสบดี								
ศุกร์								

ภาระงานอื่น.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2544

ความนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการด้านต่าง ๆ ของโลกยุคโลกาภิวัตน์ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจของทุกประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วยจึงมีความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาของชาติ ซึ่งถือเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของประเทศ เพื่อสร้างคนไทยให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพ พร้อมทั้งจะแข่งขันและร่วมมืออย่างสร้างสรรค์ในเวทีโลก (กรมวิชาการ 2544, 1)

หลักการ

เพื่อให้การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นไปตามแนวนโยบายการจัดการศึกษาของประเทศจึงกำหนดหลักการของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานไว้ดังนี้

1. เป็นการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มุ่งเน้นความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนจะได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน โดยสังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด สามารถพัฒนาตามธรรมชาติ และเต็มตามศักยภาพ
4. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรที่จัดการศึกษาได้ทุกรูปแบบ ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์ (กรมวิชาการ 2544, 4)

จุดหมาย

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และมีความเป็นไทย มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดจุดหมายซึ่งถือเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยในตนเอง ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์
2. มีความคิดสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รักการอ่าน รักการเขียน และรักการค้นคว้า

3. มีความรู้อันเป็นสากล รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการ มีทักษะและศักยภาพในการจัดการ การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี ปรับวิธีการคิด วิธีการทำงาน ได้เหมาะสมกับสถานการณ์

4. มีทักษะและกระบวนการ โดยเฉพาะทางคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ทักษะการคิด การสร้างปัญญา และทักษะในการดำเนินชีวิต

5. รักการออกกำลังกาย ดูแลตนเองให้มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี

6. มีประสิทธิภาพในการผลิตและการบริโภค มีค่านิยมเป็นผู้ผลิตมากกว่าเป็นผู้บริโภค

7. เข้าใจในประวัติศาสตร์ของชาติไทย ภูมิใจในความเป็นไทย เป็นพลเมืองดี ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

8. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ภาษาไทย ศิลป วัฒนธรรม ประเพณี กีฬา ภูมิปัญญาไทย ทรัพยากรธรรมชาติและพัฒนาสิ่งแวดล้อม

9. รักประเทศชาติและท้องถิ่น มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามให้สังคม (กรมวิชาการ 2544, 4)

โครงสร้าง

เพื่อให้การจัดการศึกษาเป็นไปตามหลักสูตร จุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ ที่กำหนดไว้ ให้สถานศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องมีแนวปฏิบัติในการจัดหลักสูตรสถานศึกษา จึงได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานดังนี้

1. ระดับช่วงชั้น

กำหนดหลักสูตรเป็น 4 ช่วงชั้น ตามระดับพัฒนาการของผู้เรียนดังนี้

ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

2. สาระการเรียนรู้

กำหนดสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการการเรียนรู้ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมของผู้เรียนเป็น 8 กลุ่ม ดังนี้

2.1 ภาษาไทย

2.2 คณิตศาสตร์

2.3 วิทยาศาสตร์

2.4 สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

2.5 สุขศึกษาและพลศึกษา

2.6 ศิลปะ

2.7 การงานอาชีพและเทคโนโลยี

2.8 ภาษาอังกฤษ

สาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มนี้ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนต้องเรียนรู้ โดยอาจจัดเป็น 2 กลุ่ม คือ **กลุ่มแรก** ประกอบด้วย ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เป็นสาระการเรียนรู้ที่สถานศึกษาต้องใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างพื้นฐานการคิด และเป็นกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาและวิกฤตของชาติ **กลุ่มที่สอง** ประกอบด้วย สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาอังกฤษ เป็นสาระการเรียนรู้ที่เสริมสร้างพื้นฐานความเป็นมนุษย์และสร้างศักยภาพในการคิดและการทำงานอย่างสร้างสรรค์ (กรมวิชาการ 2544, 4-5)

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา

บทนำ

ความสำคัญ

สุขภาพ มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (well being) ของคนแต่ละคนและสังคม สุขภาพจึงหมายรวมทั้งมิติด้านความเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนโดยรวม

สุขศึกษาและพลศึกษา มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของมนุษย์ ให้มีความสมบูรณ์ ความสมดุล และมีคุณภาพ ให้ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้และเกิดการพัฒนาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย

วิสัยทัศน์

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนารวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการจัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว

สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการ และคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และ

ตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ผลรวมสุดท้าย คือ ผู้เรียนเกิดการพัฒาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (holistic)

ในการเรียนรู้สู่ศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงและมีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้จักการสร้างความรักใคร่ชอบและสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน และในชุมชน ทั้งชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยและชุมชนอื่น ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน และยอมรับในความแตกต่างนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาท้าทาย ความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และการสร้างเสริมสุขภาพ

ในการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสให้เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งของไทยและสากล กิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกายได้ปรับปรุงสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย เกิดการพัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้รับประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัด และความสนใจ ได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและรักการออกกำลังกาย

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาครบถ้วนจากสาระต่าง ๆ คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งสามารถจัดให้สอดคล้อง เชื่อมโยงบูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ อีก 7 กลุ่มและยังนำไปจัดเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อการเติมเต็มให้แก่ผู้เรียนได้อีกด้วย

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จึงควรจัดให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนควรให้สอดคล้องกับลักษณะของวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมสากล โดยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบ้าน ชุมชนและท้องถิ่นไปพร้อมกัน

คุณภาพของผู้เรียน

เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมชาติการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ การสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงสุขภาพที่ดีให้ยั่งยืน มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย (กรมวิชาการ 2544, 1-3)

สาระของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

(กรมวิชาการ 2545, 1-17)

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นชื่อที่ปรากฏในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ในมาตราที่ 27 ดังนั้นผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำต่าง ๆ และสาระสำคัญในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานก่อน ดังนี้

1. คำศัพท์ต่าง ๆ ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

1.1 คำศัพท์ที่เกี่ยวกับช่วงชั้น

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่จัดต่อเนื่อง 12 ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยจัดแบ่งเป็น 4 ช่วงชั้น ๆ ละ 3 ปี ดังนี้

ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

1.2 คำศัพท์ที่เกี่ยวกับมาตรฐานการเรียนรู้

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานเป็นตัวกำหนดเกี่ยวกับคุณภาพของผู้เรียน (Standard-Based Curriculum) เพื่อใช้เป็นหลักในการกำกับ ดูแล ตรวจสอบและประเมินผลในการประกันคุณภาพการศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดไว้เฉพาะมาตรฐานการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทุกคนเท่านั้น สำหรับมาตรฐานการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ การเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ตลอดจนมาตรฐานการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน ให้สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติมได้ มีการกำหนดมาตรฐานไว้ดังนี้

1.2.1 มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ ส่วนกลางกำหนดให้ หมายถึง มาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน หลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ กลุ่มสาระต่าง ๆ ครบ 12 ปี

1.2.2 มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ส่วนกลางกำหนดให้ หมายถึง มาตรฐานการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนหลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้กลุ่มต่าง ๆ เมื่อจบชั้น 1.3 1.6 ม. 3 และ ม. 6

1.2.3 ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี/รายภาค สถานศึกษากำหนดเอง หมายถึง ผลการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนหลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ในระดับรายวิชาของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งจัดเป็นรายปี/รายภาค

1.2.4 จุดประสงค์การเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ สถานศึกษากำหนดเอง หมายถึง ผลการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนหลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้เนื้อหาใดเนื้อหาหนึ่ง หรือหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วย หรือแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผน

1.3 คำศัพท์ที่เกี่ยวกับสาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ เป็นองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม ตามที่กำหนดไว้ในจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วย 8 กลุ่ม ดังนี้

ภาษาไทย

คณิตศาสตร์

วิทยาศาสตร์

สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

สุขศึกษาและพลศึกษา

ศิลปะ

การทำงานอาชีพและเทคโนโลยี

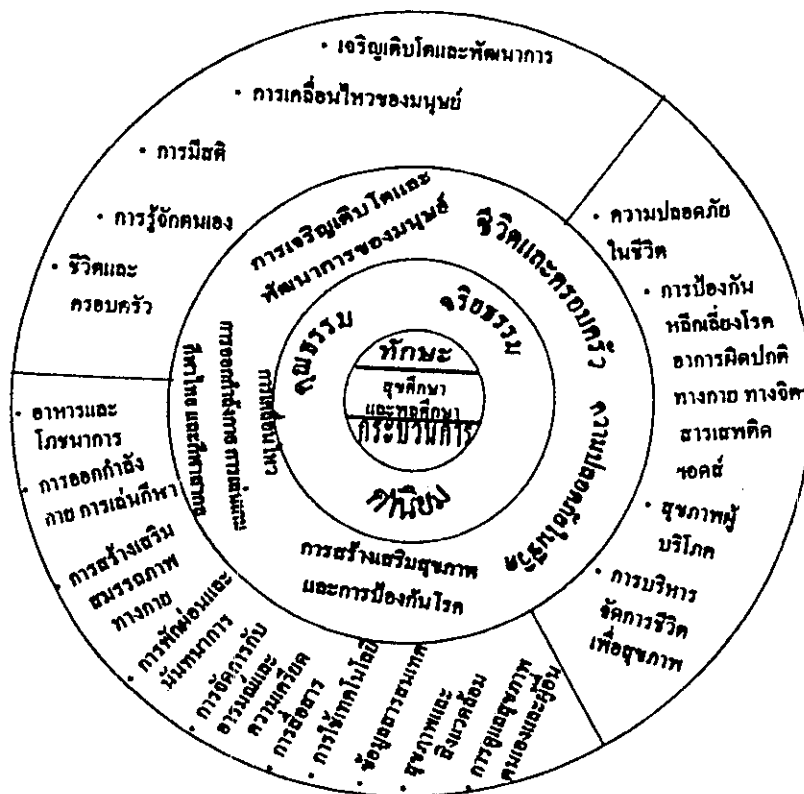
ภาษาต่างประเทศ

สาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มนี้ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนต้องเรียนรู้ โดยอาจจัดเป็น 2 กลุ่ม คือ **กลุ่มแรก** ประกอบด้วย ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เป็นสาระการเรียนรู้ที่สถานศึกษาต้องใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างพื้นฐานการคิด และเป็นกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาและวิกฤตของชาติ **กลุ่มที่สอง** ประกอบด้วย สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ

เป็นสาระการเรียนรู้ที่เสริมสร้างพื้นฐานความเป็นมนุษย์และสร้างศักยภาพในการคิดและการทำงานอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจัดไว้อย่างต่อเนื่องตลอด 12 ปี

2. สาระสำคัญของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้กำหนดสาระและมาตรฐานที่ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการและด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม เข้าด้วยกันในลักษณะพันธู์เป็นเกลียวเชือก (strand) และเป็นพื้นฐานสำหรับการจัดสาระหลักสูตรของสถานศึกษา โดยกำหนดขอบข่ายของสาระไว้กว้าง ๆ และยืดหยุ่นเพื่อเปิดโอกาสให้สถานศึกษานำสาระที่สอดคล้องกับท้องถิ่นและชุมชนมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งสถานศึกษาสามารถพัฒนาสาระและมาตรฐานการเรียนรู้เพิ่มจากที่กำหนดไว้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ โดยอาศัยแนวคิด หลักการ และมิติสัมพันธ์ ดังภาพประกอบ 1

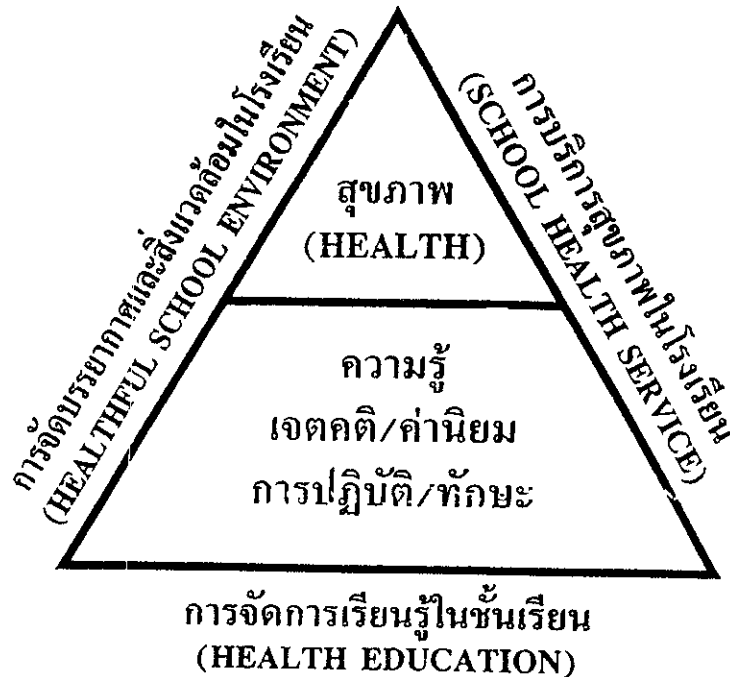


ภาพประกอบที่ 1 สาระและขอบข่ายของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

3. ธรรมชาติของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

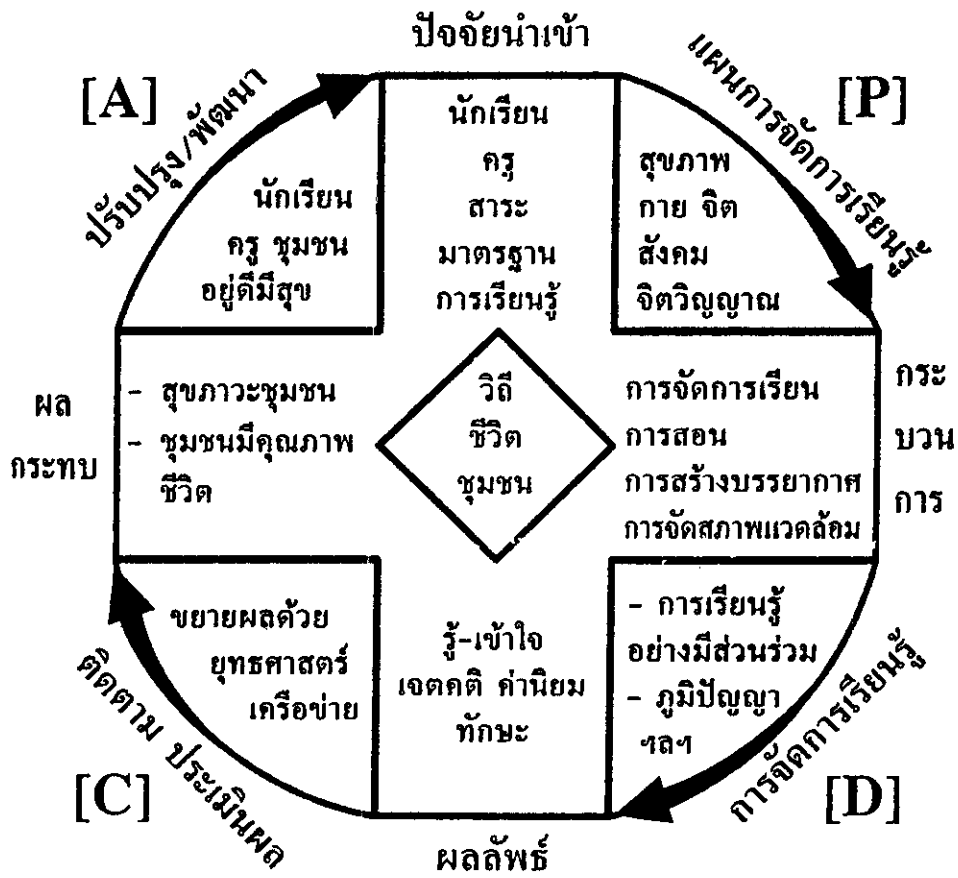
เนื่องจากธรรมชาติของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีเนื้อหาที่เป็นแกน (Core Content) ที่แสดงความเป็นศาสตร์เฉพาะทาง (Academic Discipline) และปรัชญา (Philosophy) ที่แตกต่างกัน แม้ว่าจะมุ่งไปสู่เรื่องของสุขภาพเป็นจุดหมายปลายทางเหมือนกัน

ตาม ดังนั้นการจัดหลักสูตรและการสอนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงมีแนวคิดและเป้าหมายที่นำไปสู่การจัดสาระหลักสูตรและการสอนในสถานศึกษา ดังภาพประกอบที่ 2 และภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบที่ 2 ปรัชญาและแนวคิดและเป้าหมายของการเรียนรู้สุขศึกษา

จากภาพประกอบ 2 แนวคิดและเป้าหมายของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice or Skill) ที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ ในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต พร้อมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ดีทางด้านสุขภาพ และมีทักษะกระบวนการในการดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น ทั้งในการจัดการเรียนรู้จะต้องพิจารณาถึงปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลลัพธ์ และผลกระทบ ดังภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบที่ 3 แสดงพลวัตรของกระบวนการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

(กรมวิชาการ 2545, 23-41 อ้างในรัตนา เสงส์สวัสดิ์ 2547, 22-24)

1. การพัฒนามาตรฐานการเรียนรู้

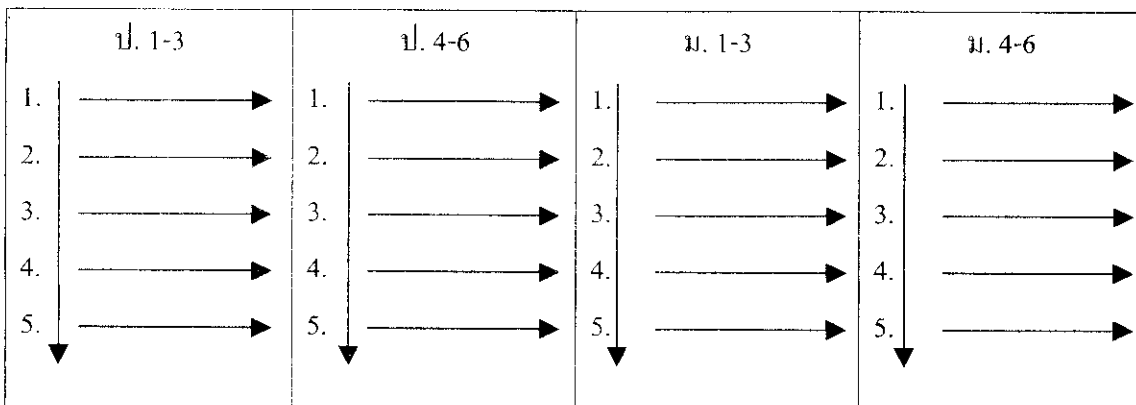
การดำเนินการจัดทำมาตรฐานการเรียนรู้มีวิธีคิดวิเคราะห์ดังนี้

1) พิจารณาจากจุดหมายหรือมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นหลักสูตรแกนกลาง

2) พิจารณาจาก 5 สาระของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา คือการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต

3) พิจารณาจากมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น สำหรับมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นกำหนดให้มีความสอดคล้อง และกำหนดจากง่ายไปหายากเป็นลำดับขั้น ความสอดคล้องดังกล่าวมีลักษณะเป็นแนวดิ่งและแนวนอนดังภาพประกอบ 3.1

มาตรฐาน พ. 1.1



ภาพประกอบ 3.1 ความสอดคล้องของการกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นในแนวดิ่งและแนวนอน

แนวความคิดในการพัฒนาเช่นนี้จึงมีประโยชน์สำหรับสถานศึกษาที่จะนำไปพัฒนาผลการเรียนรู้ที่คาดหวังในแต่ละชั้นปีต่อไป

การกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ (Standards) ในแต่ละชั้นปีอาจจะเรียนกว่าผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง (Learning Outcome) ซึ่งสามารถใช้ทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ทฤษฎีของบลูม (Bloom) ทฤษฎีของซิงเกอร์และดิก (Singer and Dick) ทฤษฎีของ แครททอห์ล (Krathwohl) ทฤษฎีของ คอรับิน

(Corbin) ทฤษฎีของวอร์สค็อก์ เพียร์ชอป เป็นต้น มาใช้ในการจัดระดับผลการเรียนรู้ที่คาดหวังหรือพฤติกรรมผู้เรียนได้

1. ความรู้ (Bloom)	2. เจตคติ (Singer & Dick)	3. ทักษะ (Corbin)
<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้ 2. เข้าใจ 3. ประยุกต์ 4. วิเคราะห์ 5. สังเคราะห์ 6. ประเมินผล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เห็นคุณค่า (เลือกยอมรับ) 2. ซาบซึ้ง (ประเมิน รู้จักเลือก) 3. สนใจ Krathwohl 4. ยอมรับ 5. ตอบสนอง 6. รู้คุณค่า 7. จัดรวบรวม 8. เกิดคุณลักษณะค่านิยม ชั้นสูง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้คำศัพท์ 2. เคลื่อนไหวไม่เคลื่อนที่ 3. เคลื่อนไหวด้วยการเคลื่อนที่ 4. เคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ 5. จัดรูปแบบ 6. เคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น 7. แก้ปัญหา
<p>4. สมรรถภาพทางกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รู้คำศัพท์ 2. ออกกำลังกาย 3. มีสมรรถภาพ 4. กำหนดรูปแบบการออกกำลังกายเป็นประจำ 5. ประเมิน 6. แก้ปัญหา 	<p>5. สังคม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปฏิบัติ 2. มีอารมณ์มั่นคง 3. มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น 4. กระทำให้ประสบความสำเร็จตามต้องการ 	

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

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 การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาทั้ง 5 สาระ สามารถนำมากำหนดเป็นขอบข่ายสาระการเรียนรู้พื้นฐานและสาระเพิ่มได้อีก ทั้งนี้เพื่อความสะดวกต่อการนำไปจัดทำสาระหลักสูตรของสถานศึกษา จึงขอเสนอตัวอย่างขอบข่ายสาระการเรียนรู้ ดังตาราง (กรมวิชาการ 2545, 34-41 อ้างใน รัตนา เสงส์สวัสดิ์ 2547, 33-49)

ตารางขอบข่ายสาระการเรียนรู้พื้นฐาน

ขอบข่าย	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น			
	ป.1-3	ป.4-6	ม.1-3	ม.4-6
ด้านความรู้				
1. ธรรมชาติของตัวเรา				
1.1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์				
- โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย	✓	✓	✓	
- พัฒนาการตามวัยของมนุษย์	✓	✓	✓	✓
- ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	✓	✓	✓	✓

ขอบข่าย	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น			
	ป.1-3	ป.4-6	ม.1-3	ม.4-6
1.2 การเคลื่อนไหวของมนุษย์ - ความสำคัญของการเคลื่อนไหว - การเคลื่อนไหวเบื้องต้น - การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน	✓	✓ ✓	✓	✓
1.3 การมีสติ - ประโยชน์ของการมีสติ - วิธีการฝึกสติ - การประเมินระดับของการมีสติ <ul style="list-style-type: none"> ● รู้ในอารมณ์ ● รู้เหตุผล อธิบายได้ ● รู้สิ่ง (ผล) ที่ตามมา 	✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
1.4 การรู้จักและเข้าใจตนเอง - จุดดี จุดด้อยของตนเอง - ความต้องการและความสนใจของตนเอง - เป้าหมายชีวิตของตนเอง - การเปลี่ยนแปลงและการได้รับผลจาก กระทำของตนเอง	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
1.5 ชีวิตและครอบครัวศึกษา - พัฒนาการทางเพศของมนุษย์ - ความสัมพันธ์ - พฤติกรรมทางเพศ - สุขอนามัยทางเพศ - ทักษะที่จำเป็นต่อชีวิต - สังคมและวัฒนธรรม	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓

ขอบข่าย	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น			
	ป.1-3	ป.4-6	ม.1-3	ม.4-6
<p>2. การส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>2.1 อาหารและโภชนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของอาหารและโภชนาการ - อาหารที่เหมาะสมกับวัยและกลุ่มบุคคลต่าง ๆ - อาหารกับการออกกำลังกาย - โรคขาดสารอาหาร และอาหารเฉพาะโรค 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
<p>2.2 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาโดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย ความสำคัญ วิธีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ - การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ - วิธีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
<p>2.3 การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีม ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา - หลักการ รูปแบบและการออกกำลังกาย - ประเภทของกิจกรรมพลศึกษา เกม และชนิดของกีฬา * การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน * เกม * กิจกรรมเข้าจังหวะและเต้นรำ 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>

ขอบข่าย	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น			
	ป.1-3	ป.4-6	ม.1-3	ม.4-6
<ul style="list-style-type: none"> * กิจกรรมสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ * กีฬาไทย * กีฬาสากล * การละเล่นพื้นเมือง * กิจกรรมนันทนาการ * เกมและกีฬาตามสมัยนิยม 				
<p>2.4 การทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย - หลักและวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 		✓		
<p>2.5 การพักผ่อนและนันทนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย ความสำคัญของการพักผ่อน - การใช้เวลาว่างและนันทนาการ - กิจกรรมนันทนาการ - แหล่งบริการกิจกรรมนันทนาการ 	✓	✓	✓	✓
<p>2.6 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความรู้เรื่องอารมณ์และความเครียด - ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความเครียด - วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียด 		✓	✓	✓
<p>2.7 การสื่อสารเกี่ยวกับสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา</p>				

ขอบข่าย	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น			
	ป.1-3	ป.4-6	ม.1-3	ม.4-6
<ul style="list-style-type: none"> - วิธีสื่อสารเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา - วิธีสื่อสารเมื่อเกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัย - วิธีสื่อสารเมื่อเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกายและการเล่นกีฬา - แหล่งแจ้งเหตุเพื่อขอความร่วมมือ 	✓	✓	✓	✓
2.8 การใช้เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย <ul style="list-style-type: none"> - เทคโนโลยีเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย (ขั้นตอน/การเลือก/การใช้/ประเภท) 		✓	✓	✓
2.9 ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา <ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย และความสำคัญของข้อมูลสารสนเทศ - แหล่งข้อมูลสารสนเทศ - วิธีแสวงหา วิธีเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ และวิธีนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ 	✓	✓	✓	✓
2.10 สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม <ul style="list-style-type: none"> - สภาพแวดล้อมกับการส่งเสริมสุขภาพ - วิธีจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ 	✓	✓	✓	✓
2.11 การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น <ul style="list-style-type: none"> - ความหมาย และความสำคัญของการมีสุขภาพดี 	✓	✓	✓	✓

ขอบข่าย	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น			
	ป.1-3	ป.4-6	ม.1-3	ม.4-6
<ul style="list-style-type: none"> - หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การป้องกัน การส่งเสริม การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพ - กลวิธีนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพด้วยการสร้างพลังปัญญา 	✓	✓	✓	✓
3. การดำรงสุขภาพที่ดี 3.1 ความปลอดภัยในชีวิต <ul style="list-style-type: none"> - ปัจจัยเสี่ยงในการดำรงชีวิต - การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง 	✓	✓	✓	✓
3.2 การป้องกันและหลีกเลี่ยงโรค อากาศผิดปกติทางกายและทางจิต สารเสพติด เฮดส์	✓	✓	✓	✓
3.3 สุขภาพผู้บริโภค <ul style="list-style-type: none"> - การเลือกใช้ภูมิปัญญาไทย - ข้อมูลข่าวสาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ - สิทธิผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง 	✓	✓	✓	✓
3.4 การบริหารจัดการชีวิตเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> - การวางแผนชีวิต - การปฏิบัติตามแผน - การตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพ - การปรับพฤติกรรมสุขภาพ - วิธีดำรงชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี 	✓	✓	✓	✓
ด้านทักษะกระบวนการ 1. การคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์เกี่ยวกับสุขภาพบนพื้นฐานความเป็นจริง 2. การตัดสินใจและแก้ปัญหา การดำเนินชีวิต และสุขภาพ	✓	✓	✓	✓

ขอบข่าย	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น			
	ป.1-3	ป.4-6	ม.1-3	ม.4-6
3. การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	✓	✓	✓	✓
4. การจัดการกับความขัดแย้ง ความเครียด และปัญหาทางอารมณ์	✓	✓	✓	✓
5. การแสวงหา การเลือก และการใช้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ	✓	✓	✓	✓
6. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว	✓	✓	✓	✓
7. การดูแลสุขภาพ การพัฒนาบุคลิกภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางจิต	✓	✓	✓	✓
8. การเลือกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	✓	✓	✓	✓
9. กลวิธีนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพด้วยการสร้างพลังปัญญา	✓	✓	✓	✓
ด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม				
1. เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น	✓	✓	✓	✓
2. มีระเบียบ วินัย เคารพสิทธิ และกฎกติกา	✓	✓	✓	✓
3. มีน้ำใจนักกีฬา	✓	✓	✓	✓
4. เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี	✓	✓	✓	✓
5. รักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	✓	✓	✓	✓
6. ชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา	✓	✓	✓	✓
7. เอื้ออาทร เสียสละ และคำนึงถึงส่วนรวม	✓	✓	✓	✓
8. มีจิตสำนึกในการดูแลและรับผิดชอบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม	✓	✓	✓	✓
9. มีจิตสำนึกในการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์	✓	✓	✓	✓

ขอบข่าย	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น			
	ป.1-3	ป.4-6	ม.1-3	ม.4-6
ด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม (ต่อ)				
10. พึ่งตนเองและมีวิสัยทัศน์ในการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิต	✓	✓	✓	✓
11. เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ	✓	✓	✓	✓
12. ภูมิใจในการส่งเสริมสุขภาพด้วยภูมิปัญญาไทย	✓	✓	✓	✓
13. มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและร่วมมืออย่างสันติ	✓	✓	✓	✓

สาระการเรียนรู้เพิ่มกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา (กรมวิชาการ 2545, 42-51)

เรื่อง	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	
	ม. 1-3	ม. 4-6
<p>1. อาหารกับสุขภาพ</p> <p>1.1 อาหารด้านโรค</p> <p>1.2 อาหารกับความงาม</p> <p>1.3 อาหารกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>1. อาหารกับสุขภาพ</p> <p>1.1 อาหารด้านโรค</p> <p>*นิสัยการบริโภคของคนไทย (ตามภาค)</p> <p>*พฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคและแนวทางป้องกันและแก้ไข</p> <p>*ความเชื่อและข้อเท็จจริงในการบริโภคอาหารเสริม</p> <p>1.2 อาหารกับความงาม</p> <p>*ความสำคัญของอาหารกับสุขภาพ</p> <p>*อาหารกับสุขภาพของผผ ผดุงคา</p> <p>*อาหารกับผิวพรรณ</p> <p>*อาหารกับทรงทรง</p> <p>*ความเชื่อและข้อเท็จจริงในการบริโภค อาหารเสริม ความงาม</p> <p>1.3 อาหารกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*ความสัมพันธ์ของอาหารกับสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*หลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*ความเชื่อและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอาหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>1. อาหารกับสุขภาพ</p> <p>1.1 อาหารด้านโรค</p> <p>*นิสัยการบริโภคของคนไทย (ตามภาค)</p> <p>*พฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคและแนวทางป้องกันและแก้ไข</p> <p>*ความเชื่อและข้อเท็จจริงในการบริโภคอาหารเสริม</p> <p>1.2 อาหารกับความงาม</p> <p>*ความสำคัญของอาหารกับสุขภาพ</p> <p>*อาหารกับสุขภาพของผผ ผดุงคา</p> <p>*อาหารกับผิวพรรณ</p> <p>*อาหารกับทรงทรง</p> <p>*ความเชื่อและข้อเท็จจริงในการบริโภค อาหารเสริม ความงาม</p> <p>1.3 อาหารกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*ความสัมพันธ์ของอาหารกับสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*หลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*ความเชื่อและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอาหารเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p>
<p>2. ความปลอดภัย</p> <p>2.1 เส้นทางปลอดภัย</p> <p>2.2 ขับขี่ปลอดภัย</p> <p>2.3 การช่วยชีวิต</p>	<p>2. ความปลอดภัย</p> <p>2.1 เส้นทางปลอดภัย</p> <p>*ปัญหา สาเหตุ และการป้องกันอุบัติเหตุในการเดินทางโดย</p> <p>- ทางบก</p> <p>- ทางน้ำ</p> <p>- ทางอากาศ</p>	<p>2. ความปลอดภัย</p> <p>2.1 เส้นทางปลอดภัย</p> <p>*ปัญหา สาเหตุ และการป้องกันอุบัติเหตุในการเดินทางโดย</p> <p>- ทางบก</p> <p>- ทางน้ำ</p> <p>- ทางอากาศ</p>

เรื่อง	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	
	ม. 1-3	ม. 4-6
<p>3. ชีวิตและครอบครัว</p> <p>3.1 เสน่ห์วัยรุ่น</p> <p>3.2 โรคทางเพศสัมพันธ์</p> <p>3.3 ชีวิตโสด ชีวิตคู่</p> <p>3.4 พฤติกรรมทางเพศ</p>	<p>2.2 ขับขี่ปลอดภัย</p> <p>*รถจักรยานยนต์</p> <p>*รถยนต์</p> <p>- วิธีขี่ขี่ การดูแลความปลอดภัย</p> <p>- กฎจราจร และการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้อง</p> <p>- มารยาท</p> <p>2.3 การช่วยชีวิต</p> <p>*การปฐมพยาบาล</p> <p>*การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) Cardio Pulmanry Resuscitation</p> <p>*การดูแลรักษาและฟื้นฟูสภาพจากการเจ็บป่วย</p> <p>3. ชีวิตและครอบครัว</p> <p>3.1 เสน่ห์วัยรุ่น</p> <p>*การพัฒนาบุคลิกภาพ</p> <p>*มนุษยสัมพันธ์</p> <p>*ความรัก-ความใคร่</p> <p>3.2 โรคทางเพศสัมพันธ์</p> <p>*พฤติกรรมเสี่ยง</p> <p>*STDs</p> <p>*HIV/AIDS</p> <p>3.3 ชีวิตโสด-ชีวิตคู่</p> <p>*บทบาทชาย-หญิง</p> <p>*การครองตนอย่างมีความสุข</p> <p>*การเลือกคู่ครอง</p> <p>* ศิลปะการครองเรือน</p>	

เรื่อง	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	
	ม. 1-3	ม. 4-6
<p>4. สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม โรค และอันตรายจากสิ่งแวดล้อม และการประกอบอาชีพ</p> <p>5. เทคโนโลยีสุขภาพกับชีวิต ความก้าวหน้าทาง เทคโนโลยีด้านสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพดี</p> <p>ด้านทักษะกระบวนการ</p> <p>1. คิด วิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ และสร้างสรรค์</p> <p>2. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา</p> <p>3. การแสวงหาและใช้ข้อมูลข่าวสาร</p> <p>4. การจัดการเพื่อการมีสุขภาพดี</p>	<p>3.4 พฤติกรรมทางเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> *การสืบพันธุ์ของมนุษย์ *การคุมกำเนิด *การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม *การสื่อสารสร้างความเข้าใจ *การจัดการกับอารมณ์และความเครียด <p>4. สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม</p> <p>4.1 โรคและอันตรายจากสิ่งแวดล้อม</p> <ul style="list-style-type: none"> *ปัญหา สาเหตุ และพฤติกรรมของมนุษย์ *การป้องกันและควบคุมปัญหาโรคที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม และการประกอบอาชีพ *ยุทธศาสตร์การจัดการสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชุมชน <p>5. เทคโนโลยีสุขภาพกับชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> *ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพดี *วิสัยทัศน์ในการสร้างเสริมสุขภาพ *เทคโนโลยีด้านสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> -ความก้าวหน้า -ข้อควรระวัง *การเลือกใช้อย่างฉลาด <p>*ฝึกทักษะการคิด วิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ในเรื่อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ความงาม ด้าน โรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*ฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ในขณะเดินทางและการช่วยชีวิต</p>	

เรื่อง	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	
	ม. 1-3	ม. 4-6
<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม</p> <p>ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับด้านความรู้และทักษะกระบวนการทั้งในห้องเรียน โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน</p> <p>ในขอบข่ายสาระการเรียนรู้ เน้นคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม โดยเฉพาะดังต่อไปนี้</p>	<p>*ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน</p> <p>*ฝึกสติและสมาธิ</p> <p>*ฝึกทักษะการสื่อสารสร้างความเข้าใจและสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและผู้อื่น</p> <p>*ฝึกทักษะการช่วยเหลือ การดูแลและฟื้นฟูสุขภาพ</p> <p>*ฝึกการช่วยฟื้นคืนชีพ</p> <p>*ฝึกทักษะการเลือกใช้อุปกรณ์ข่าวสาร ผลิตภัณฑ์ บริการและเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ</p> <p>*ฝึกทักษะการใช้พลังปัญญาเพื่อการมีสุขภาพดีในภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อม</p> <p>*ฝึกทักษะการทำโครงการ/โครงการด้านสุขภาพ</p> <p>*ฝึกทักษะการขับขีรถจักรยานยนต์ และรถยนต์ให้ถูกต้อง ปลอดภัย ตามกฎจราจรอย่างมีมารยาท</p>	<p>*ปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ด้านทานโรค และเพื่อความงามตามธรรมชาติ</p> <p>*รับรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่นในการดูแลสุขภาพ</p> <p>*ปลูกฝังความมีระเบียบวินัยในตนเองจนเป็นกิจนิสัยที่ยั่งยืน</p> <p>*ปลูกฝังความรับผิดชอบที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองทั้งกายและใจ</p> <p>* สร้างจิตสำนึกในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและเทคโนโลยีเพื่อลดปัญหาทางสุขภาพ</p>

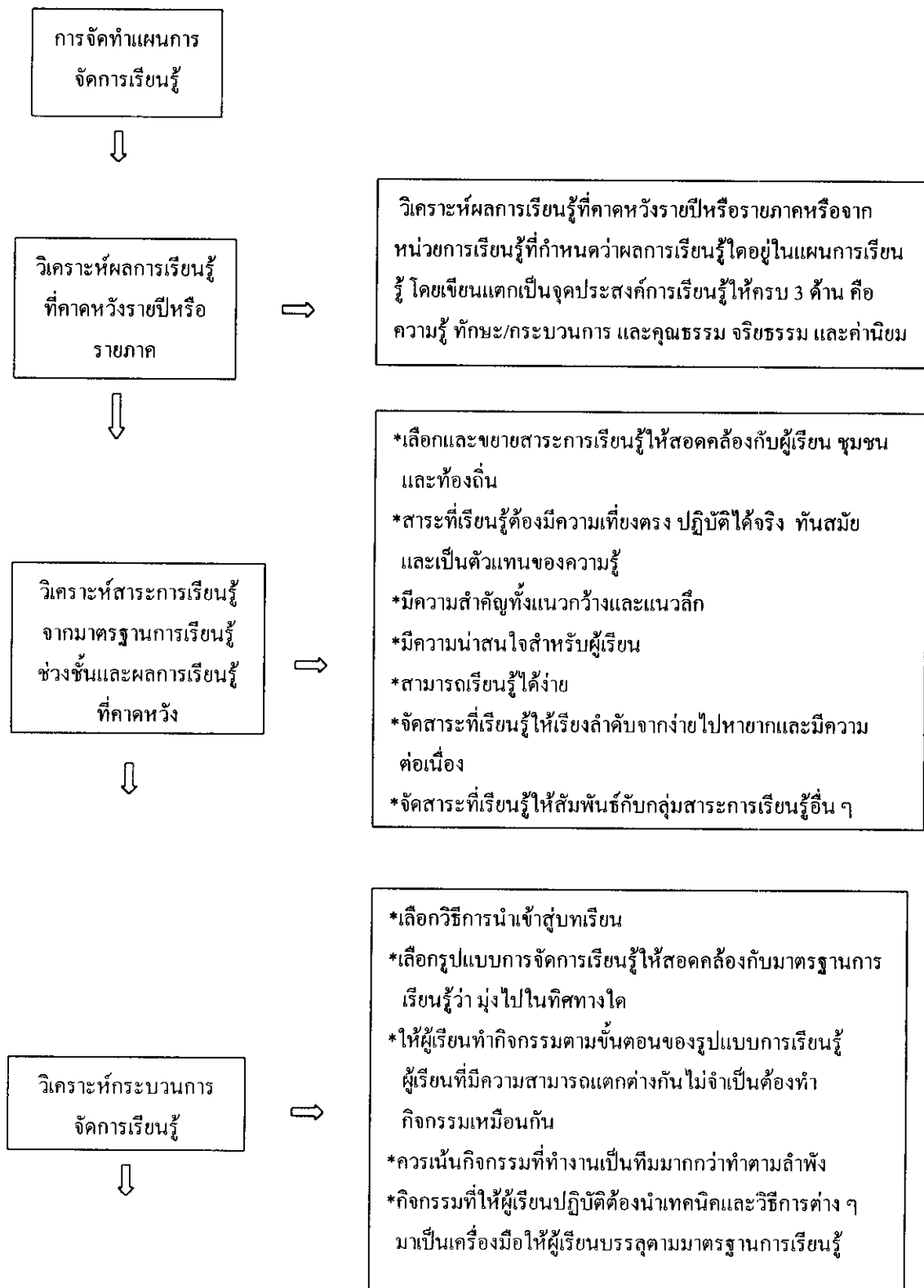
เรื่อง	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	
	ม. 1-3	ม. 4-6
1. เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น 2. เอื้ออาทร 3. คำนึงถึงส่วนรวม 4. พึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดี 5. มีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาสุขภาพและการดำเนินชีวิต 6. มีจิตสำนึกในการดูแลรักษาและพัฒนาสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย	*สร้างจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัยอย่างมีสติและปัญญา *ปลูกฝังความเอื้ออาทร เสียสละที่จะช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ผู้บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย *สร้างความอดทน มุ่งมั่น และภูมิใจในการทำโครงการ/โครงการ และผลงานด้านสุขภาพ	

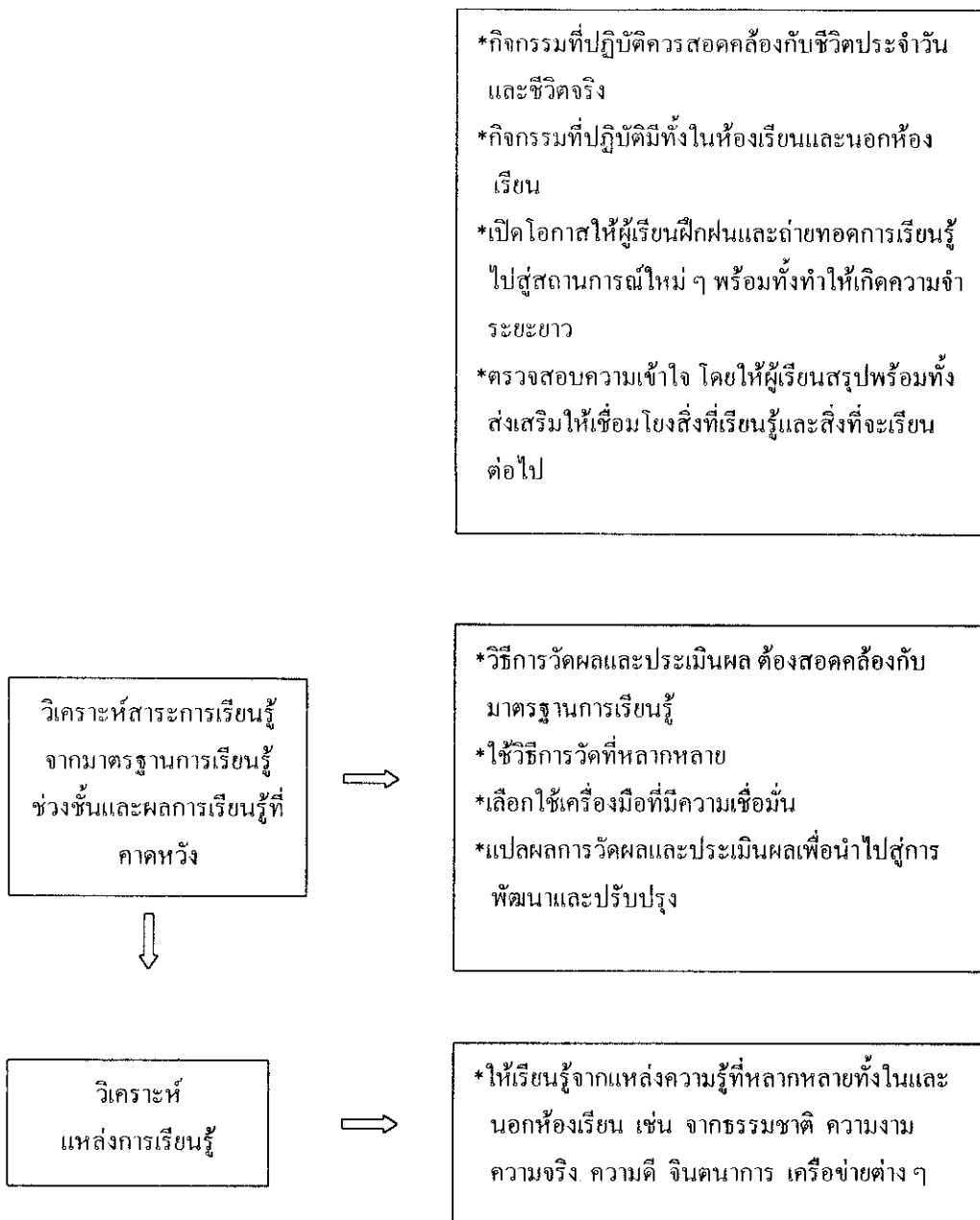
เรื่อง	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	
	ม. 1-3	ม. 4-6
1. การออกกำลังกาย 2. การเล่นกีฬาไทย 3. การเล่นกีฬาสากล 4. กิจกรรมนันทนาการ 5. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	*กลไกของร่างกาย *หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย *วิธีการและแหล่งบริการเพื่อพัฒนาการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	*วิธีพัฒนาการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย *กลวิธีในการพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันกีฬา กิจกรรมนันทนาการและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

เรื่อง	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	
	ม. 1-3	ม. 4-6
<p>ด้านทักษะกระบวนการ</p> <p>ฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะต่อไปนี้</p> <p>1. ทักษะในการเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล</p> <p>2. ทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ</p> <p>3. ทักษะในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>4. ทักษะการแสวงหา เลือก และใช้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย กีฬานันทนาการ</p> <p>5. ทักษะการพัฒนาสุขภาพบุคลิกภาพ และสมรรถภาพ</p>	<p>*ฝึกการเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับตนเอง</p> <p>*ฝึกการแสวงหาการเลือกการใช้ข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การกีฬานันทนาการและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องเหมาะสม</p> <p>*ฝึกการพัฒนาสุขภาพบุคลิกภาพ และสมรรถภาพตามหลักวิทยาศาสตร์เพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน</p>	<p>*ฝึกการเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับตนเองและแนะนำผู้อื่นได้</p> <p>*ฝึกการแสวงหา การเลือก การใช้ข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กีฬานันทนาการและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องเหมาะสม</p> <p>*ฝึกการพัฒนาสุขภาพบุคลิกภาพ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน</p>

เรื่อง	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	
	ม. 1-3	ม. 4-6
<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม และ ค่านิยม</p> <p>ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติในกิจกรรม พลศึกษา เฉพาะคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น 2. เสียสละ เอื้ออาทร คำนึงถึงส่วนรวม 3. พึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดี 4. มีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาสุขภาพและการดำเนินชีวิต 5. มีระเบียบวินัยในตนเอง 6. เคารพสิทธิ กฎ กติกา 7. มีน้ำใจนักกีฬา 8. เป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี 9. รักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา 	<p>*ปลูกฝังความมุ่งมั่นในการพัฒนาบุคลิกภาพและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>*ปลูกฝังการเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการให้ความร่วมมือ การสร้างแนวร่วมในการทำกิจกรรมสุขภาพ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬานันทนาการและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแก่สังคม</p> <p>*สร้างเสริมภาวะความเป็นผู้นำ ความมีระเบียบ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬาด้วยการปฏิบัติกิจกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ</p>	<p>*ปลูกฝังความมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬา</p> <p>*สร้างเสริมความเป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ</p> <p>*สร้างเสริมความภาคภูมิใจที่ได้ใช้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*สร้างเสริมความภาคภูมิใจที่ได้ใช้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*ปลูกฝังให้เป็นคนมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬาด้วย</p>

เรื่อง	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	
	ม. 1-3	ม. 4-6
10. มีจิตสำนึกในการดูแล สุขภาพและการใช้เวลาให้ เป็นประโยชน์	<p>*ปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนยึดถือเป็นมาตรฐานในการดำเนินชีวิต</p> <p>*ปลูกฝังค่านิยมที่ดีในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ</p> <p>*ปลูกฝังการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์จนเป็นนิสัยด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา</p> <p>*สร้างเสริมให้เกิดความซาบซึ้งในสุนทรียภาพของการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย</p> <p>*สร้างเสริมให้เกิดความชื่นชอบ เห็นคุณค่าของการแข่งขันกีฬาและการร่วมมืออย่างสันติ</p>	<p>กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา</p> <p>*สร้างเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นประจำยึดถือเป็นมาตรฐานการดำเนินชีวิต</p> <p>*สร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ดีในการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพ บุคลิกภาพ และสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p> <p>*สร้างค่านิยมในการแสวงหาสุนทรียภาพในชีวิตด้วยการดูกีฬาและร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>*ปลูกฝังจิตวิญญาณของการเป็นนักสู้ในการแข่งขันกีฬาด้วยความยุติธรรม และร่วมมืออย่างสันติ</p>





หมายเหตุ ให้มีการบันทึกผลหลังการสอนไว้หากไม่สามารถจัดการเรียนการสอนตามแผนการ
เรียนรู้ที่กำหนดได้พร้อมเหตุผลประกอบ

ตัวอย่าง

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษา
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุศึกษา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 หน่วยการเรียนรู้

เรื่อง.....ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....

สาระสำคัญ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1.
2.
3.
4.

เนื้อเรื่อง	กระบวนการ การเรียนรู้	แหล่งการ เรียนรู้	การวัด/การประเมินผล	หมายเหตุ
	แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ 1. ชั้นนำ 2. ชั้นสอน 3. ชั้นสรุป	สื่อต่าง ๆ วัสดุ อุปกรณ์ แบบเรียน หนังสือ ตัวอย่าง ใบความรู้ ใบงาน ฯลฯ	การวัดผล จะเป็นคำถามหรือ กิจกรรมที่สัมพันธ์กับ จุดประสงค์การเรียนรู้ 1)..... 2)..... 3)..... ฯลฯ การประเมินผลจะ ประเมินผลเมื่อการสอน เสร็จสิ้นในแต่ละคาบ และแต่ละห้องเรียน	

(รัตนา เสงส์สวัสดิ์ 2547, 153)

ตัวอย่างใบงานที่ 1
ใบงานที่ 1
เรื่องสุขภาพของฟัน

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุดประสงค์

1. ระบุชนิด ส่วนประกอบ และหน้าที่ของฟันได้
2. อธิบายวิธีการเลือกยาสีฟันและแปรงสีฟัน

กิจกรรม

1. ฟันของคนเรามี.....ชุด ได้แก่.....
.....
2. ระยะเวลาการขึ้นของฟันน้ำนม.....
และหลุดเมื่ออายุ.....
3. ระยะเวลาการขึ้นของฟันแท้.....
.....
4. โครงสร้างของฟันแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1).....
2).....
5. ตัวฟันประกอบด้วย 1)..... 2).....
3).....
6. ฟันหน้ามีหน้าที่.....
7. ฟันเขี้ยวมีหน้าที่.....
8. ฟันกรามมีหน้าที่.....
9. ยาสีฟันที่ดีคือ.....
10. แปรงสีฟันที่ดีคือ.....

(รัตนา เสงส์สวัสดิ์ 2547, 184)

ตัวอย่างใบงานที่ 2

ใบงานที่ 2

เรื่องสุขภาพของฟัน

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

จุดประสงค์

1. อธิบายพร้อมทั้งสาธิตวิธีการแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม

1. ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาสาธิตวิธีการแปรงฟันกับหุ่นฟันโดยใช้แปรงสีฟันแล

ใบในล่อนจัดฟัน

2. ให้นักเรียนอภิปรายวิธีการแปรงฟันแบบที่ตนเองเคยปฏิบัติกับวิธีที่ได้รับในห้องเรียน
3. นักเรียนทดลองแปรงฟันด้วยตนเอง ด้วยแปรงสีฟันใบในล่อนจัดฟัน

ตัวอย่างการประเมินผล

การประเมินผล

เรื่องสุขภาพของฟัน

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับ	สุขภาพของฟัน	ระดับการประเมิน				หมายเหตุ
		4	3	2	1	
1	การจับแปรงสีฟัน					
2	สารคดีวิธีการแปรงฟันด้วยแปรงสีฟัน					
3	สารคดีวิธีใช้ไหมในล่อนขัดฟัน					
4	วิธีการเลือกแปรงสีฟัน					
5	วิธีการเลือกยาสีฟัน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

เกณฑ์การประเมิน

- 4 ดีมาก
- 3 ดี
- 2 พอใช้
- 1 ต้องปรับปรุง

ผู้ประเมิน.....

วัน...../...../.....

(รัตนา เสงส์สวัสดิ์ 2547, 186)

มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา (ปรับปรุง 4 ธ.ค.2546)

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ. 101 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
1. เข้าใจการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและวัฏจักรของชีวิตมนุษย์	1. เข้าใจการทำงานและความสัมพันธ์ของระบบอวัยวะมนุษย์ที่มีต่อสุขภาพ 2. เข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นและมีทักษะในการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล	1. เข้าใจปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในช่วงวัยต่าง ๆ 2. วิเคราะห์การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนให้เติบโตสมวัย	1. รู้วิธีและวางแผนการดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาของตนเองและครอบครัว

(กรมวิชาการ 2546)

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ. 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว สังคม เพศศึกษาและมีทักษะชีวิต
เพื่อการสื่อสารและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
<p>1. รักตนเอง และครอบครัว</p> <p>2. เข้าใจลักษณะและความแตกต่างของเพศหญิง เพศชายและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>3. รู้พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศและหลีกเลี่ยงได้</p>	<p>1. รู้จักตนเองเข้าใจผู้อื่นและแสดงออกได้เหมาะสม</p> <p>2. เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>3. ภูมิใจและเห็นคุณค่าในความเป็นเพศหญิง เพศชาย และปฏิบัติบทบาทตามเพศได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>1. ยอมรับและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอารมณ์และพัฒนาการทางเพศ</p> <p>2. เข้าใจในคุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศ สามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ และผู้อื่น</p> <p>3. ตระหนักในความรับผิดชอบเรื่องเพศ มีทักษะในการวิเคราะห์และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศ</p>	<p>1. เข้าใจอิทธิพลของครอบครัวเพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>2. เข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ เพศ ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างความรู้สึกนึกคิดเรื่องเพศของชาย-หญิง และสามารถจัดการกับอารมณ์เพศ</p> <p>3. มีค่านิยมที่ดีในเรื่องเพศ เข้าใจและเห็นคุณค่าของการสร้างครอบครัวและสัมพันธ์ภาพในชีวิตคู่</p>

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
	4. เข้าใจพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์	4. มีทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม	

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและ
กีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กีฬาไทย
กีฬาสากล และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และการใช้อุปกรณ์ประกอบ	1. แสดงการควบคุมตนเอง เมื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบบังคับสิ่งของ	1.แสดงการควบคุมตนเอง เมื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสมทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบบังคับสิ่งของในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา	1. แสดงความสามารถทางกายในการเล่นกีฬาประเภทบุคคล กีฬาประเภททีม การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและการทำงานต่าง ๆ
2. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายและเล่นเกมได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน	2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	2. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและการทำงาน	2. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา
3. รู้ประโยชน์ของการเล่นเกม การออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ	3. รู้จักใช้ข้อมูลเพื่อเพิ่มทักษะกลไกและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา	3. แสดงการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกเป็นพื้นฐานและนำไปสู่การ	3. ประยุกต์ความคิดรวบยอดจากหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
4. มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสร้างเสริมได้ตามคำแนะนำ	4. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้เหมาะสมกับความแตกต่างและความต้องการแต่ละคน	4. เห็นความสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดีจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	4. ประเมินสร้างเสริมและดำรงสมรรถภาพทางกาย

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและ
กีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม กีฬาไทย
กีฬาสากล และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
	5. ปรับปรุงระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ด้วยวิธีง่าย ๆ	5. ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและหรือสมรรถภาพทางกลไกและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยวิธีที่ถูกต้อง	5. พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและหรือสมรรถภาพทางกลไกตามความต้องการจนสำเร็จตามเป้าหมาย

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและ
กีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 : ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการ
แข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
1. ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นเกมอยู่เสมอ	1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชื่นชอบเป็นประจำ	1. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ
2. ปฏิบัติตามระเบียบกฎ กติกา คำแนะนำในการเล่นเป็นกลุ่มและให้ความร่วมมือกับผู้อื่น	2. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬาทั้งในโรงเรียนและในชุมชน	2. ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอกับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	2. ประยุกต์หลักการรุกการป้องกัน ในการเล่นและแข่งขันกีฬาที่เลือกด้วยความชื่นชอบ
3. ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพในสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม	3. ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬาด้วยความตระหนักในคุณค่าที่มีต่อสุขภาพและสมรรถภาพ	3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา เพื่อความปลอดภัยและความสันติในการเล่นและการแข่งขันกีฬา	3. เล่นและแข่งขันกีฬาตามกฎ กติกา โดยเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
<p>4.ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มด้วยความเต็มใจและให้ความร่วมมือในงานประสบความสำเร็จ</p>	<p>4.เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาตามกฎกติกา และขั้นตอนการปฏิบัติด้วยความปลอดภัย</p> <p>5. เข้าร่วมการเล่นเกมและกีฬาที่เลือกโดยใช้กลวิธีการรุก การป้องกัน</p> <p>6. เคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิทธิของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา</p>	<p>4. ใช้กลวิธีการรุก การป้องกันและการให้ความร่วมมือในการเล่นและการแข่งขันกีฬา</p> <p>5. มุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและเห็นประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม</p> <p>6. ปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบที่กลุ่มมอบหมายในการเล่นกีฬาอย่างสนุกสนานและสร้างสรรค์ จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย</p> <p>7. ชื่นชมและส่งเสริมการกระทำที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬาและยึดเป็นแนวปฏิบัติในการทำงานและการดำเนินชีวิต</p>	<p>4. แสดงความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬาทั้งบุคคลและทีม</p> <p>5. มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่น การดู และการแข่งขันกีฬา</p>

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการดูแลสุขภาพตนเอง

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดูแลสุขภาพตนเอง และการเลือกใช้บริการสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
1.เข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ สิ่งแวดล้อมและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี	1.วิเคราะห์ผลของการมีพฤติกรรมสุขภาพ	1.เห็นคุณค่าและเข้าใจความเชื่อมโยงของด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตสำนึกของการมีสุขภาพดี	1.วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
2.เข้าใจและเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี และปฏิบัติจนเป็นนิสัย	2.วิเคราะห์ผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพและการป้องกันโรค	2.วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	2.ประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชนและสังคม
3.เข้าใจอาการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ วิธีป้องกัน และการขอความช่วยเหลือ	3.สามารถเลือกบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์สุขภาพข้อมูลข่าวสารและบริการสุขภาพ	3.เข้าใจเรื่องโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาของประเทศ ท้องถิ่น และวิธีป้องกัน	3.ประเมินวิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและนำไปใช้วางแผนปรับปรุงตนเอง
4.สามารถเลือกบริโภคอาหารและปฏิเสธสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ	4.สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด	4.มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ ความเครียดและการฝึกจิต	4.ออกกำลังกาย พักผ่อน และร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมจนเป็นกิจนิสัย

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการดูแลสุขภาพตนเอง (ต่อ)

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดูแลสุขภาพตนเอง และการเลือกใช้บริการสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
5.เข้าใจอารมณ์ตนเอง และแสดงออกที่เหมาะสม	5.ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และเลือกใช้แหล่งบริการสุขภาพที่เหมาะสม	5.สามารถประเมิน ภาวะสุขภาพของตนเอง วางแผน แก้ไข และสร้างเสริมสุขภาพ 6.วางแผนและจัดเวลา ในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการ เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการได้อย่างเหมาะสม	5.เข้าใจระบบวิธีการ สุขภาพของประเทศมี ส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : มีทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น			
ป. 1-3	ป. 4-6	ม. 1-3	ม. 4-6
<p>1.เข้าใจพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความเสี่ยงต่อสุขภาพ การเกิดอุบัติเหตุ การใช้ยาผิด การใช้สารเสพติด การเกิดอหิวาต์ และหลีกเลี่ยง</p> <p>2.สามารถดูแลตนเองขอความช่วยเหลือและปฐมพยาบาลด้วยวิธีง่าย ๆ</p> <p>3.เข้าใจอารมณ์วิธีแก้ไขความขัดแย้ง</p>	<p>1.วิเคราะห์พฤติกรรมที่ปลอดภัย และไม่ปลอดภัย และสามารถเลือกปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในชีวิต</p> <p>2.เข้าใจผลกระทบของการใช้ยา บุหรี่ สุรา สารเสพติด ภัยอันตราย และความรุนแรงที่มีต่อร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสามารถหลีกเลี่ยง</p> <p>3.สามารถปฐมพยาบาลและดูแลรักษาเบื้องต้น เมื่อเกิดอุบัติเหตุ และเจ็บป่วย</p>	<p>1.วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ สารเสพติด ความรุนแรง ความปลอดภัย และแนวทางการป้องกันและปฏิบัติตนให้ถูกต้อง</p> <p>2.เข้าใจและเห็นคุณค่าของกระบวนการสร้างเสริมความปลอดภัยให้ตนเอง ครอบครัว และชุมชน</p> <p>3.สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหา เมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน</p>	<p>1.ประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ สารเสพติด ความรุนแรง ความปลอดภัย และแสวงหาแนวทางป้องกัน</p> <p>2.ใช้กระบวนการทางประชาสังคมสร้างเสริมสุขภาพ และความปลอดภัยให้ชุมชน</p> <p>3.วิเคราะห์อิทธิพลจากเพื่อนและสื่อที่มีผลต่อสุขภาพและตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้เหมาะสม</p> <p>4.แสดงทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้อง</p>

Lined writing area with horizontal dotted lines.

วิเคราะห์รายละเอียดของเนื้อหา
ชั้น.....

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน.....

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

1.
2.
3.
4.

สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

1.
2.
3.
4.

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน.....

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

1.
2.
3.
4.

สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้

หมายเหตุ สาระที่ 3 อยู่ใน PE 301, 302

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน.....

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

1.
2.
3.
4.

สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน.....

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น

1.
2.
3.
4.

สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้

สาระที่ 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สาระที่ 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สาระที่ 4.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สาระที่ 5.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

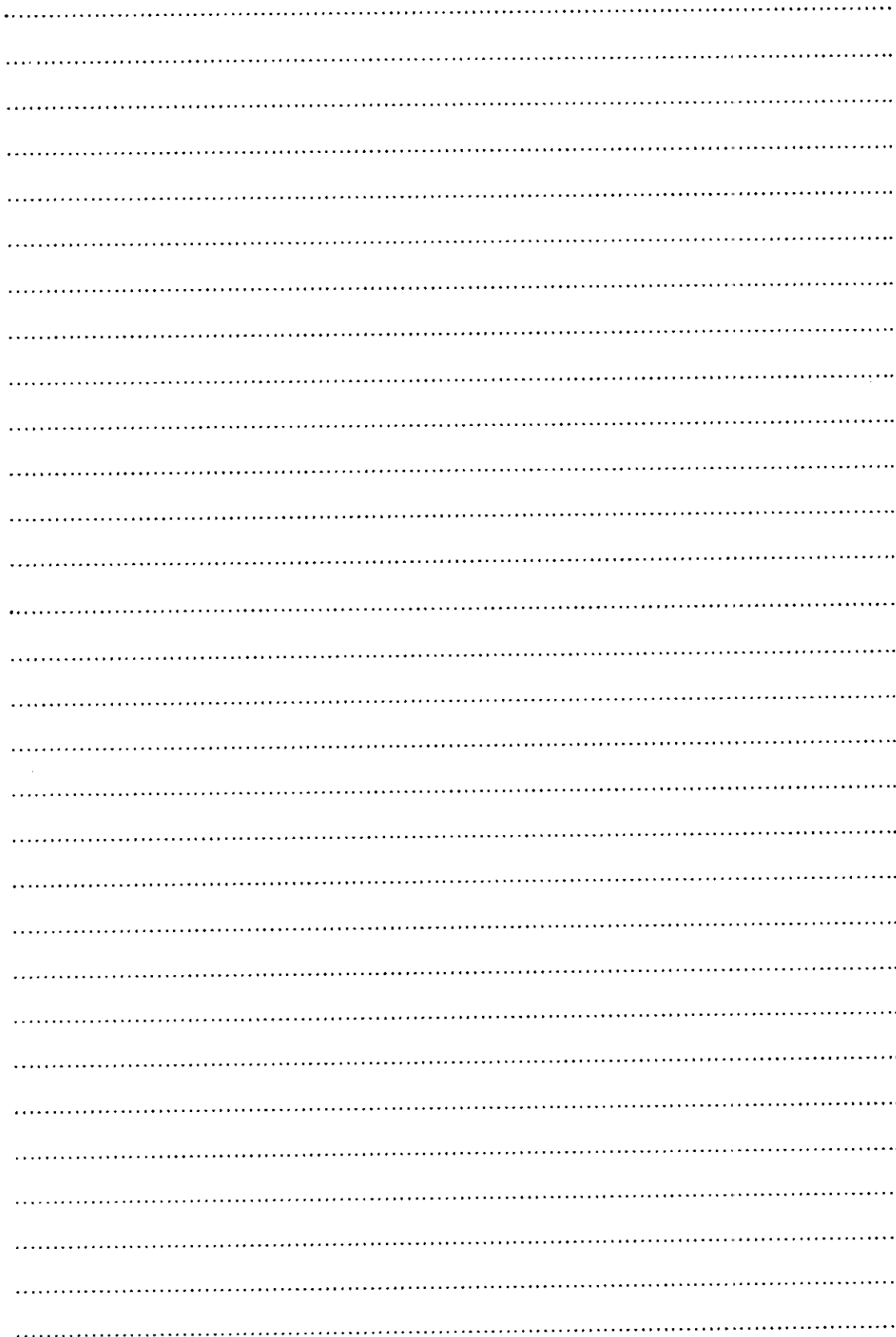
.....

.....

.....

.....

.....



สาระที่.....

มาตรฐาน.....

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น.....

ครั้งที่/ จำนวนคาบ	วันเดือนปี สัปดาห์ที่	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	ผลการเรียนรู้ที่ คาดหวัง

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขบวนการเรียนรู้	แหล่งการเรียนรู้	การประเมินผล

ครั้งที่/ จำนวนคาบ	วันเดือนปี สัปดาห์ที่	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	ผลการเรียนรู้ที่ คาดหวัง

หน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขบวนการเรียนรู้	แหล่งการเรียนรู้	การประเมินผล

ครั้งที่/ จำนวนคาบ	วันเดือนปี สัปดาห์ที่	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	ผลการเรียนรู้ที่ คาดหวัง

หน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขบวนการเรียนรู้	แหล่งการเรียนรู้	การประเมินผล

ครั้งที่/ จำนวนคาบ	วันเดือนปี สัปดาห์ที่	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	ผลการเรียนรู้ที่ คาดหวัง

หน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขบวนการเรียนรู้	แหล่งการเรียนรู้	การประเมินผล

ครั้งที่/ จำนวนคาบ	วันเดือนปี สัปดาห์ที่	สาระการเรียนรู้ช่วงชั้น	ผลการเรียนรู้ที่ คาดหวัง

หน่วยการเรียนรู้	จุดประสงค์ การเรียนรู้	ขอบวนการเรียนรู้	แหล่งการเรียนรู้	การประเมินผล

แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้.....

เรื่อง.....

วันที่.....เดือน.....

มาตรฐาน.....

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง.....

สาระการเรียนรู้.....

จุดประสงค์การเรียนรู้

1.

2.

3.

สาระสำคัญ.....

.....

.....

เนื้อเรื่อง	กระบวนการเรียนรู้

.....

.....

พ.ศ..... เวลา.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

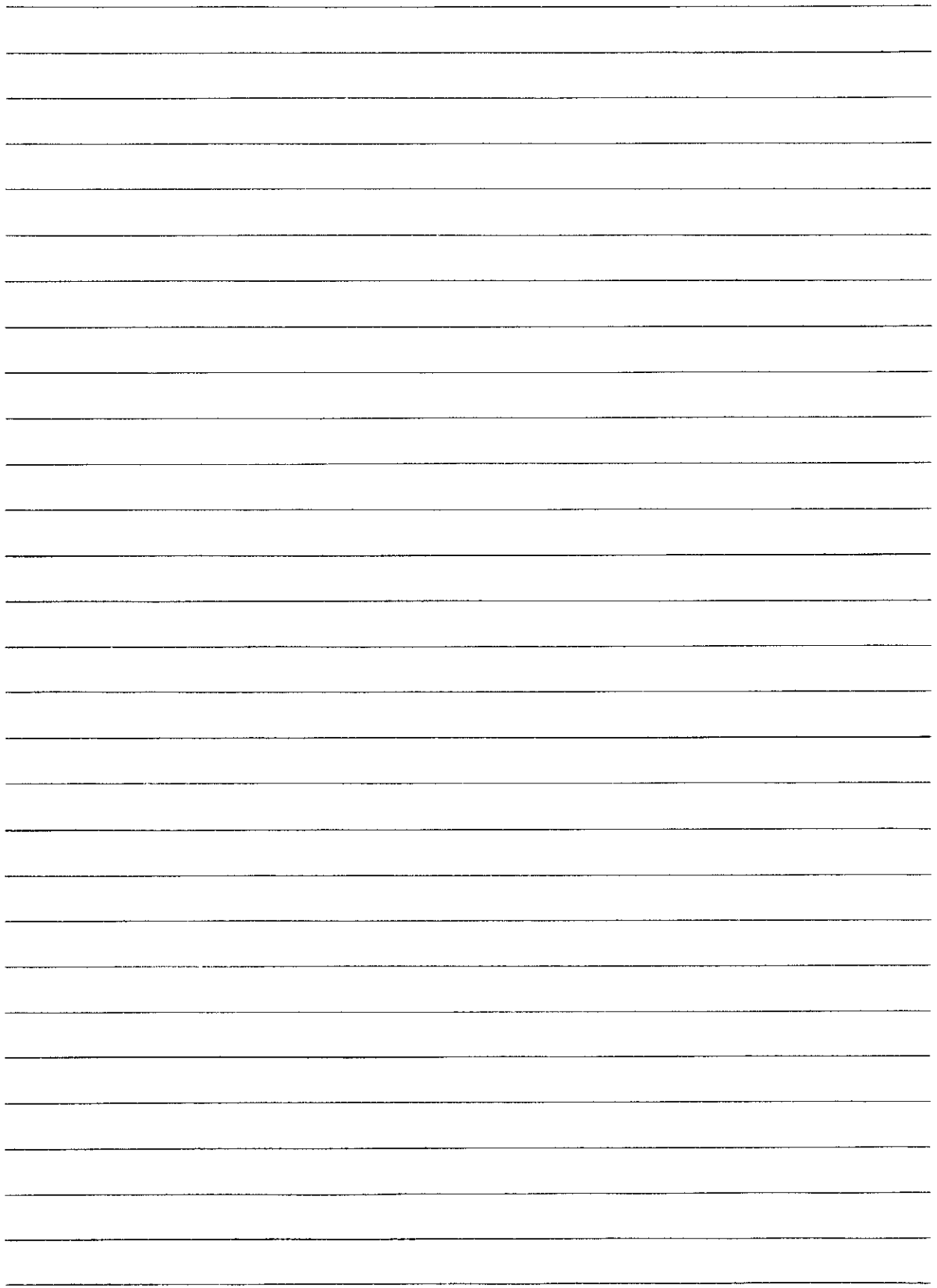
.....

.....

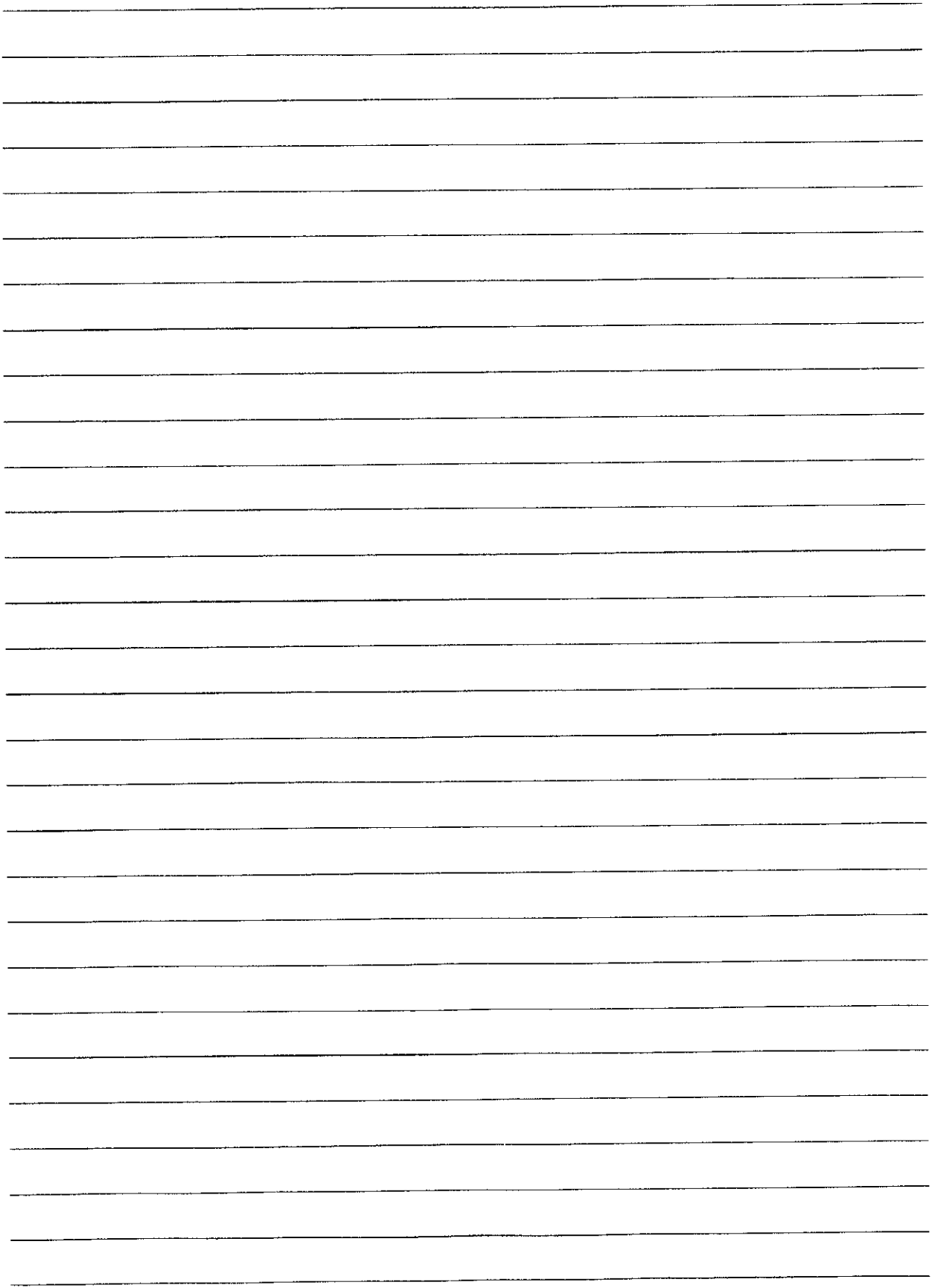
.....

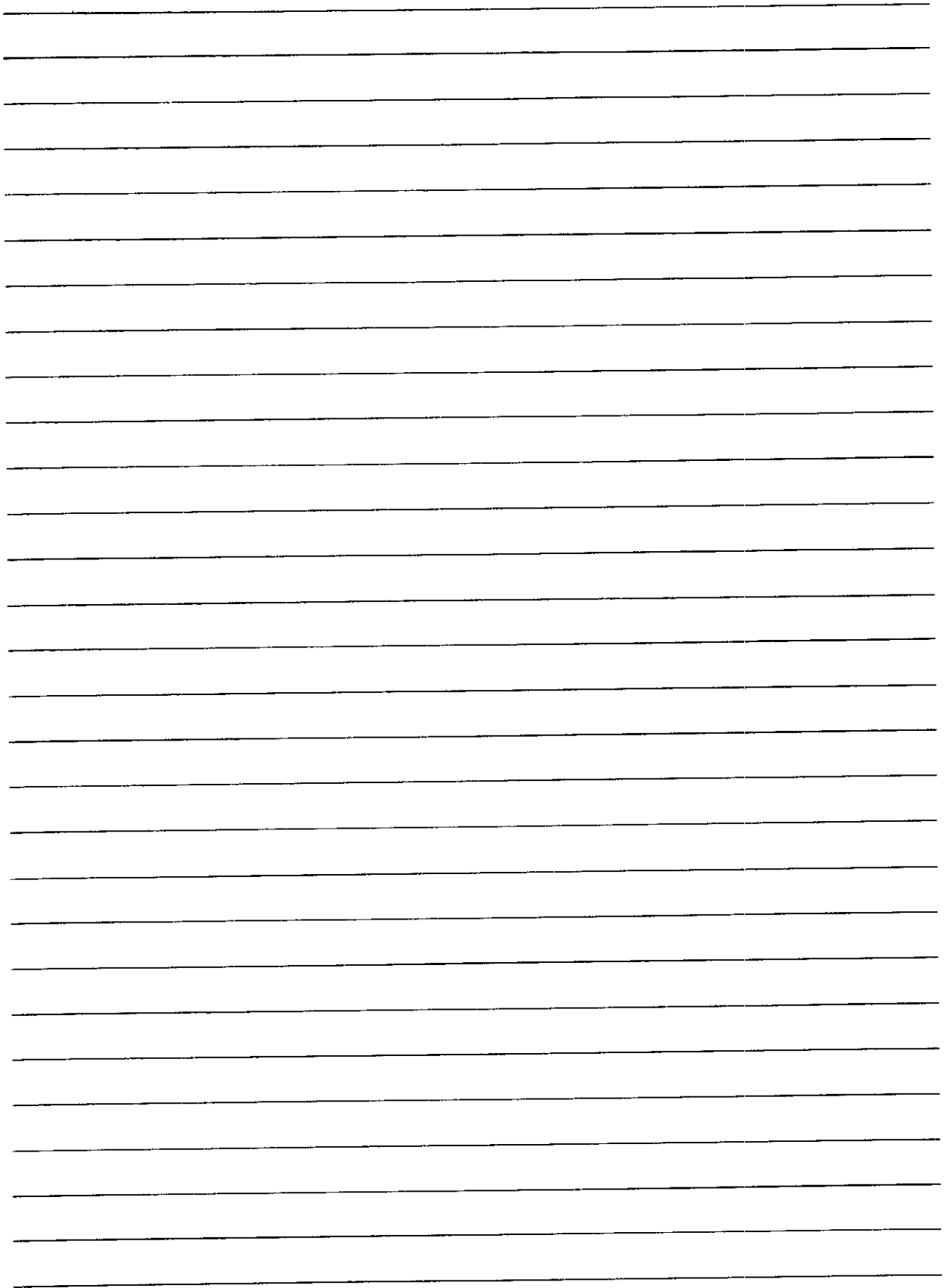
.....

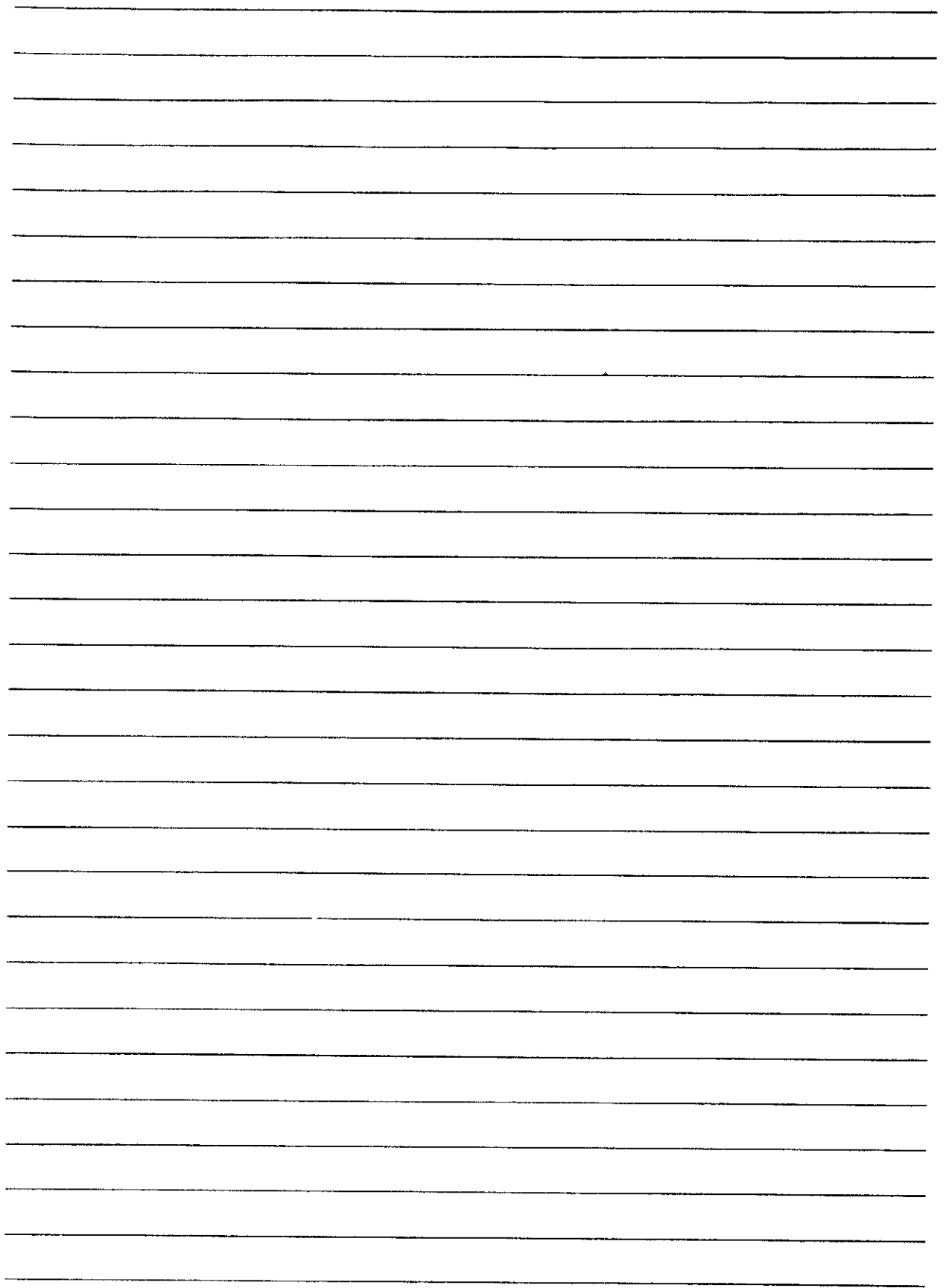
แหล่งการเรียนรู้	การวัดประเมินผล	หมายเหตุ

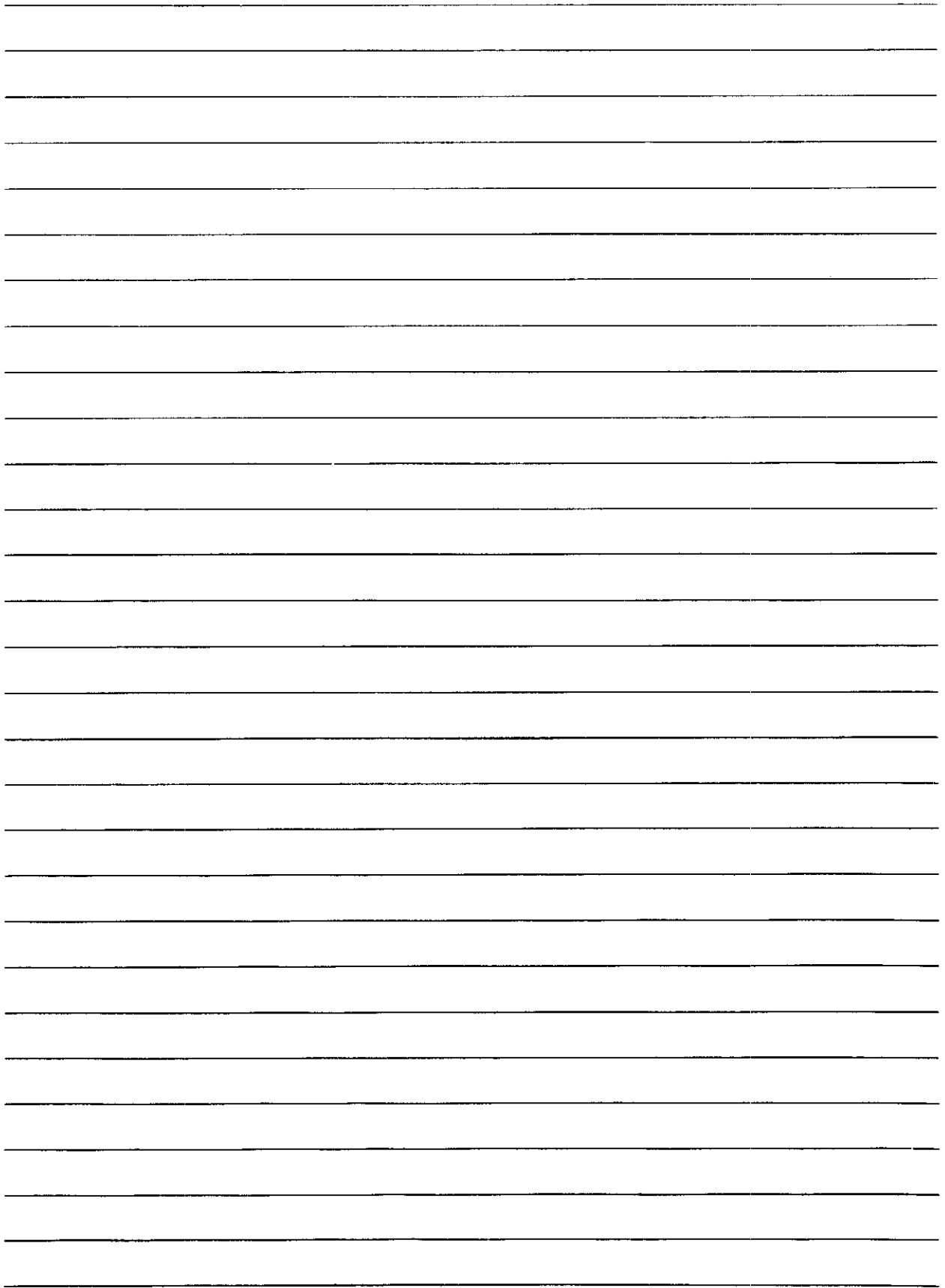


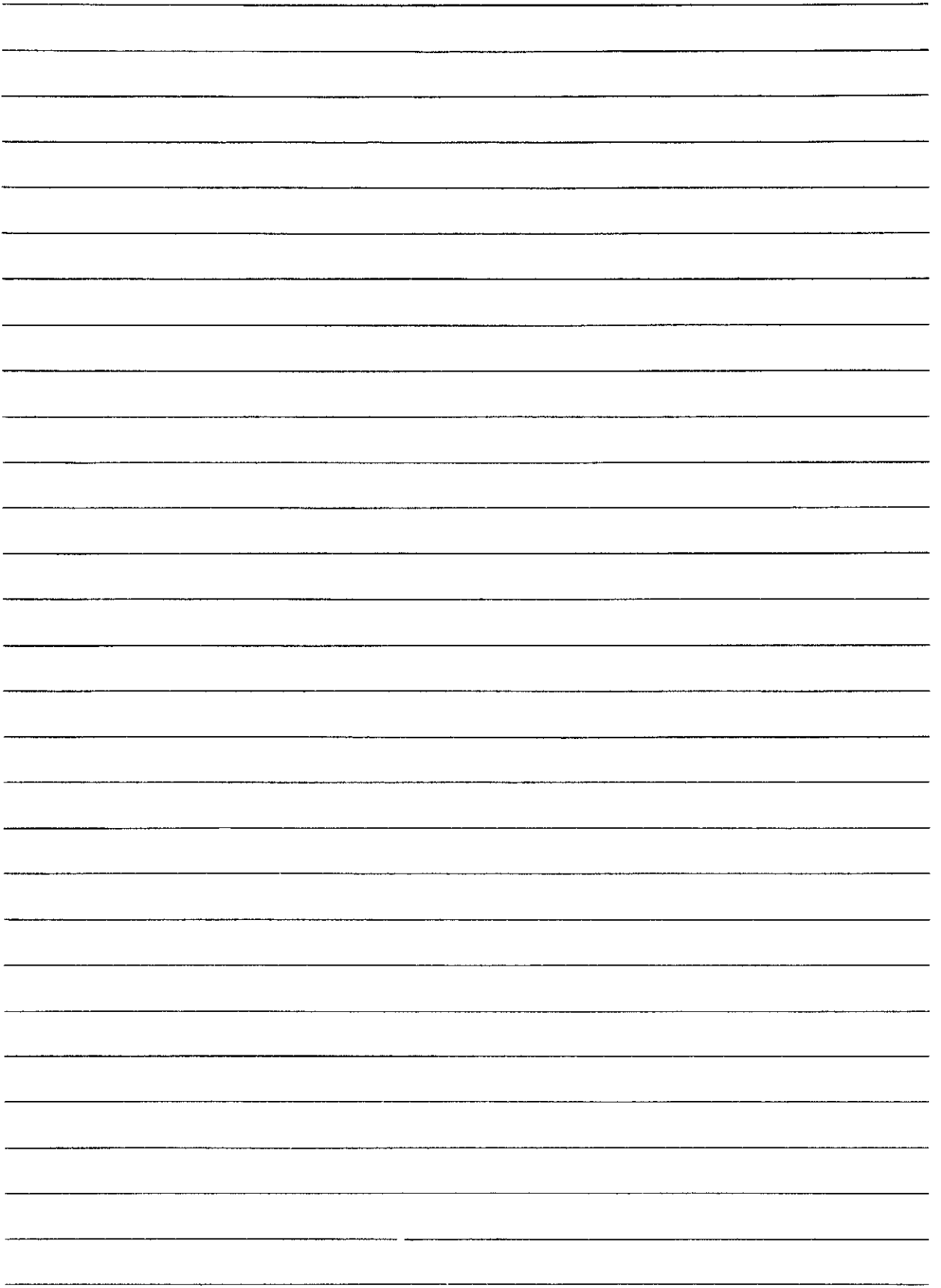
A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines across the page.

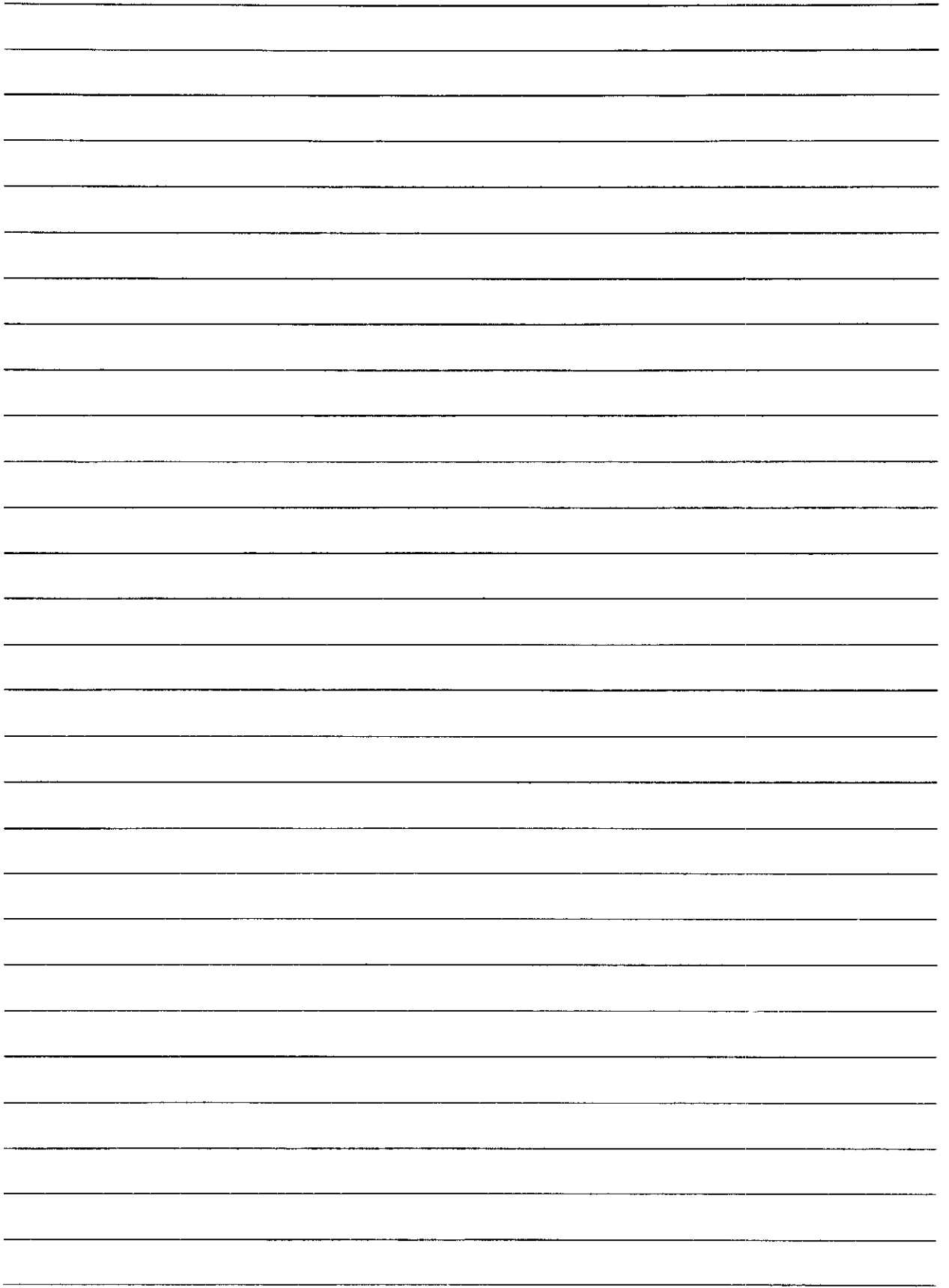


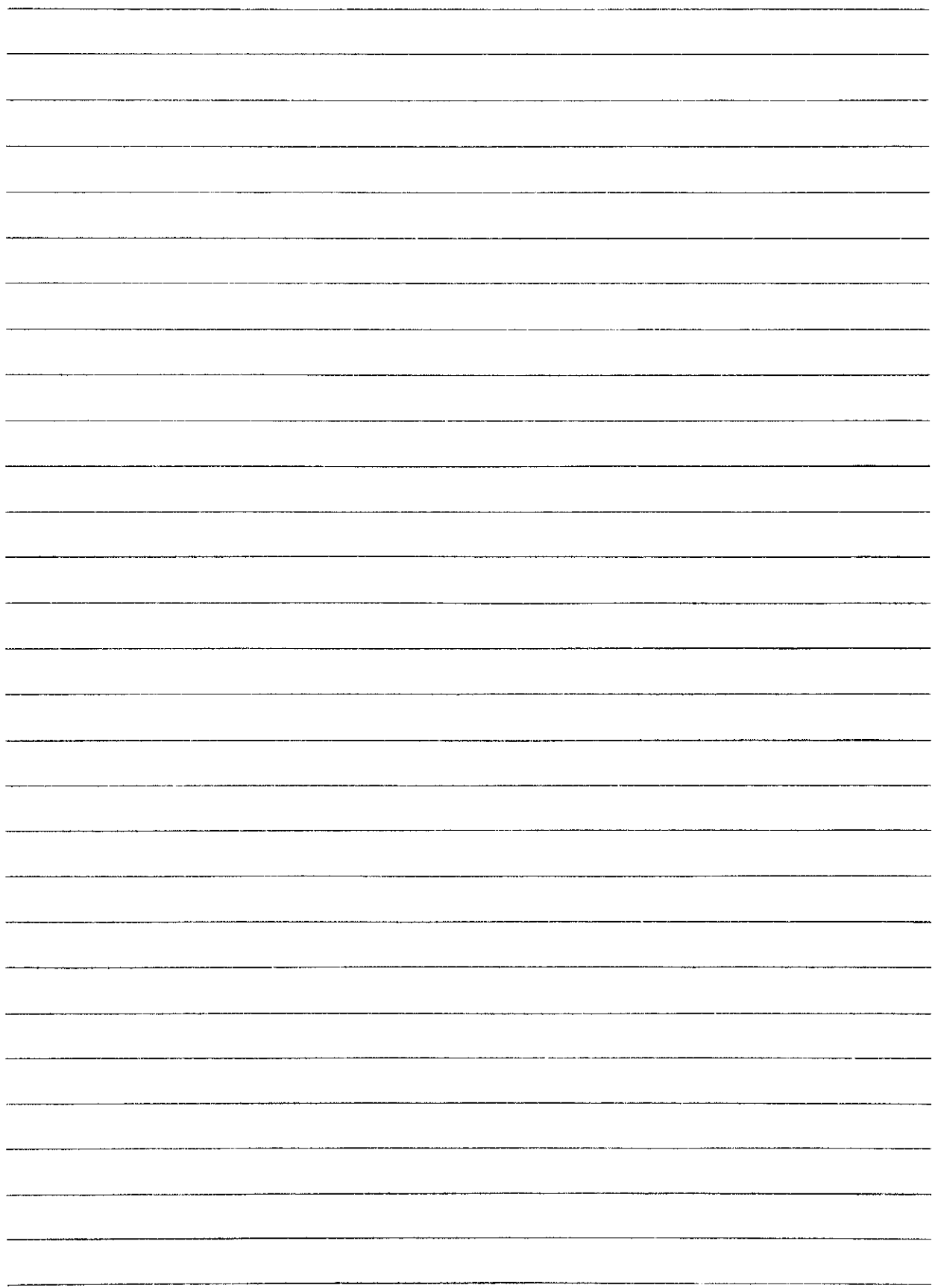


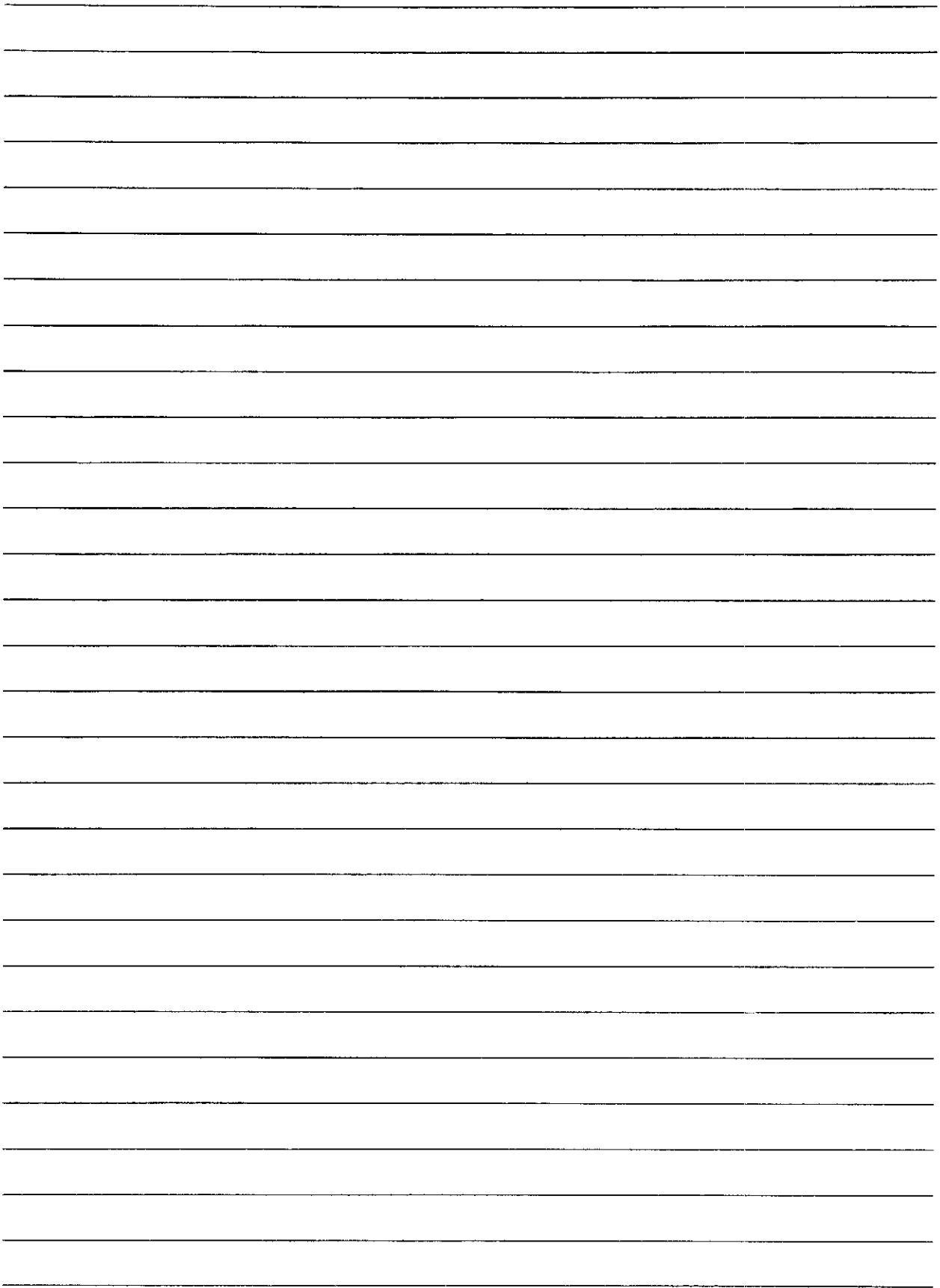


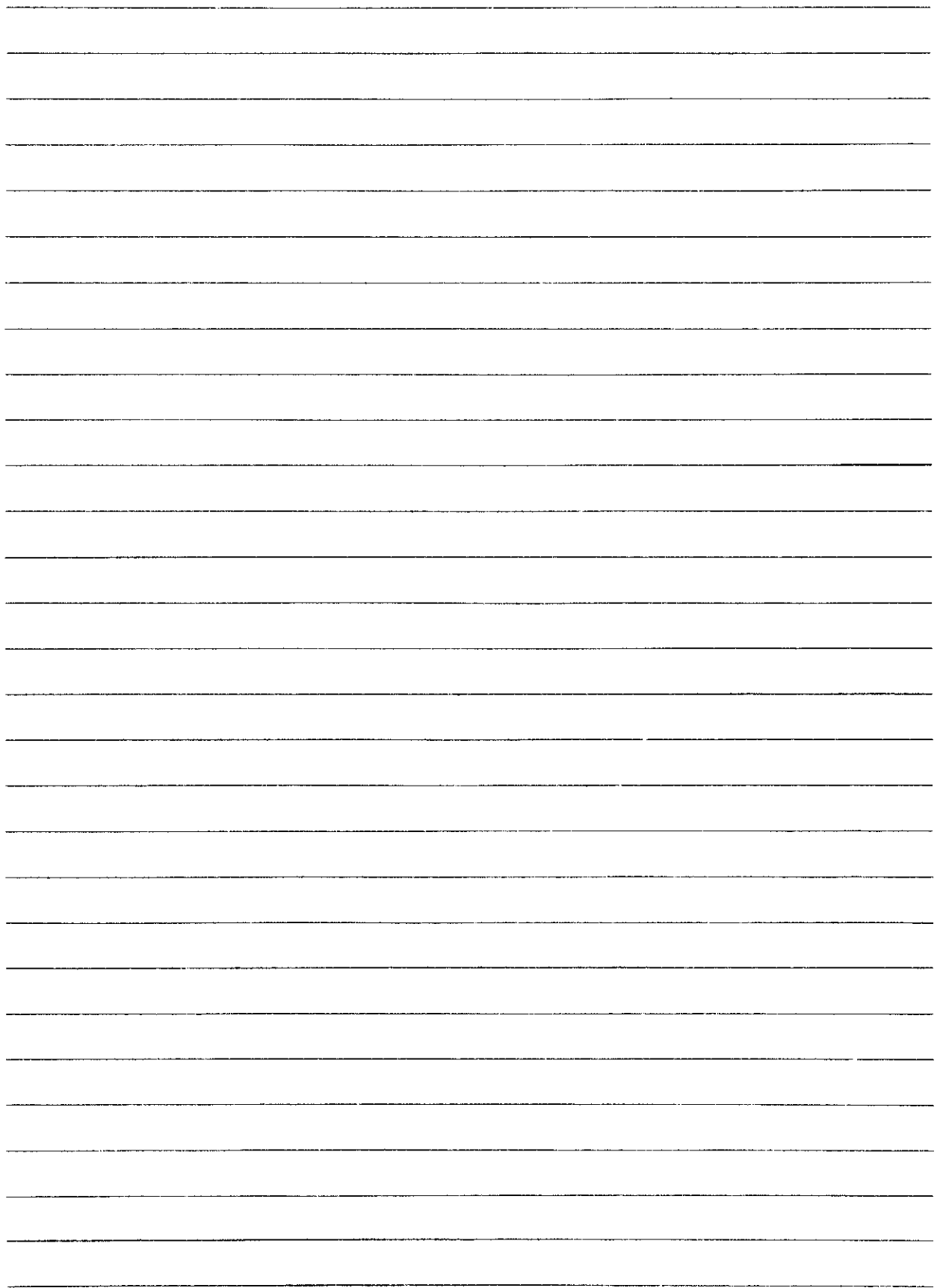


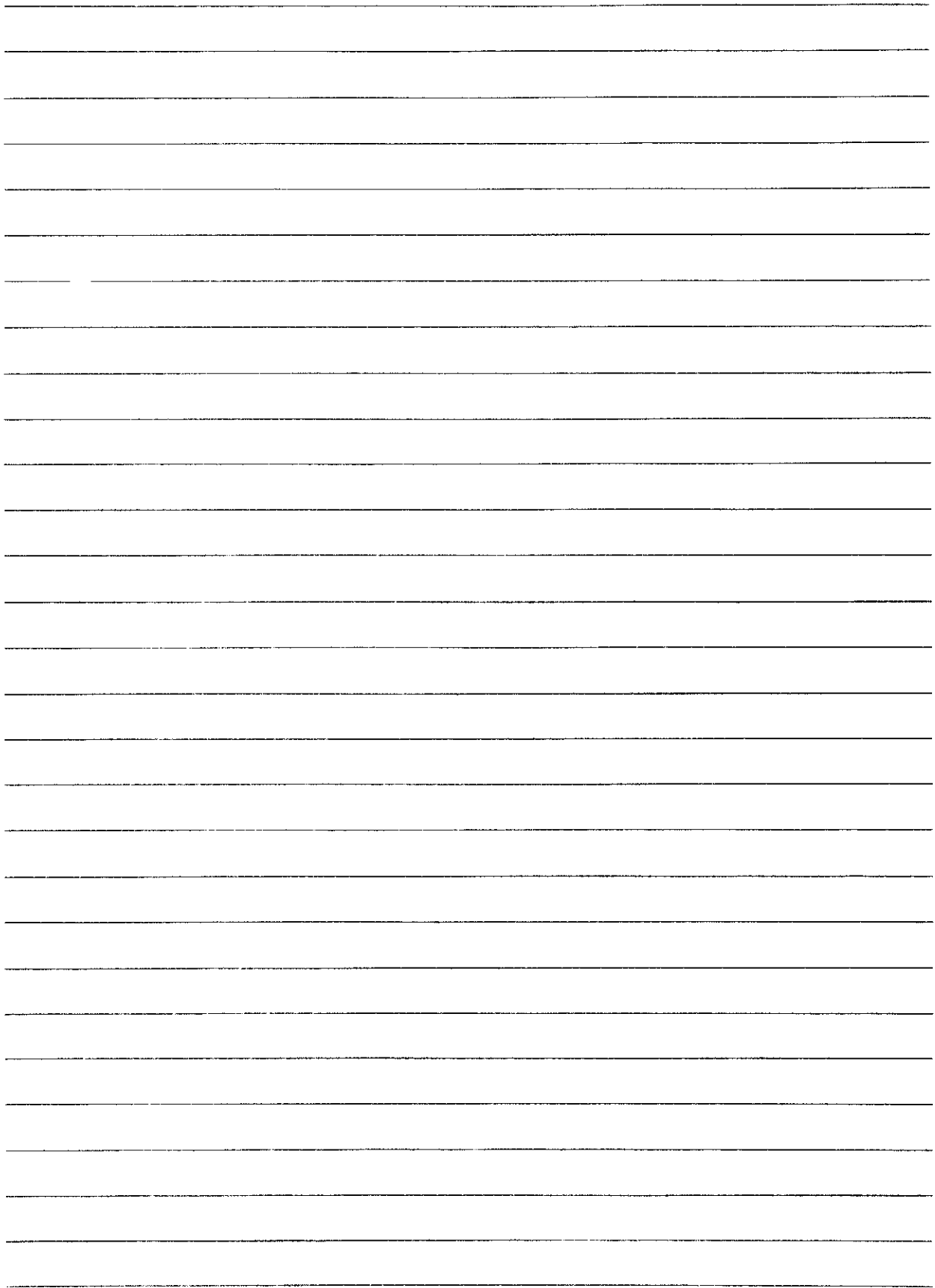


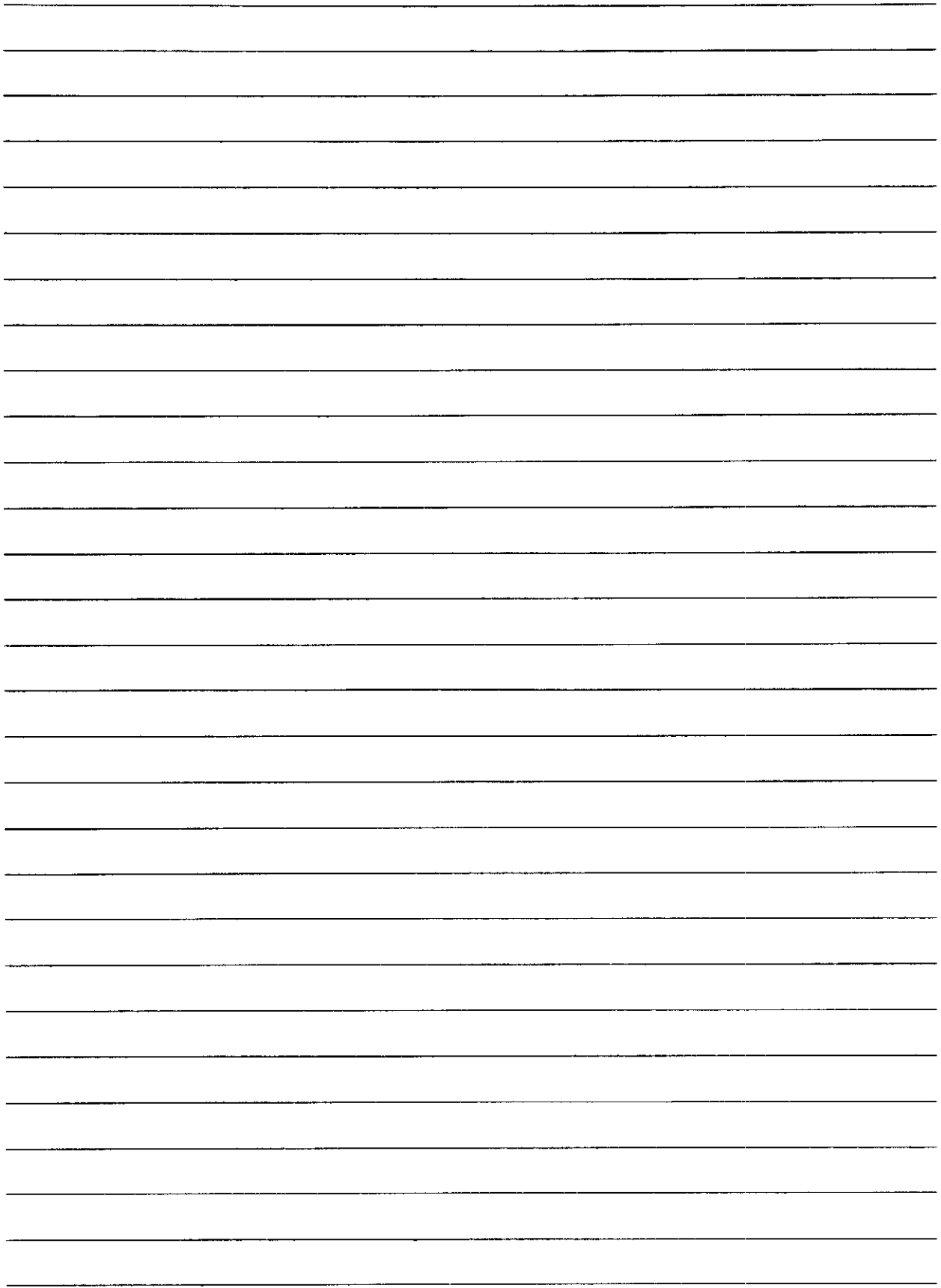


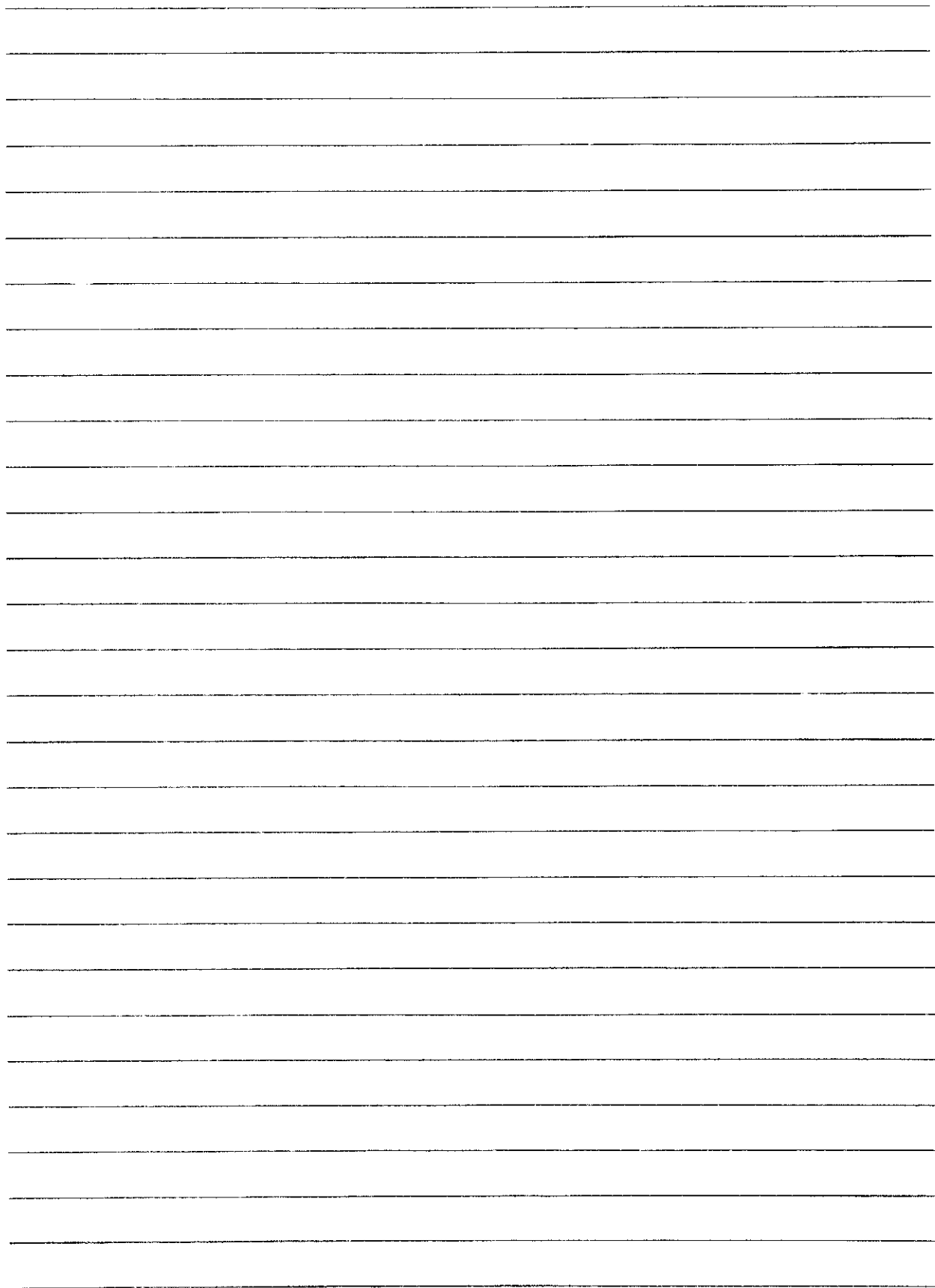


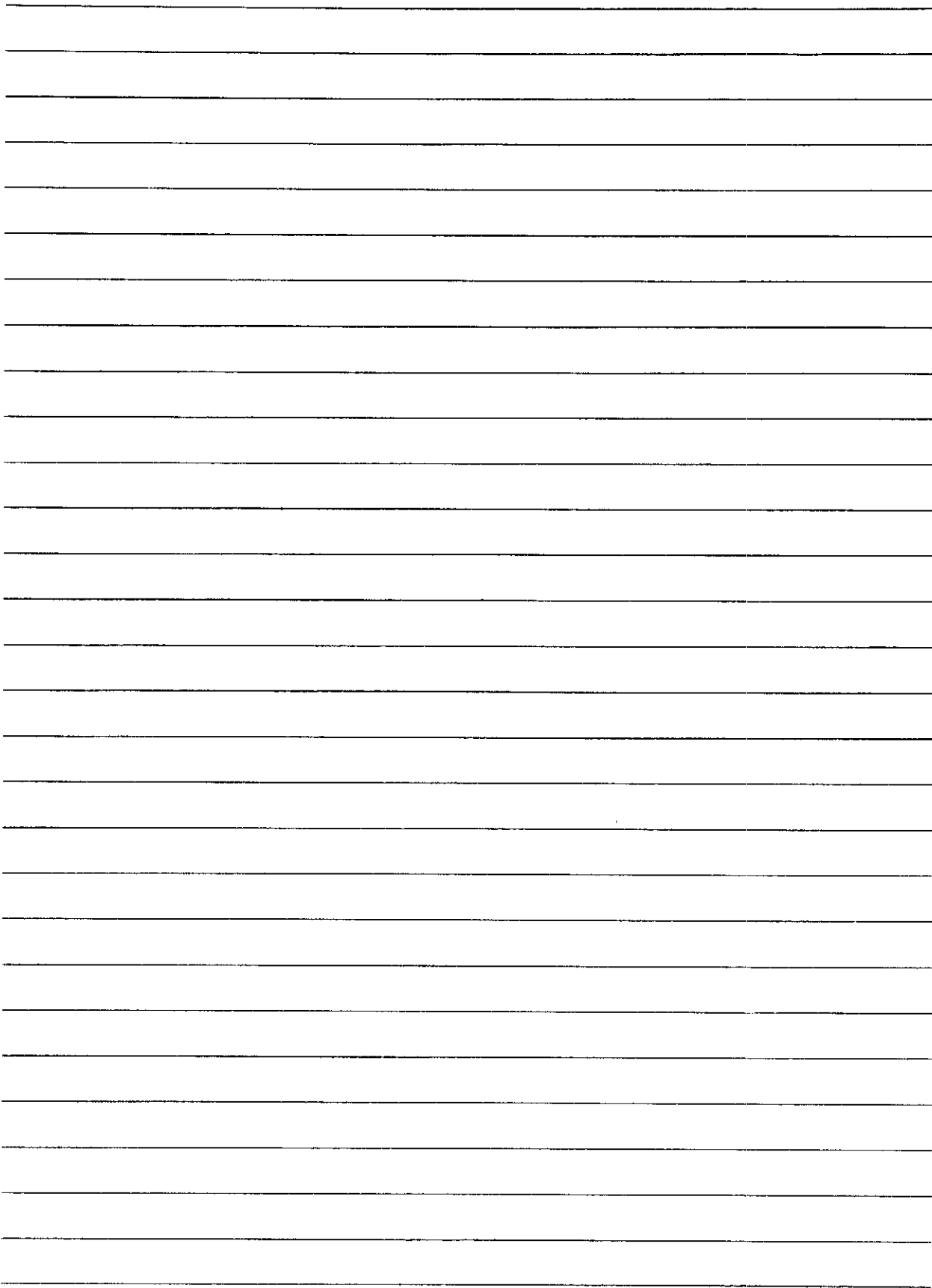


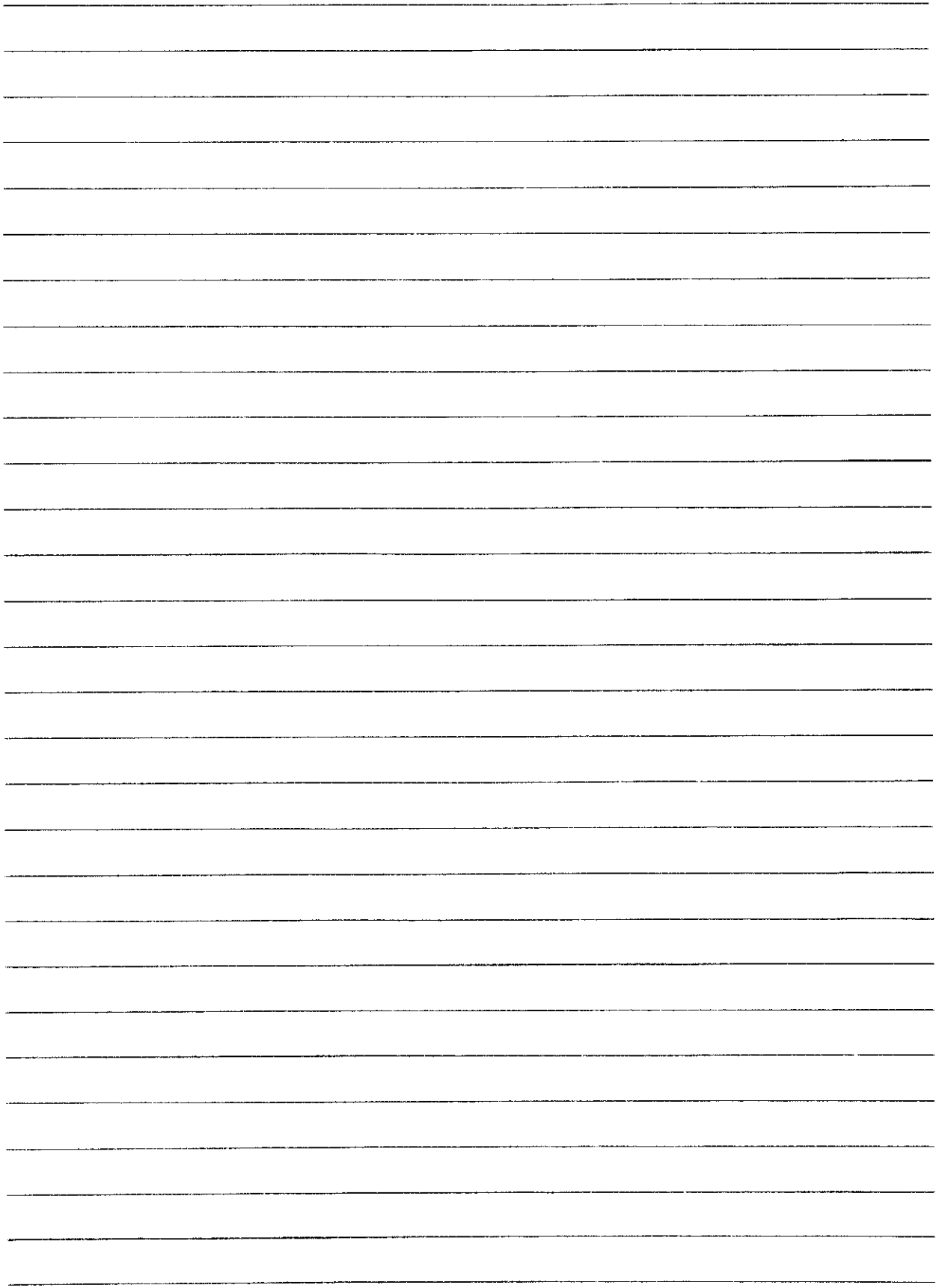


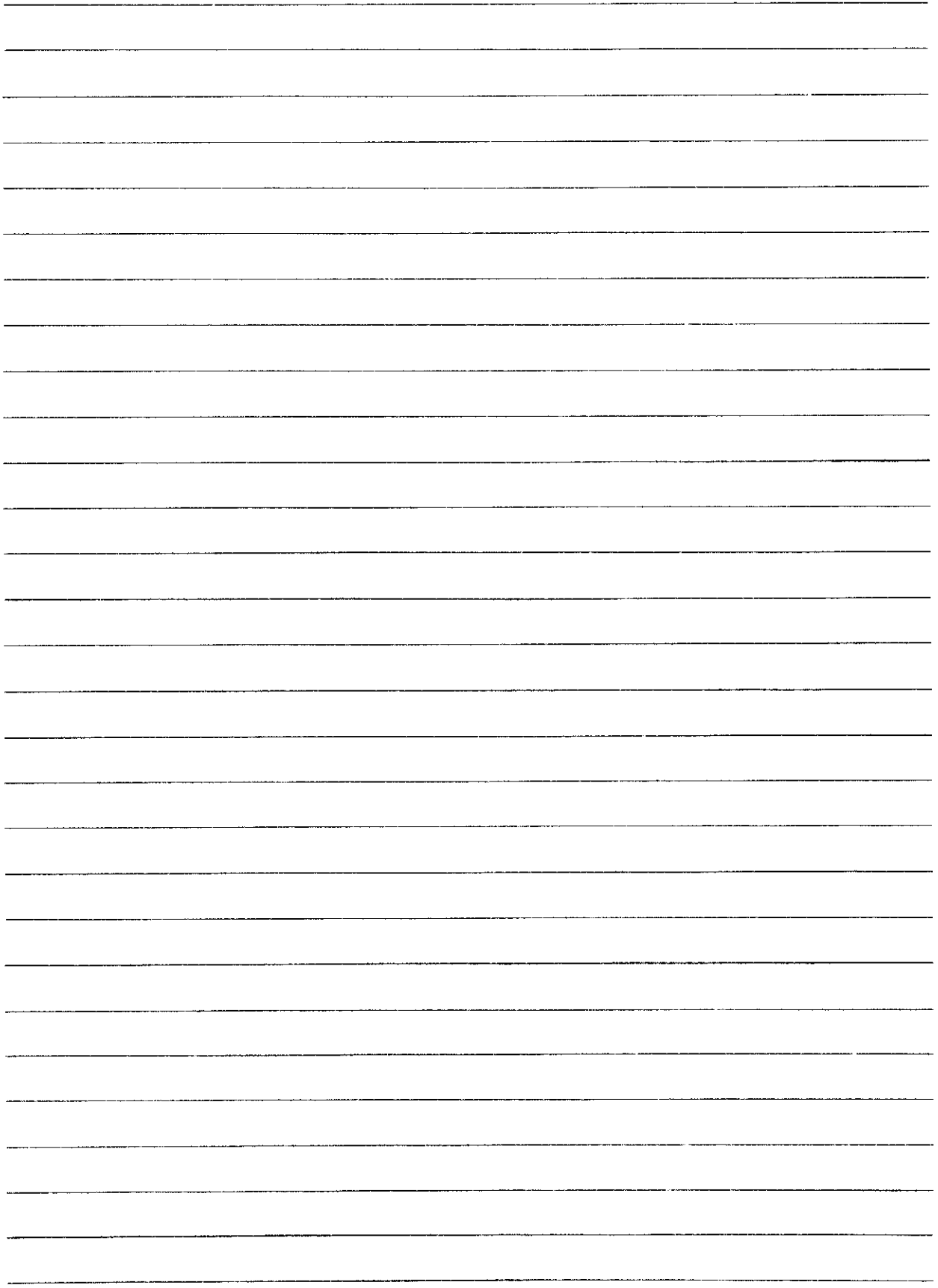


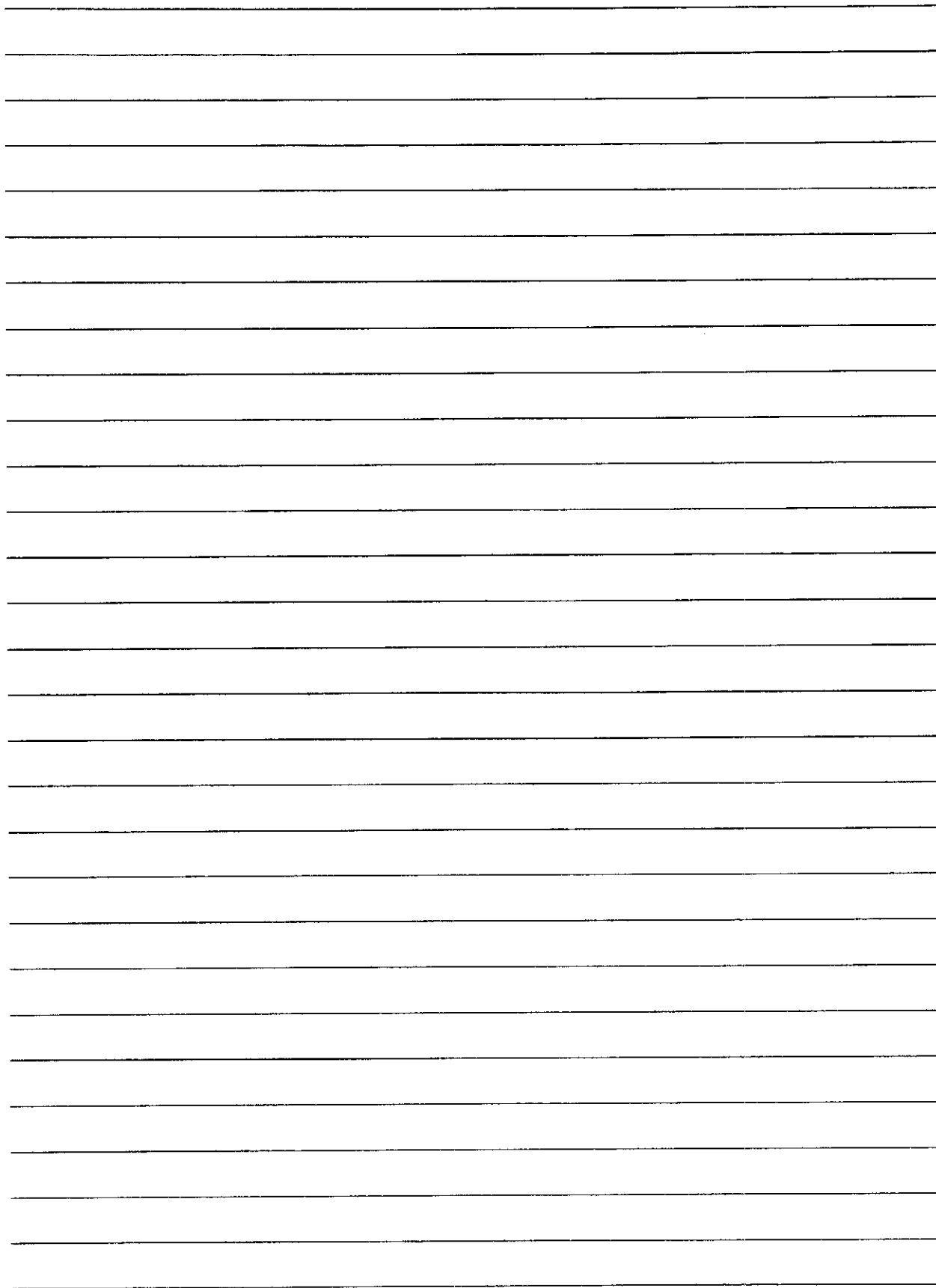


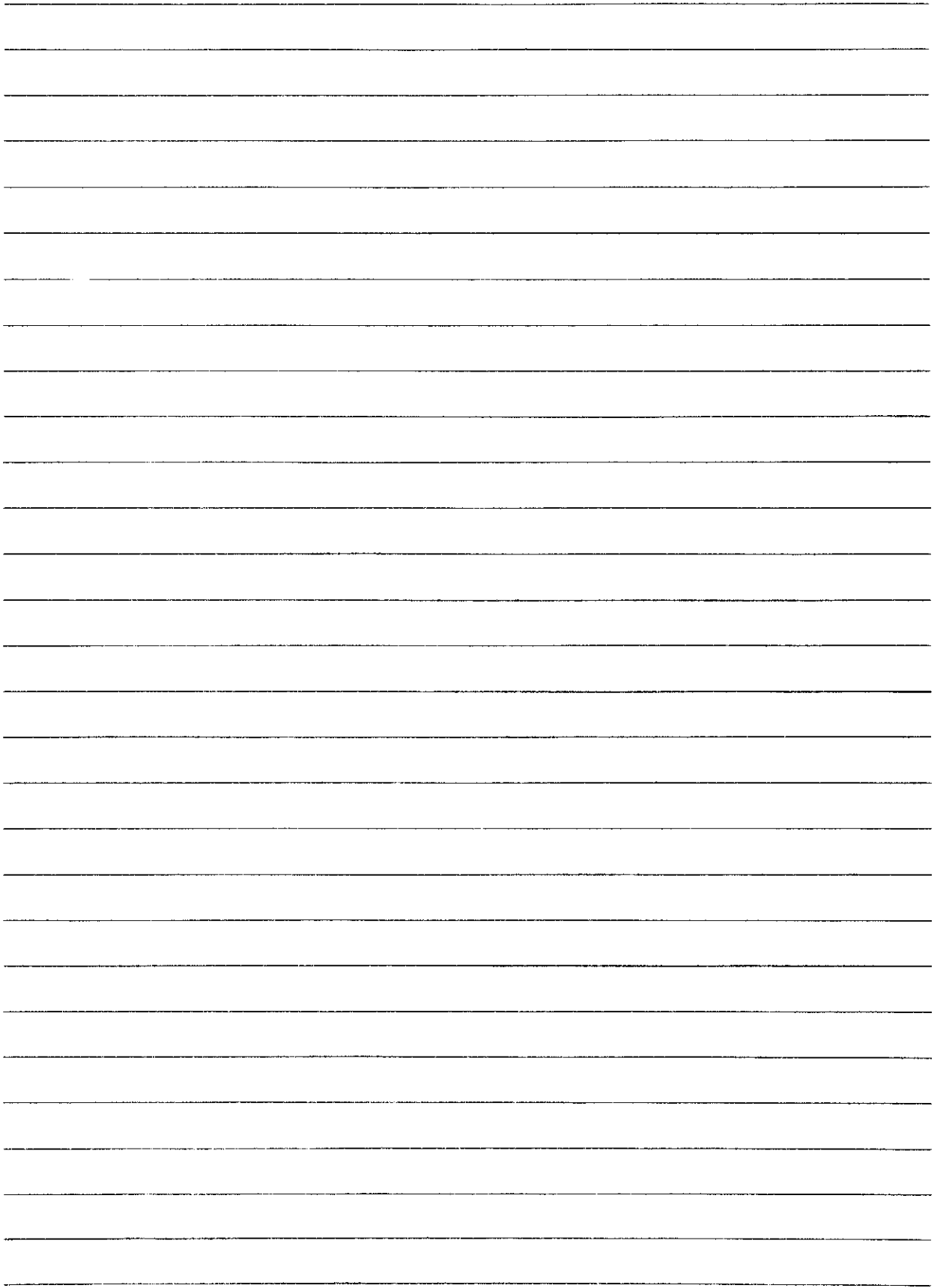


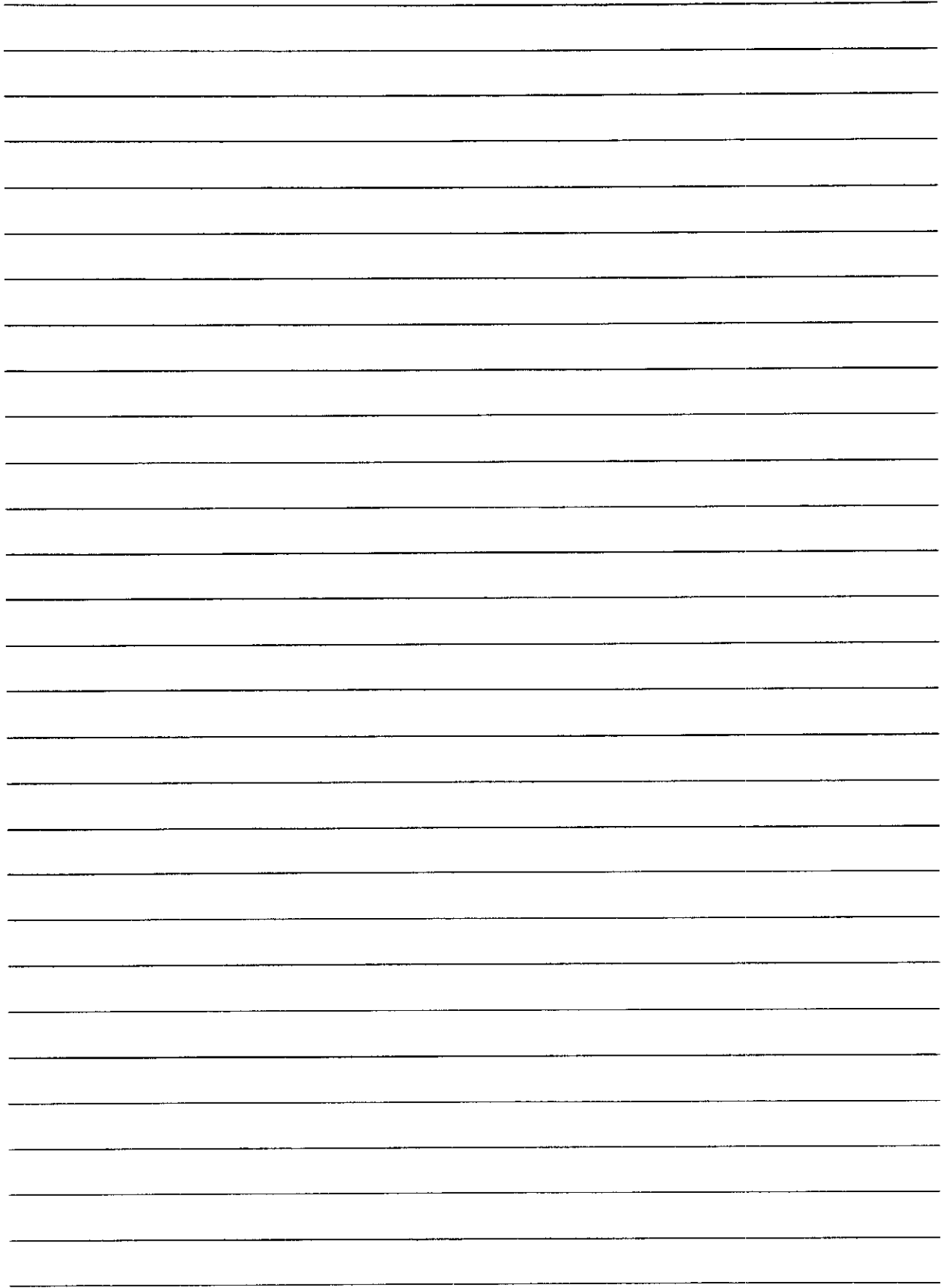


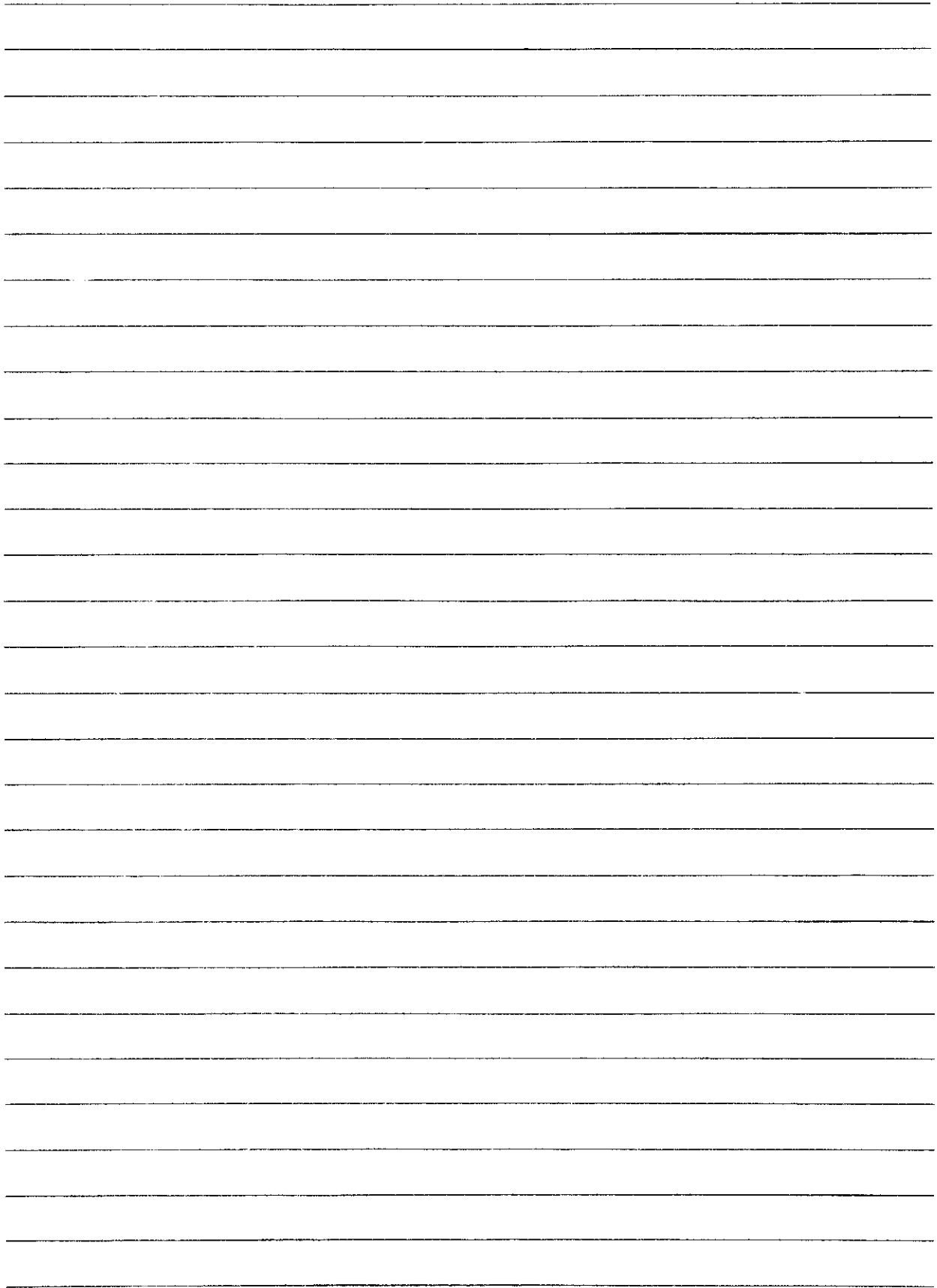


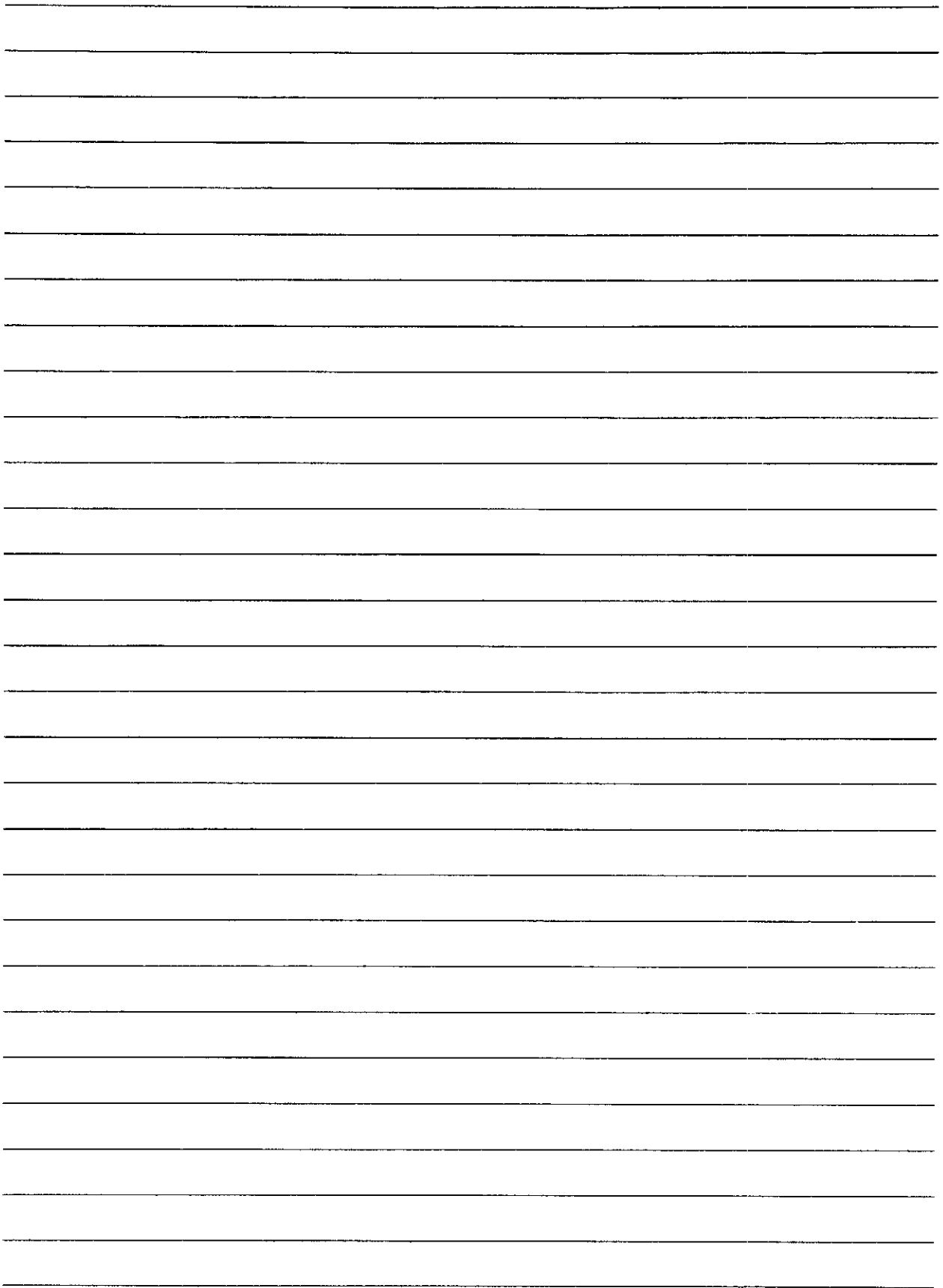


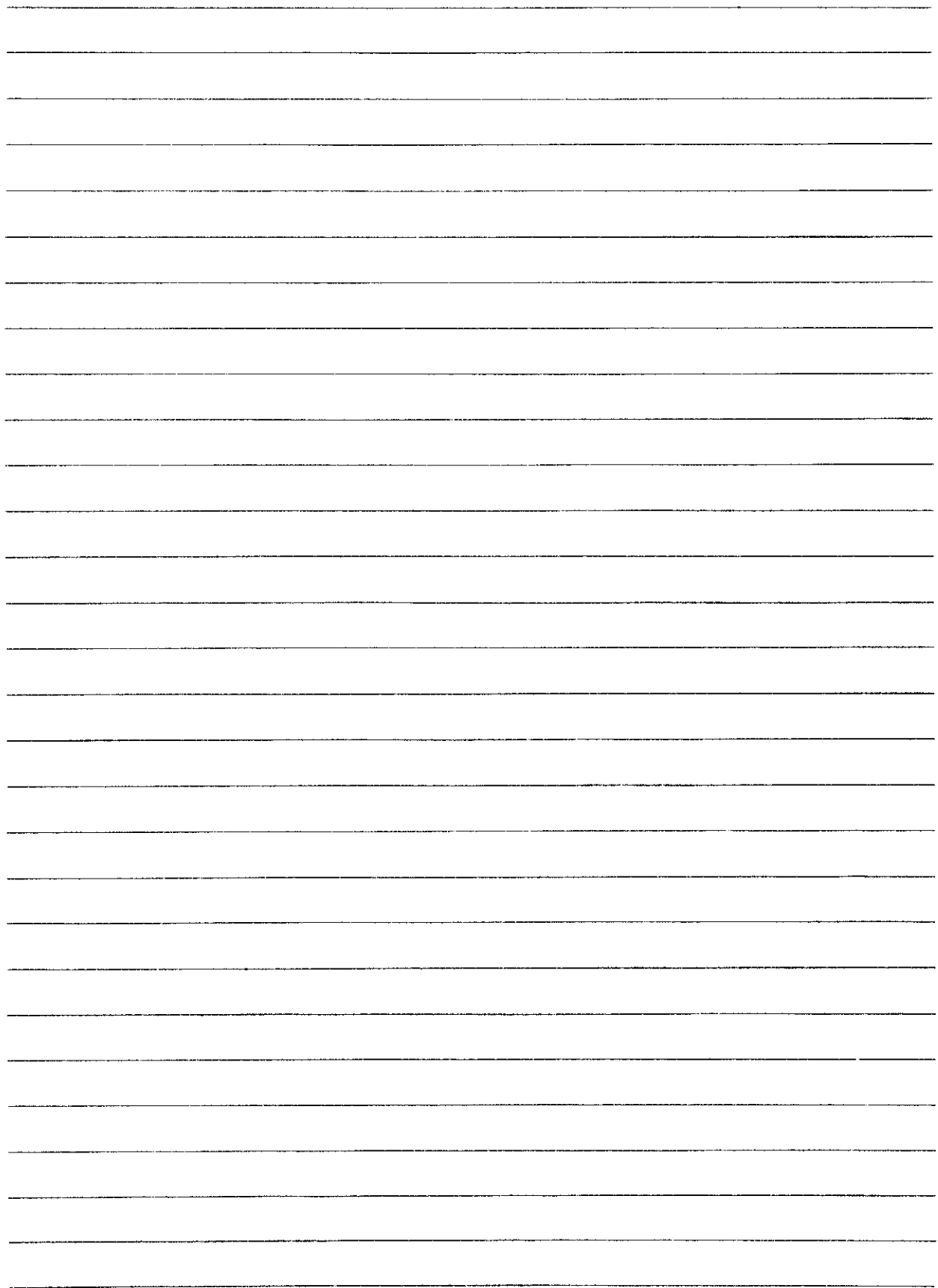


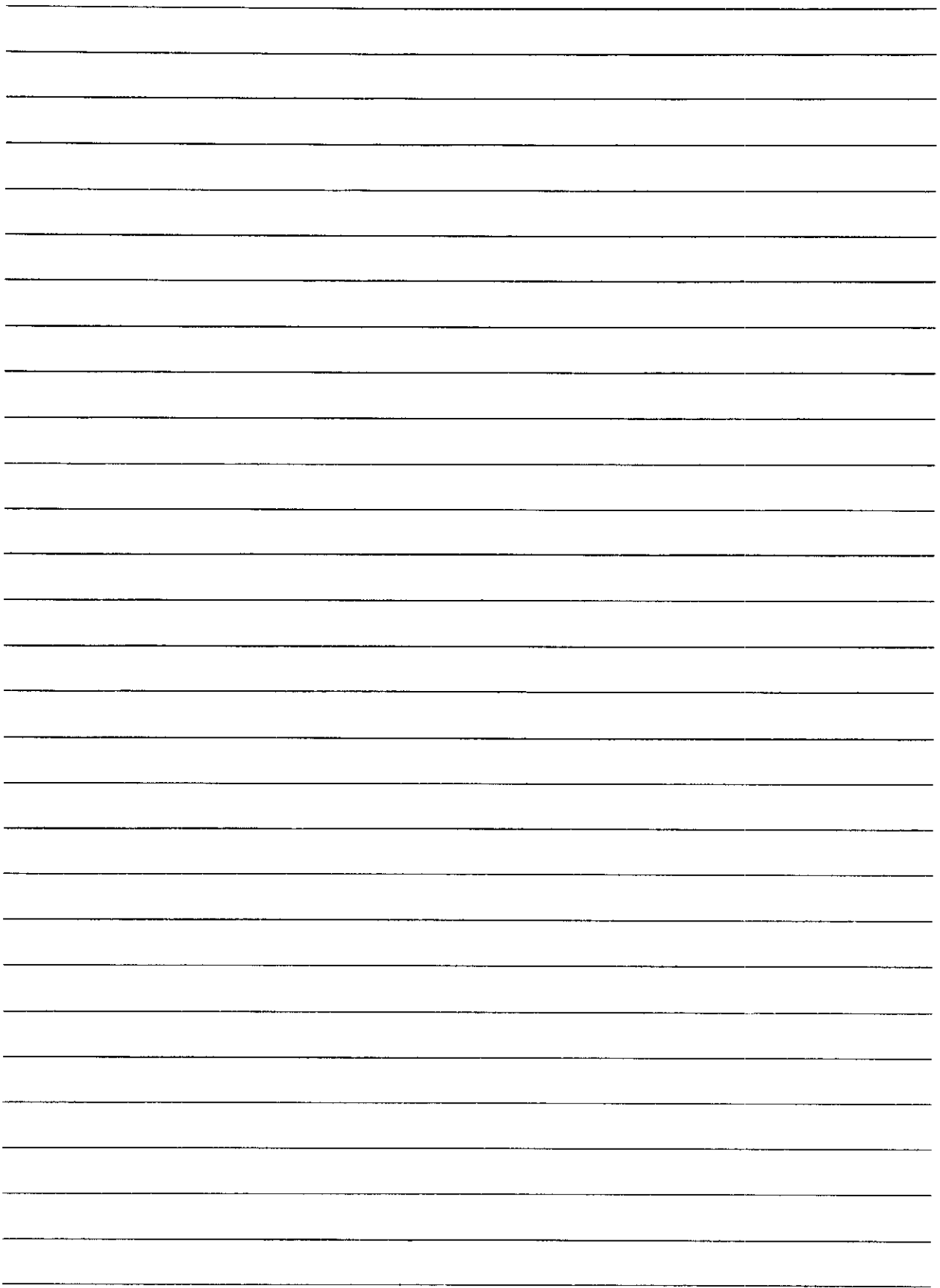


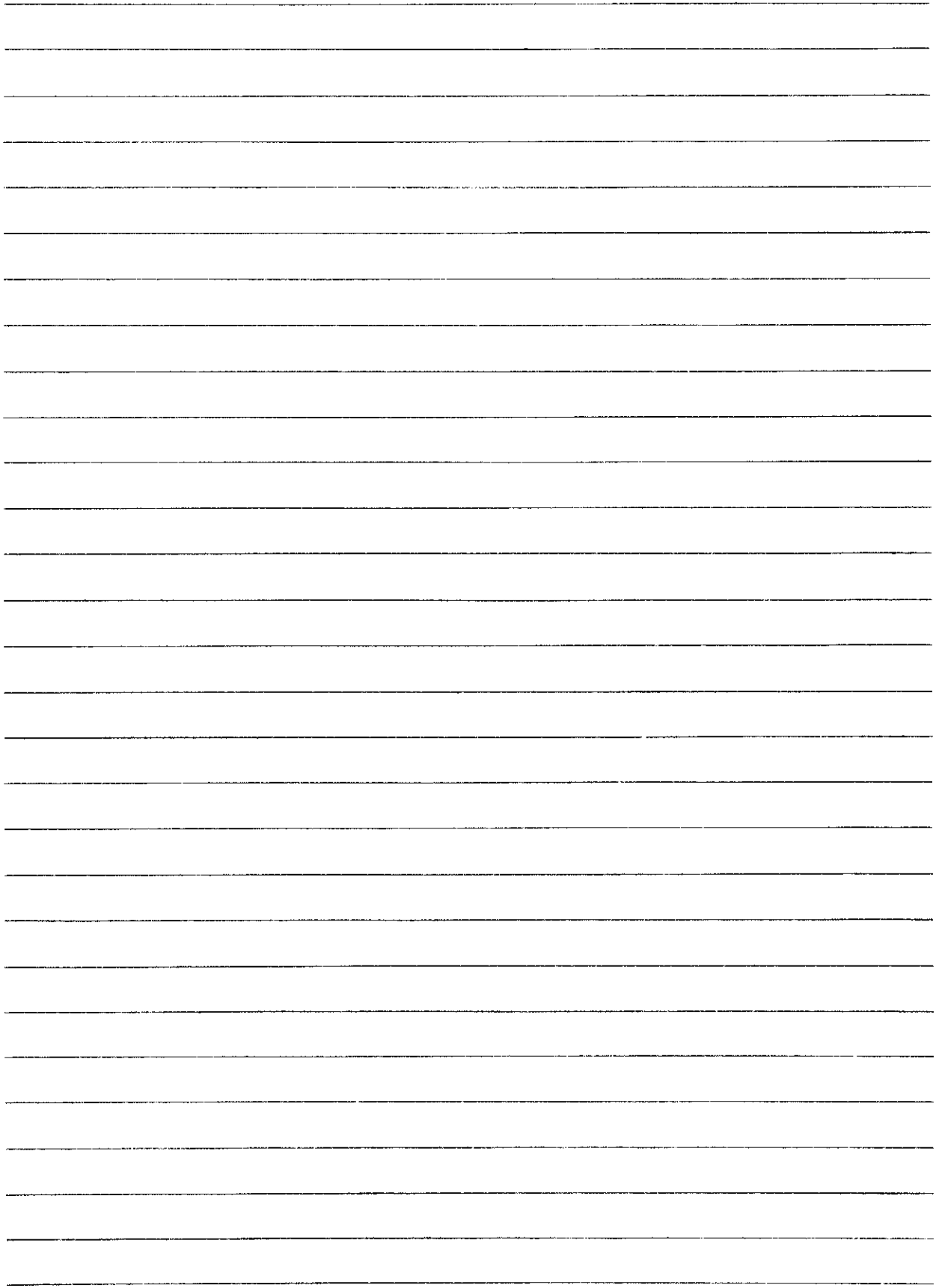


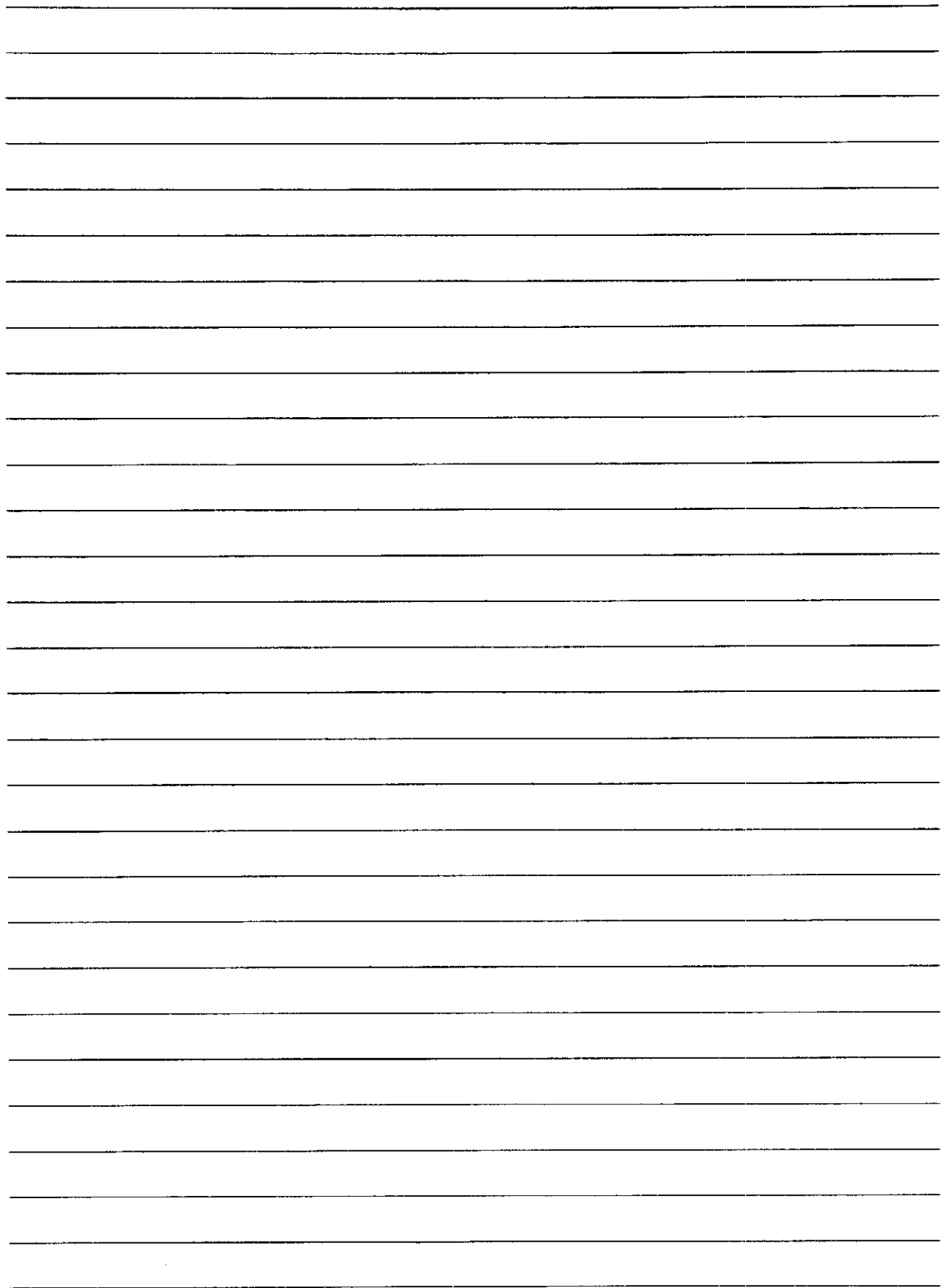


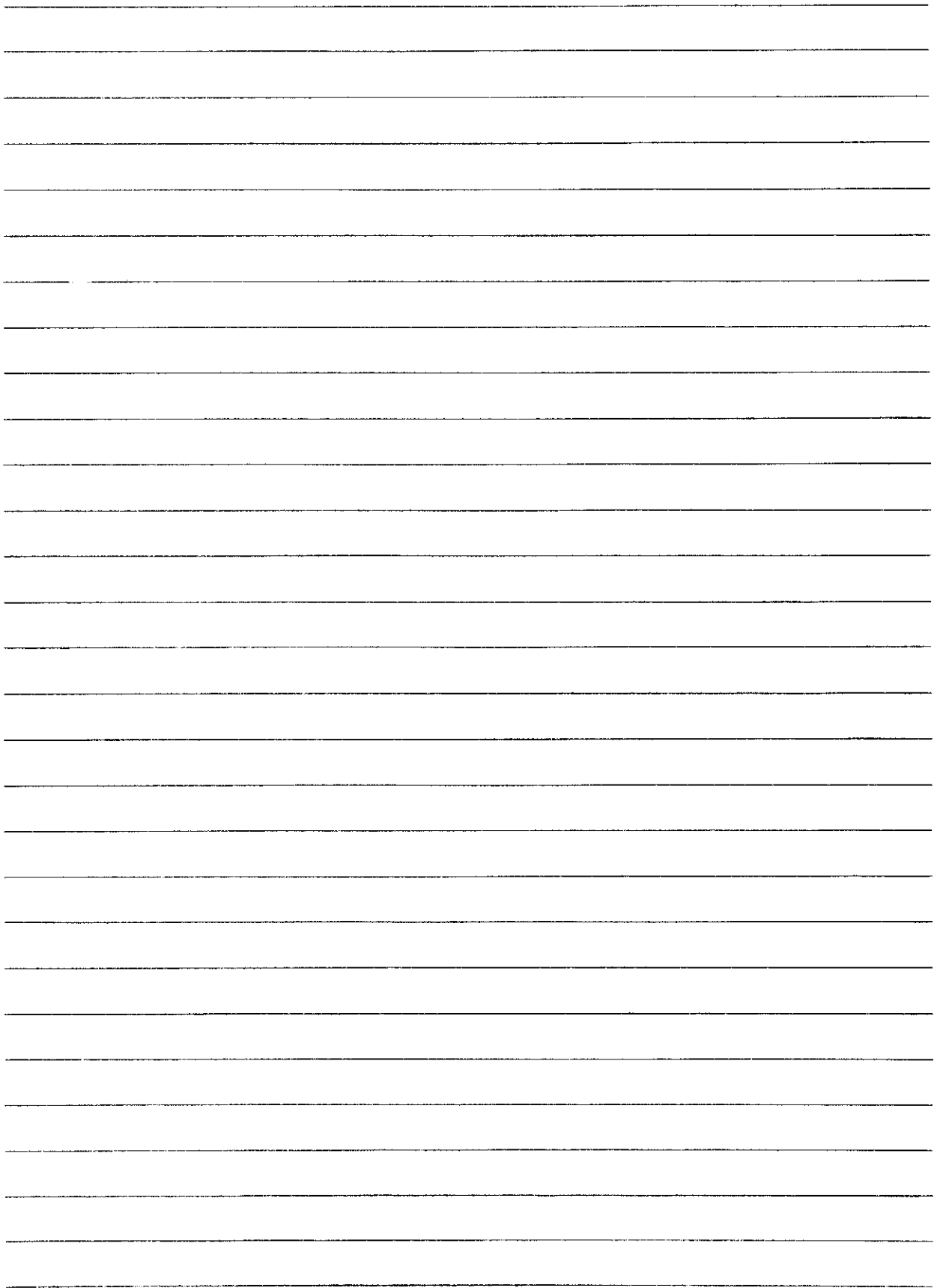


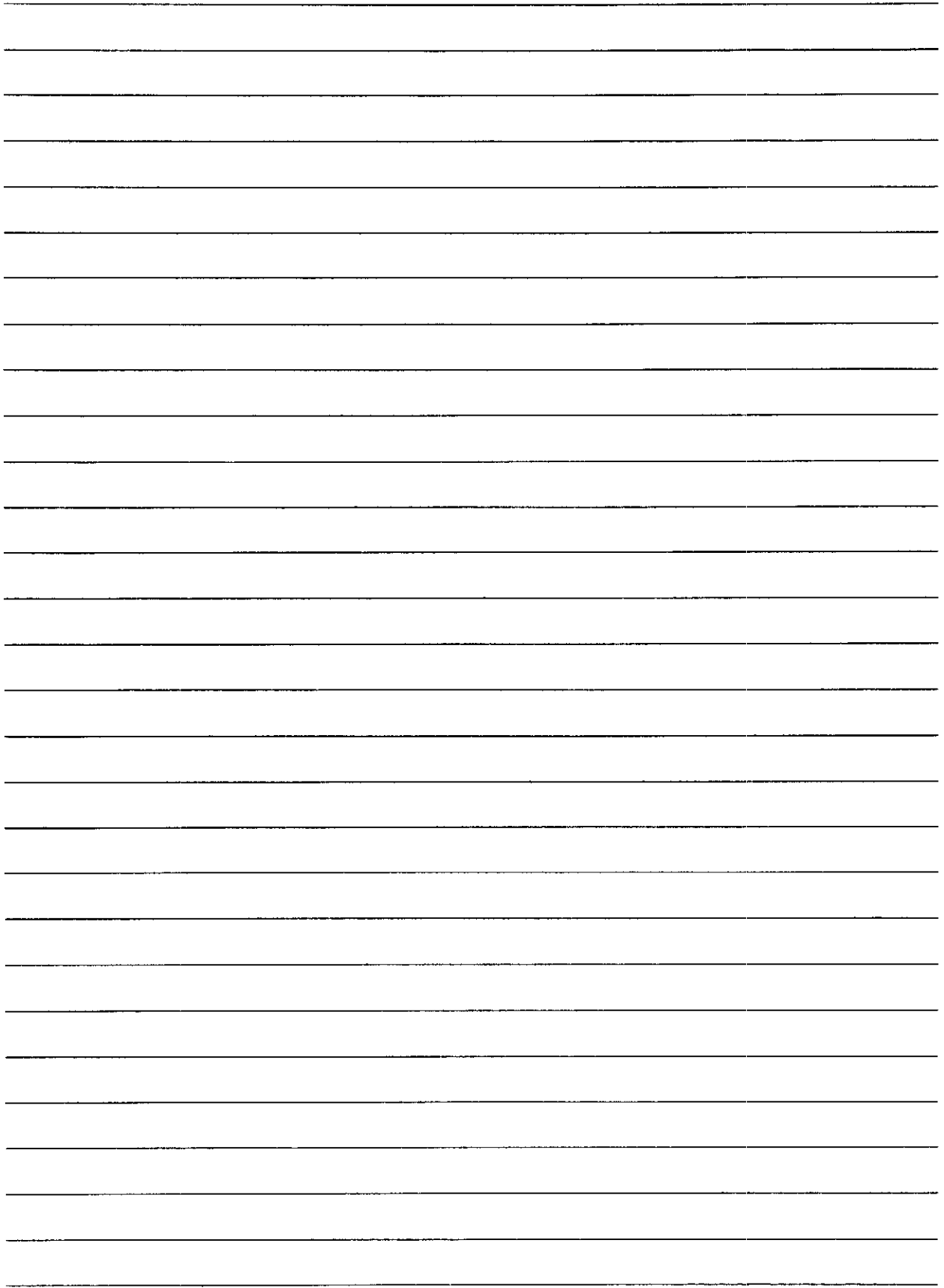


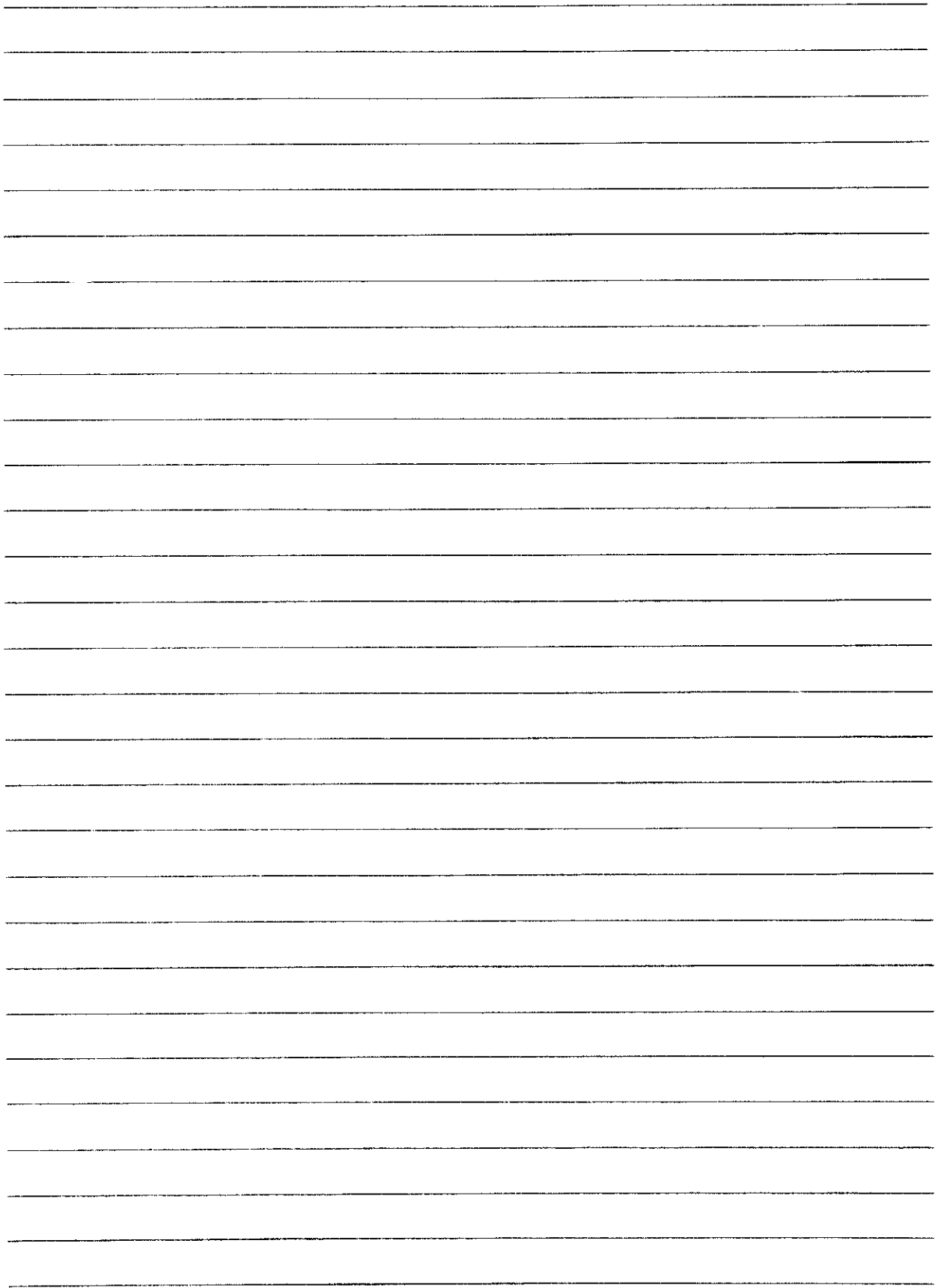


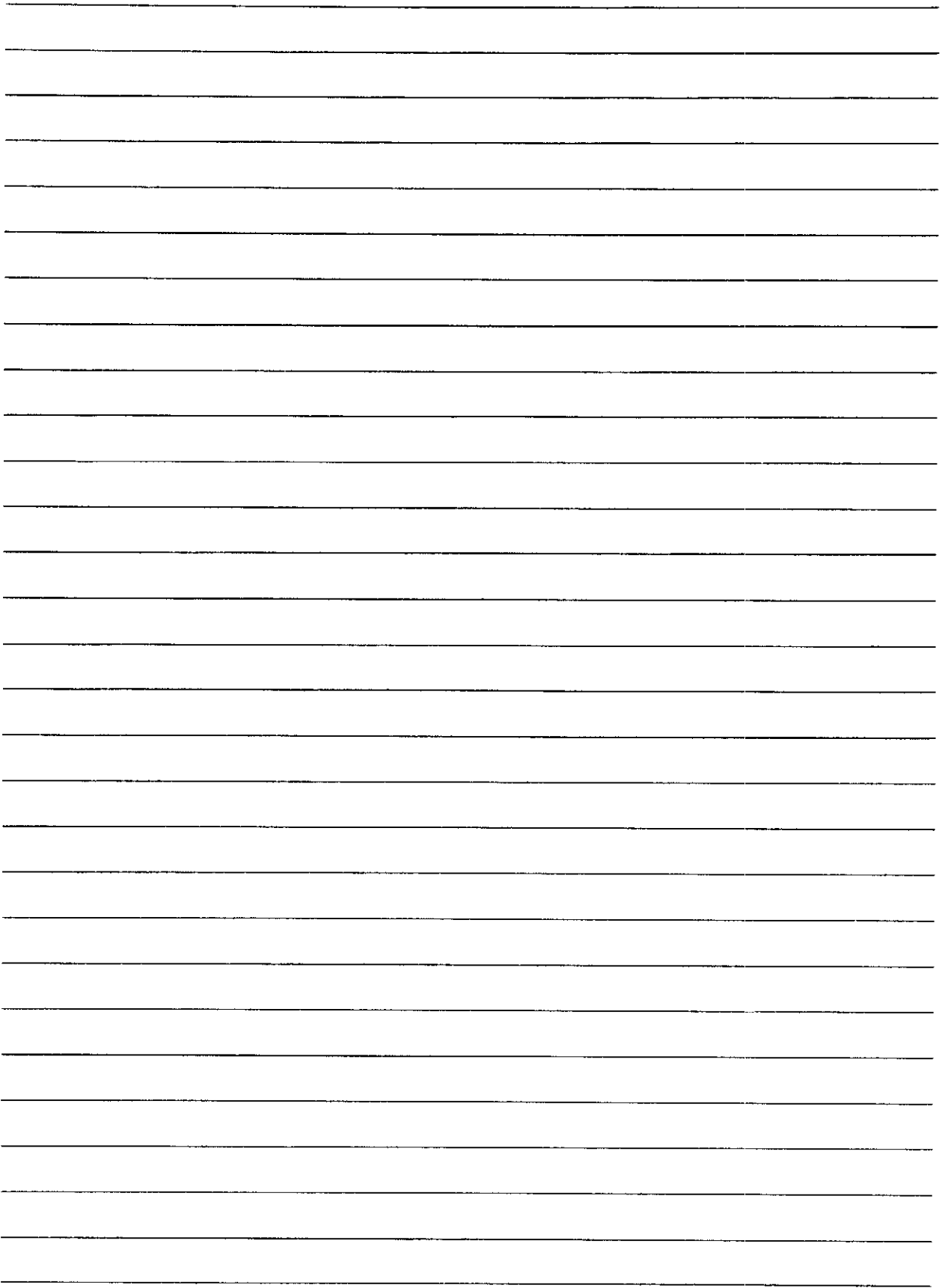


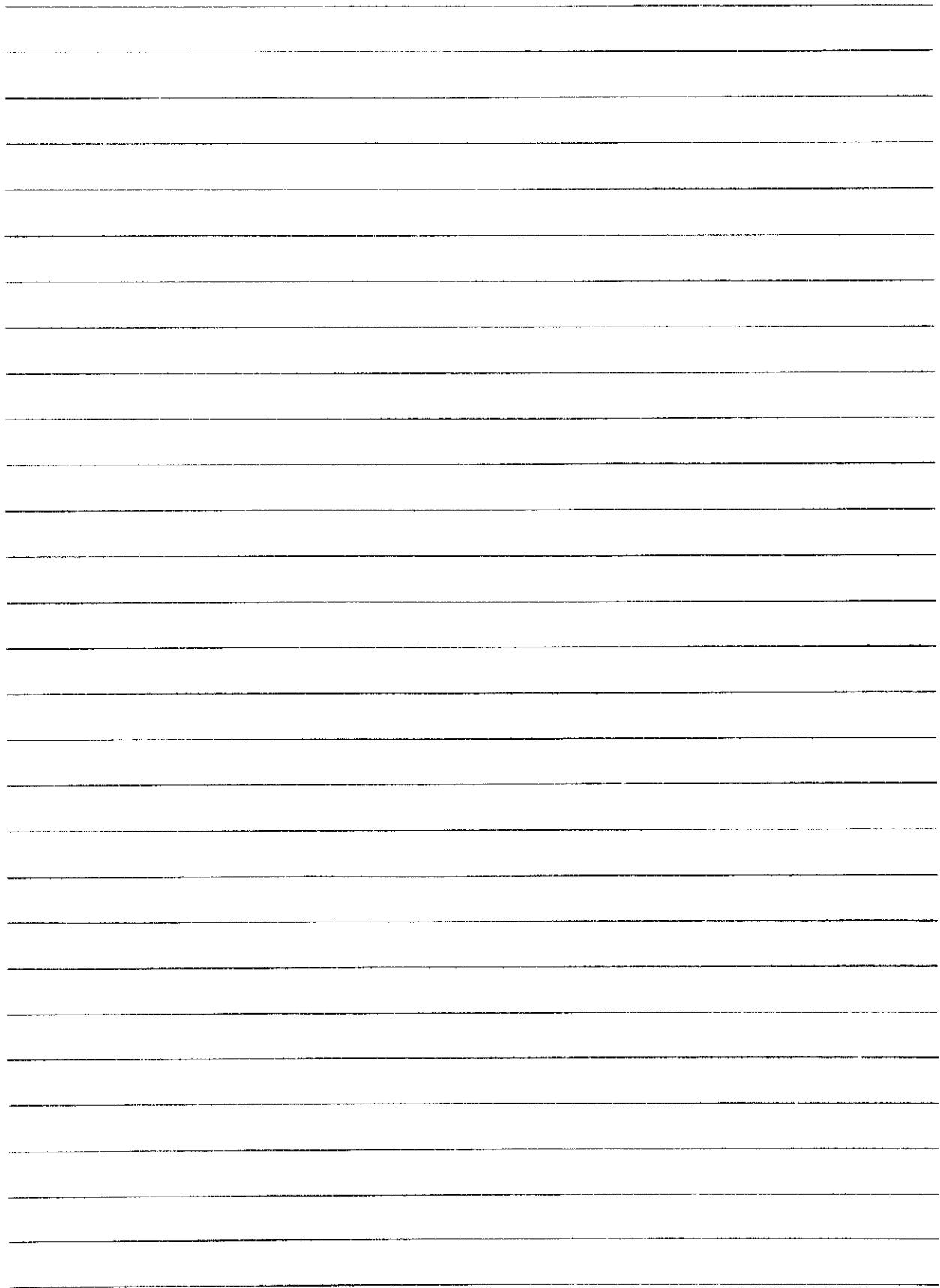


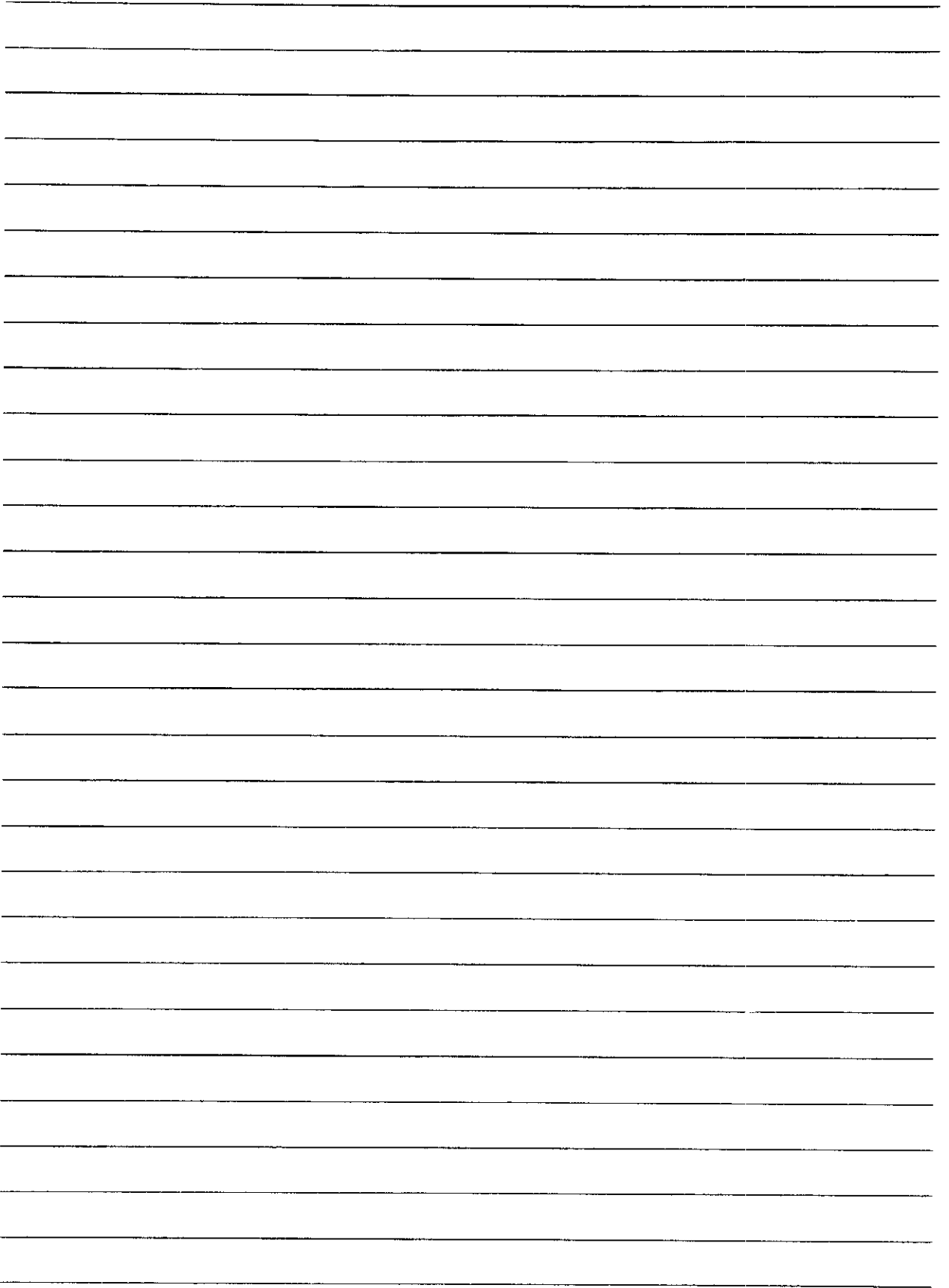


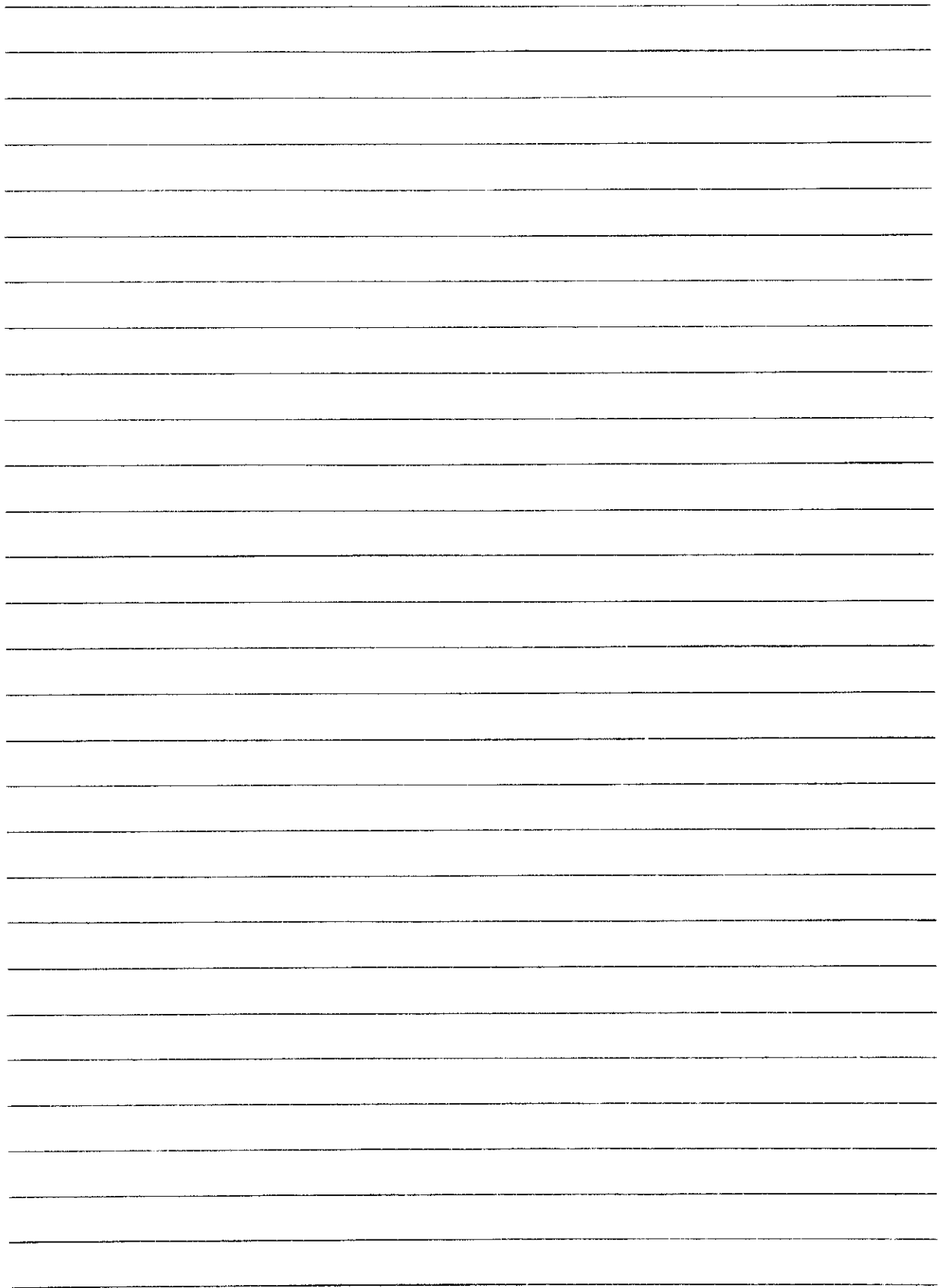


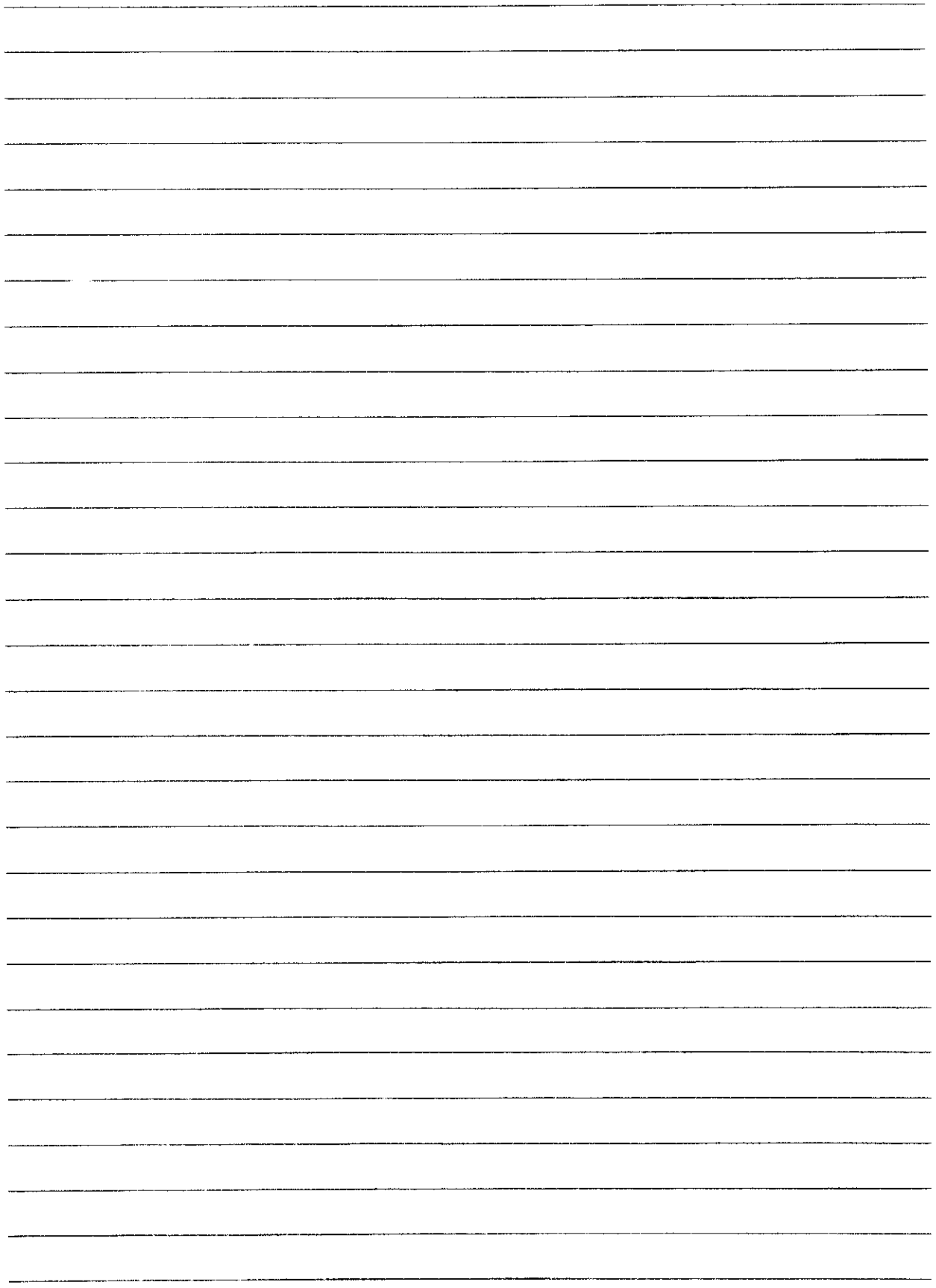


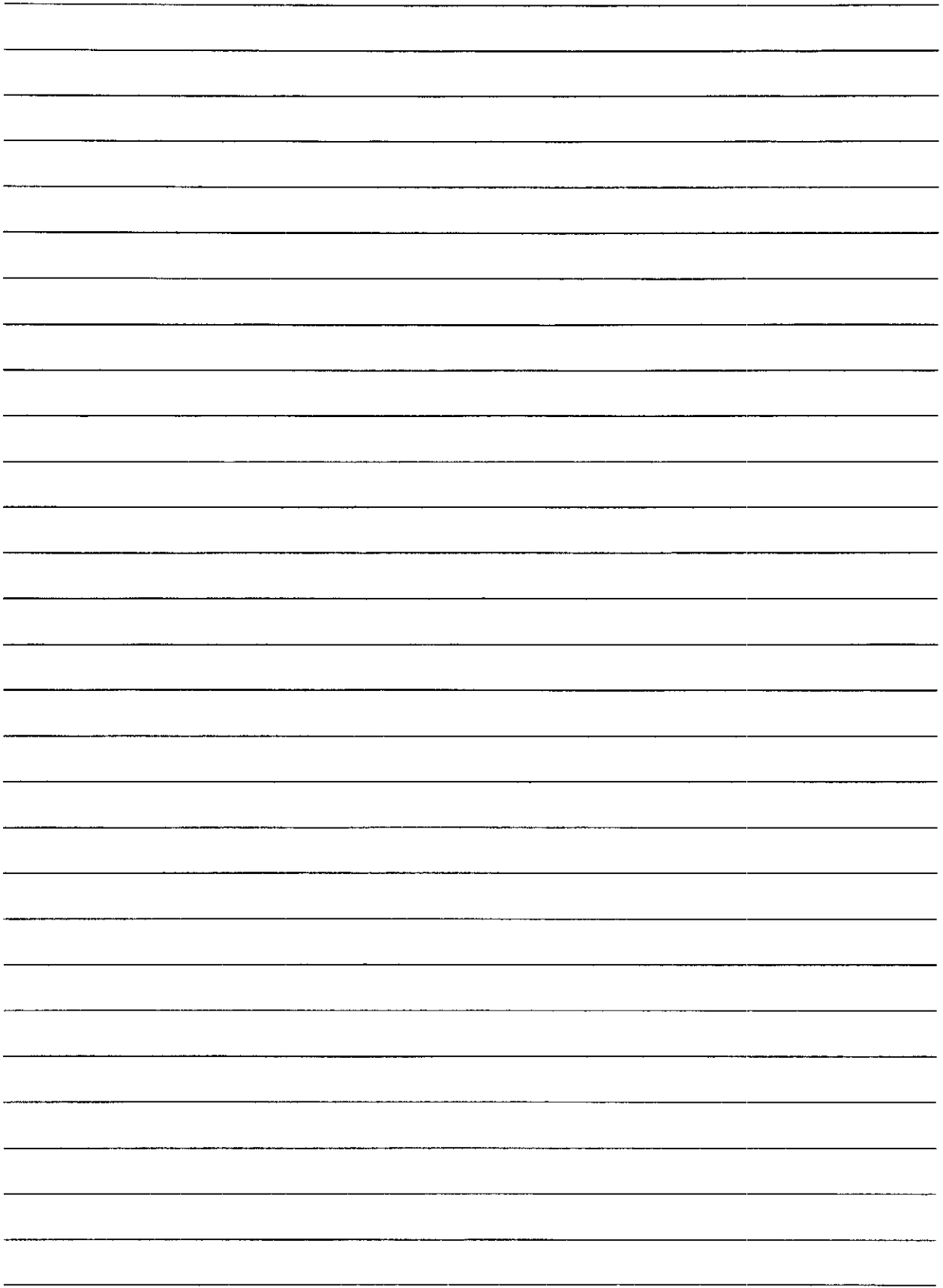


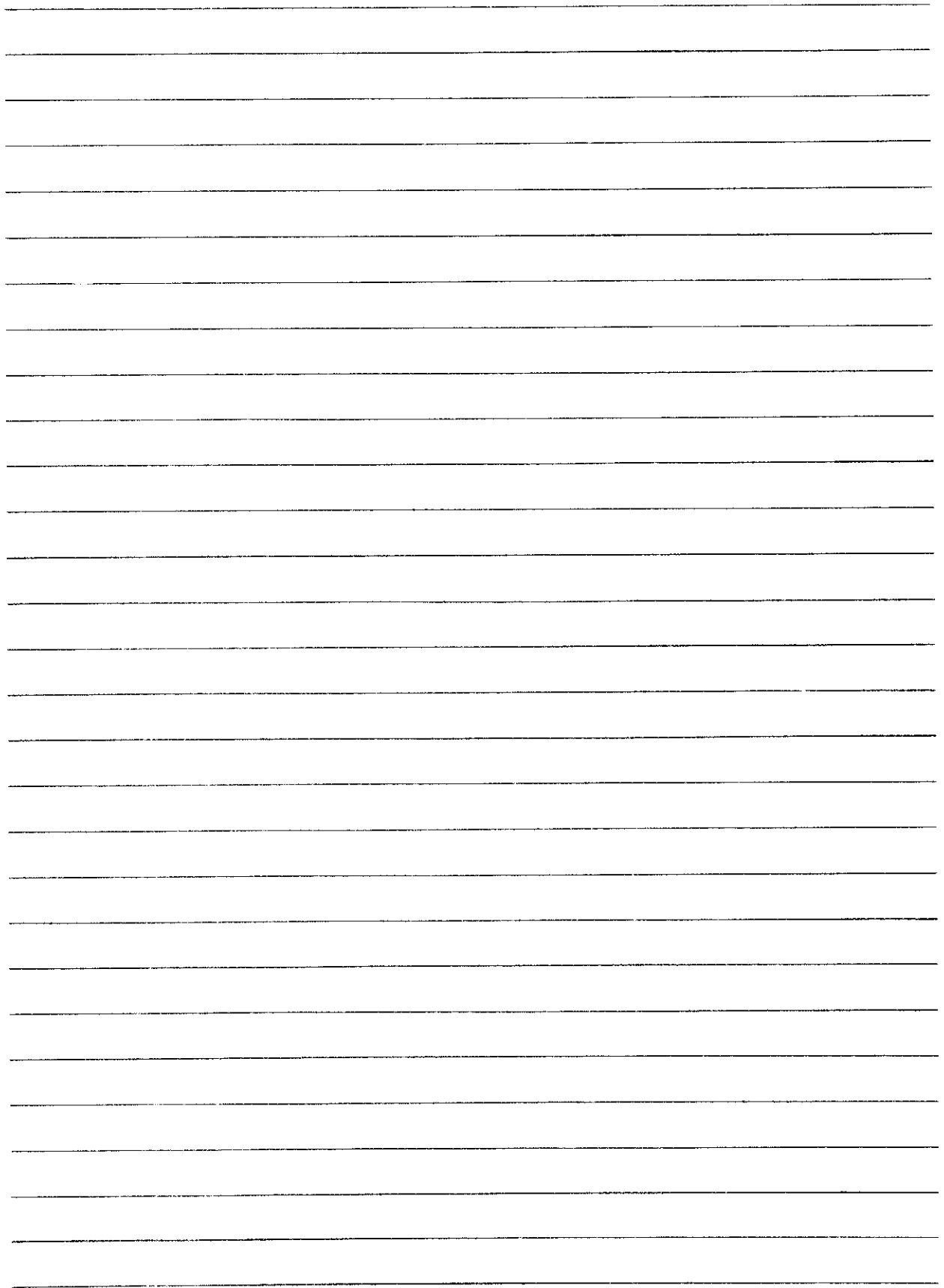


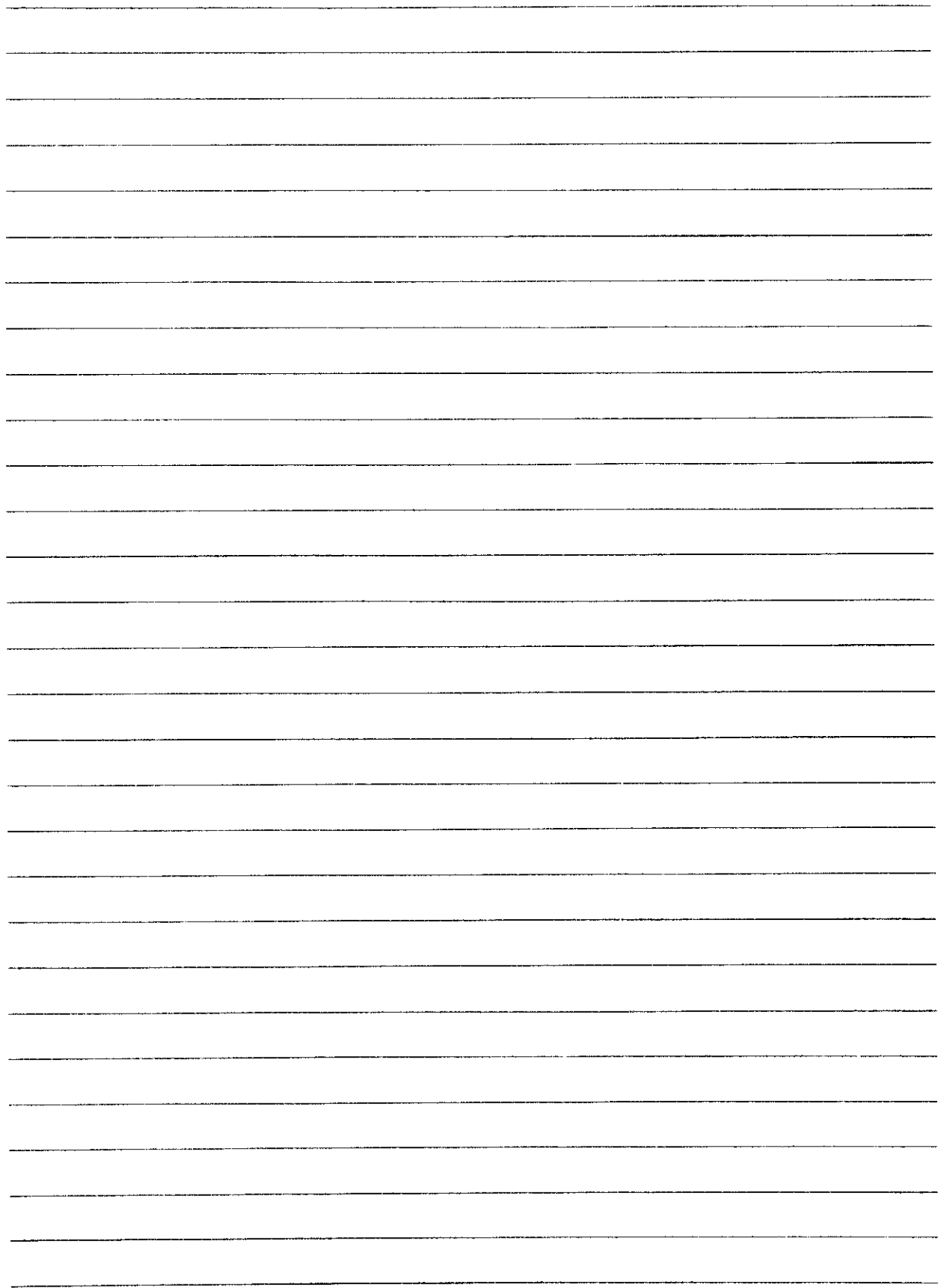


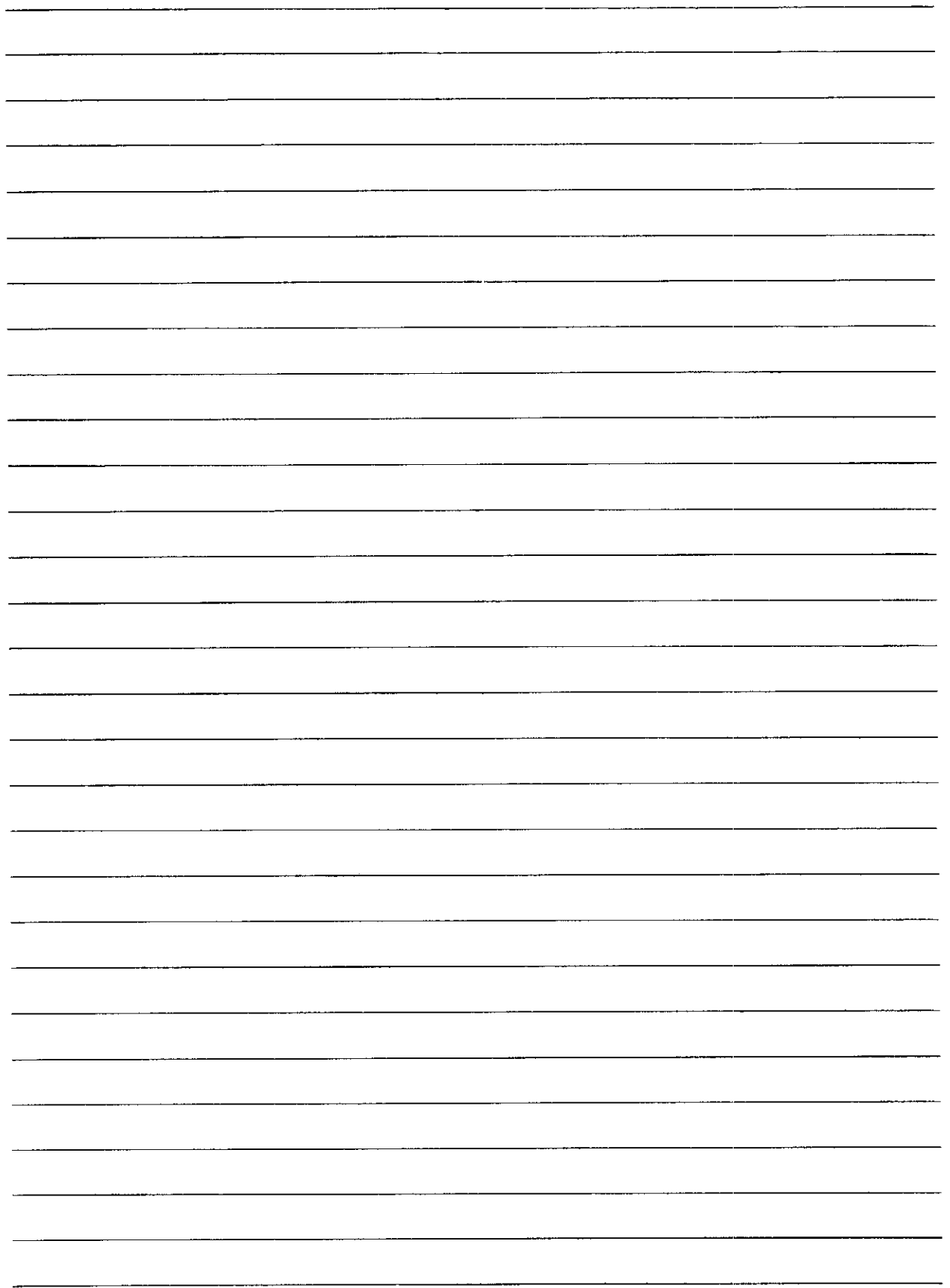


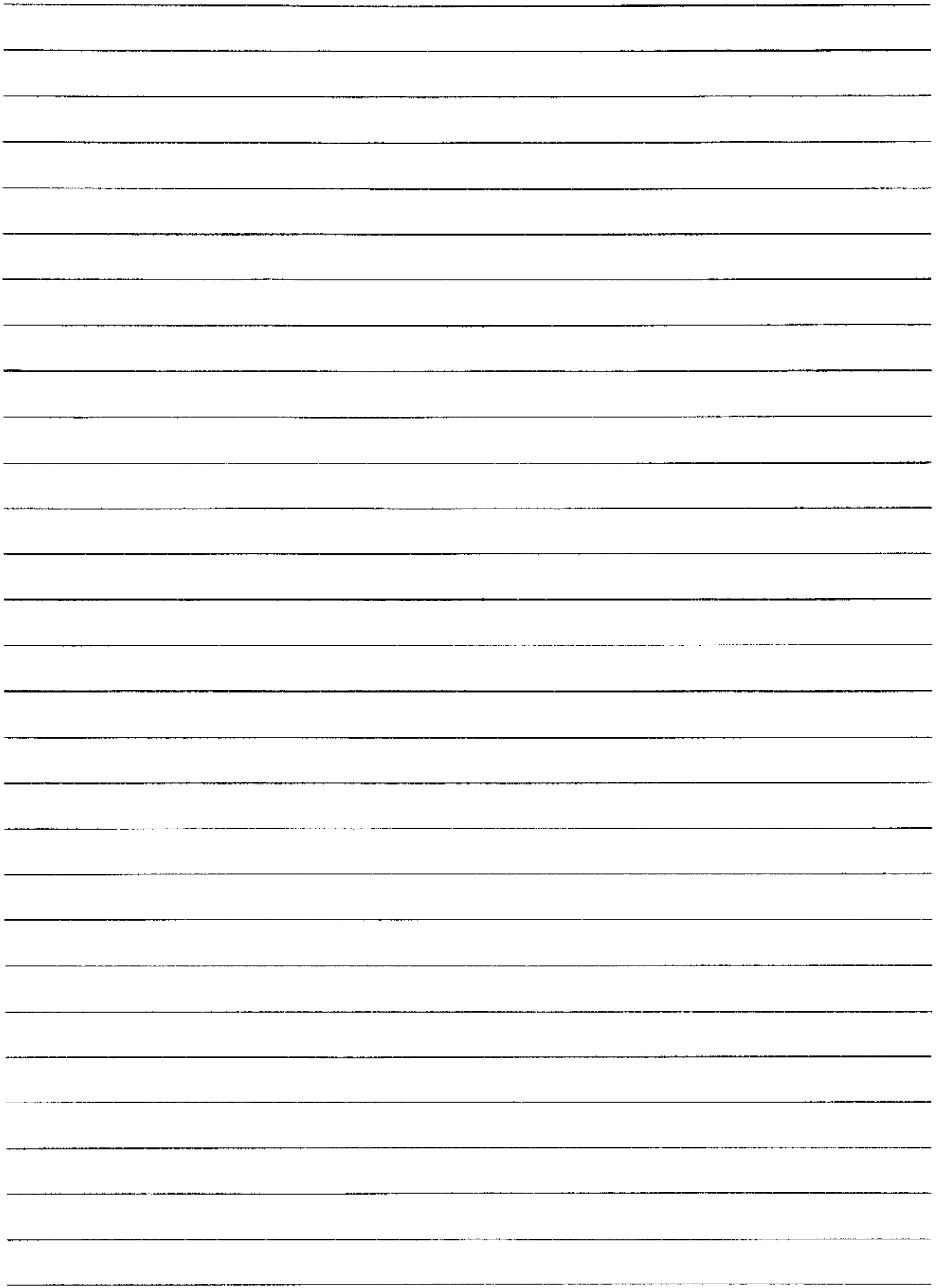


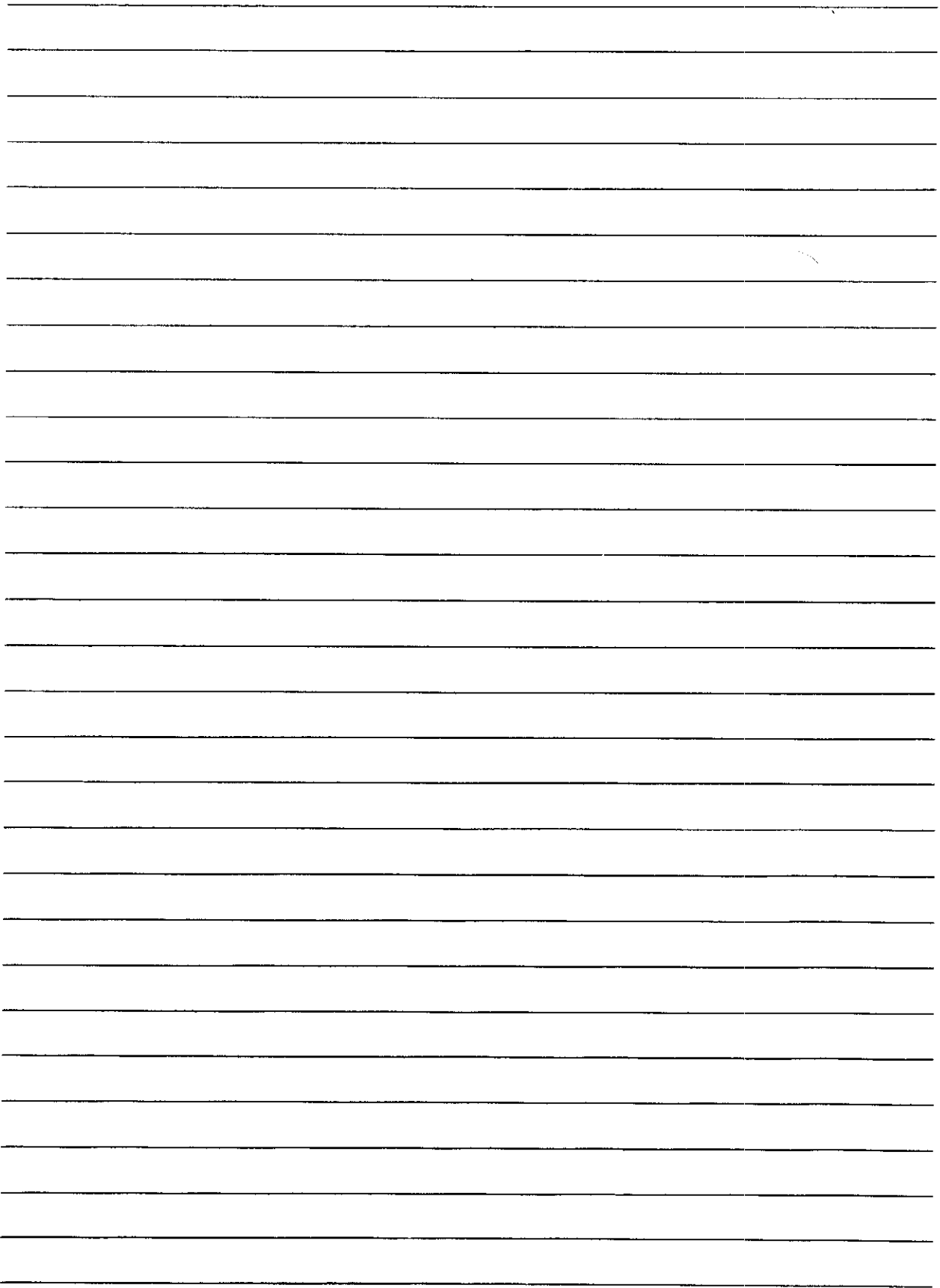












บันทึกประจำวันเกี่ยวกับ กิจกรรม ปัญหาและวิธีแก้ไข

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูได้บันทึกกิจกรรมที่ได้ทำประจำวัน และได้บันทึกปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติในกิจกรรมนั้นพร้อมกับวิธีการที่ได้แก้ไขไปแล้ว และเพื่อจะได้ให้อาจารย์นิเทศก์ได้พิจารณาข้อแก้ไอนั้นถูกต้องเพียงใด และควรจะเสนอแนะข้อแก้ไขอื่นใดที่ศึกษาหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อจะช่วยให้การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูได้ผลดีที่สุด และนักศึกษาจะได้รับประสบการณ์ในการเป็นครูมากที่สุด

ขอบข่ายของการบันทึกประจำวัน

การทำบันทึกประจำวันของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูนั้นควรจะเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับการสอนประจำวัน
2. กิจกรรมประจำอื่น ๆ ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติ
3. กิจกรรมพิเศษอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมายหรือขอความร่วมมือ
4. กิจกรรมอาสาสมัคร และอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับกิจกรรมของโรงเรียนและชุมชน (ในการเสริมสร้าง) ความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลในโรงเรียนและชุมชน)

วิธีบันทึก

การบันทึกนั้นควรบันทึกโดยการบอกสืบต่อไปนี้

1. วันที่ เวลา
2. รายการ กิจกรรมที่ปฏิบัติ
3. ปัญหา (ในเรื่องนั้น ๆ ถ้ามี) และวิธีแก้ไข

ในช่องหมายเหตุ ให้นักศึกษาระบุบันทึกความเห็นอื่นและเป็นช่องที่อาจารย์นิเทศก์ใช้เป็นข้อที่ติชมและความเห็นหรือข้อเสนอแนะ หรือข้อแก้ไขต่อปัญหาหรือกิจกรรมในเรื่องนี้ ๆ

กิจกรรมที่ปฏิบัติระหว่างการศึกษาประสบการณ์วิชาชีพครู

สาระการเรียนรู้สุขศึกษา

ชื่อนักศึกษา.....รหัส.....

โรงเรียนฝึกสอน.....

กิจกรรมเกี่ยวกับการสอน.....

1. สอนวิชา.....ชั้น.....สัปดาห์ละ.....คาบ

2. สอนวิชา.....ชั้น.....สัปดาห์ละ.....คาบ

3. สอนวิชา.....ชั้น.....สัปดาห์ละ.....คาบ

4. สอนวิชา.....ชั้น.....สัปดาห์ละ.....คาบ

กิจกรรมประจำที่ได้รับมอบหมาย

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

กิจกรรมพิเศษอื่นที่ได้รับมอบหมาย

1.

2.

3.

กิจกรรมอาสาสมัครและอื่น ๆ

1.

2.

3.

4.

.....

.....

การศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสอน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาประสบการณ์วิชาชีพครูได้หันมาสนใจปัญหาและอุปสรรคในการสอนอันจะได้หาทางศึกษาถึงวิธีการแก้ไขเพื่อช่วยปรับปรุงผลแห่งการสอนและเพิ่มพูน ประสิทธิภาพในการสอนให้มากยิ่งขึ้น
2. เพื่อสร้างทัศนคติแห่งอาชีพการสอนแก่นักศึกษาวิชาชีพครูในการศึกษาค้นคว้าและหาทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการสอน

ขอบข่ายของการศึกษาปัญหาการสอน

การศึกษาปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการสอนนั้นอาจแยกประเด็นใหญ่ ๆ ได้ 2 เรื่อง คือ

1. การศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการสอนโดยเฉพาะ ได้แก่ ปัญหาที่เกี่ยวกับการสอน เช่น ปัญหาเรื่องสถานที่ อุปกรณ์การสอนและวิธีการสอน เป็นต้น
2. การศึกษาผู้เรียนที่มีปัญหาเป็นรายบุคคล การสอนอาจมีปัญหาเกิดจากผู้เรียนที่มีปัญหา (ส่วนใหญ่ปัญหาด้านสุขภาพทางกายจิตใจ โรคภัยไข้เจ็บและปัญหาอื่น ๆ) ผู้สอนต้องให้ความสนใจติดตามและช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหานั้น ได้มีโอกาสศึกษาในวิชาพละนันทนัยเช่นเดียวกันหรือใกล้เคียงกับคนอื่น ๆ
3. การศึกษา ด้านปัญหาเกี่ยวกับการบริหาร นโยบาย บุคลากรทางพละนันทนัย เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบโดยตรงต่อการเรียนการสอนวิชาการแขนงนี้

วิธีการศึกษาปัญหา

การศึกษาปัญหาต่าง ๆ นั้นมีกระบวนการวิธีการโดยเฉพาะ แต่ในที่นี้จะขอแนะนำเพื่อการศึกษารู้จักปัญหาและวิธีการแก้ไขสังเขปเท่านั้น

1. ปัญหาเกี่ยวกับการสอนและการบริหารด้านพละนันทนัยนั้น เช่น
 - (1) เลือกปัญหาและความสำคัญของปัญหานั้น ซึ่งได้จากปัญหาที่ประสบขณะทำการสอน
 - (2) ศึกษาเรื่องในหัวข้อนั้นให้เข้าใจโดยหาความรู้จากเอกสารหนังสือต่าง ๆ เพิ่มเติมได้เข้าใจ
 - (3) ศึกษาหาข้อมูลในปัญหานั้น ๆ
 - (4) สรุปผลและทำข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไข
2. การศึกษาผู้เรียนที่มีปัญหาเป็นรายบุคคล (Case Study) เป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะได้ให้ความช่วยเหลือในด้านการเรียนการสอนให้เกิดผล ซึ่งอาจจะทำได้ดังนี้

- (1) ความสำคัญของปัญหา ว่ามีปัญหาอย่างไร
- (2) ศึกษาประวัติส่วนตัว ครอบครัว เศรษฐกิจ ประวัติโรคภัยไข้เจ็บ และสุขภาพทั่วไป
- (3) ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพ ประวัติการเรียน การเล่นกีฬา
- (4) ข้อมูลอื่นจากครูประจำชั้น เพื่อนฝูง สมุดรายงานอื่น ๆ
- (5) สรุปผลข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหา

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2546. **การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- กรมวิชาการ. 2546. **ชุดฝึกอบรมการปรับกระบวนทัศน์ และพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. 2545. **สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. 2544. **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 พิมพ์ครั้งที่ 3.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. 2526. **การฝึกสอนวิชาสุขศึกษา (HE 417 (H)).** ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร.
- รัตนา เสงส์สวัสดิ์. 2547. **พฤติกรรมกรรมการสอนสุขศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- งานวัดผลกรมวิชาการ สำนักการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ มปป. **เอกสารฝึกอบรมการวัดผล การศึกษา.**



พิมพ์ที่... สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
Ramkhamhaeng University Press.