กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา
ประถมศึกษาปีที่ 4

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

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 การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 : ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

<u>หมายเหตุ</u>

การวัดพฤติกรรม

1 หมายถึง ความรู้ ความจำ
2 หมายถึง ความเข้าใจ
3 หมายถึง การนำไปใช้
4 หมายถึง การวิเคราะห์
5 หมายถึง การสังเคราะห์
6 หมายถึง การประเมินค่า

หลักสูตรข้อสอบร่วมเครือซาเลเซียน ศูนย์บริการการศึกษาซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ14101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ	
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย
1. ตัวเรา	1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	พ 1.1	1. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย • การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9 – 12 ปี)	1. บอกพัฒนาการและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายช่วงอายุ 9 – 12 ปี	3	2					5	
			2. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ • ความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	2. อธิบายความหมายและความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ 3. อธิบายหน้าที่และโครงสร้างของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	2 3	2 3					4 6	
			3. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูก และข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ • วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	4. อธิบายการดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ	3	2					5	
2. ครอบครัว และเพื่อน	2. ชีวิต และครอบครัว	พ 2.1	1. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว • คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	5. การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้าน และที่โรงเรียน			6					6
			2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย • พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย	6. เข้าใจบทบาท มารยาท และพฤติกรรมทางเพศ		6						6

หลักสูตรข้อสอบร่วมเครือซาเลเซียน ศูนย์บริการการศึกษาซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ14101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ	
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย
			3. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ • วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ	7. การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ			8					8
5. การเคลื่อนไหว	3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ 3.2	1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่าง และแบบปฏิบัติของผู้อื่น • การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเอง และเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับผู้อื่น • การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น • คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพ	8. บอกการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ตามลำดับ ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของได้ 9. บอกการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ โดยการเคลื่อนไหวประกอบเพลงออกกำลังกาย	5 3		 2				5 5	

หลักสูตรข้อสอบร่วมเครือซาเลเซียน ศูนย์บริการการศึกษาซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ14101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ	
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย
		พ 2.1	2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น • การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬาพื้นฐาน ตามชนิดกีฬาที่เล่น	10.อธิบายกลไก และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬาได้อย่างน้อย 1 ชนิด		2	1					3
				11.บอกวิธีการม้วนหน้า ม้วนหลัง การวิ่งกลับตัว วิ่งข้ามสิ่งกีดขวางได้	2		1					3
				12.บอกการเล่นเกมลิงชิงบอล, เซลยบอล, เกมสี่เหลี่ยมหลบบอล เกมเลียนแบบ และกิจกรรมแบบผลัด	2	1	1					4
				ตอนที่ 2 อัตนัย • บอกบทบาท หน้าที่ การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้านและที่โรงเรียนให้เกิดประโยชน์ และมีความสุข			1					1
				• บอกการปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์				1				1
รวมจำนวนข้อ											30	30

หลักสูตรข้อสอบร่วมเครือซาเลเซียน ศูนย์บริการการศึกษาซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ14101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ	
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย
6. กีฬา	3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ 3.1	1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ • การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัวแบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก	1. การเคลื่อนไหวร่างกาย 2. บอกการเคลื่อนไหวอยู่กับที่แบบสัมพันธ์ 3. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ให้สัมพันธ์ 4. การเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ประกอบให้สัมพันธ์	1		1 1 1 2				2 1 1 2	
			2. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ • กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	5. สามารถเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ			4				4	
			3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด • เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	6. สามารถเล่นเกมเลียนแบบ			4					4
			4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย ๑ ชนิด • กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	7. บอกองค์ประกอบการเล่นแฮนด์บอล 8. เข้าใจกติกาการเล่นแฮนด์บอล แชร์บอล ห่วงข้ามตาข่าย 9. มีทักษะในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล แชร์บอล ห่วงข้ามตาข่าย	1	1 1	1 1					2 2

หลักสูตรข้อสอบร่วมเครือซาเลเซียน ศูนย์บริการการศึกษาซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ14101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ	
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย
3. ดูแลสุขภาพ	4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ 4.1	1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ • การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและเอื้อต่อสุขภาพ	10.บอกความหมายและความสำคัญของสิ่งแวดล้อม	1						1	
				11.บอกปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	2						2	
				12.บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม	2						2	
				13.สามารถจัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ			2				2	
			2. อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ • สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่นโกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย • ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก: สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ: ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ	14.บอกสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก	2						2	
				15.อธิบายสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ		2					2	
				16.บอกวิธีการเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก	1						1	

หลักสูตรข้อสอบร่วมเครือซาเลเซียน ศูนย์บริการการศึกษาซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ14101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ	
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย
			3. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค • การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	17.บอกประเภทของอาหาร และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ	1						1	
				18.บอกวิธีการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ	2						2	
				19.เข้าใจหลักการอ่านฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ		2					2	
			4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	20.ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้			1				1	
				21.เข้าใจองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย		2					2	
4. ชีวิตปลอดภัย	5. ความปลอดภัยในชีวิต	พ 5.1	1. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี • ความสำคัญของการใช้ยา • หลักการใช้ยา	22.บอกประเภทของยา	1							1
				23.อธิบายหลักการใช้ยา		1						1
				24.บอกวิธีการเก็บรักษายา	1							1
			2. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา • วิธีปฐมพยาบาล	25.บอกวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อใช้ยาผิดหรือได้รับสารเคมี	2							2
				26.อธิบายการปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์มีพิษต่อยหรือกัด		2						2
				27.อธิบายการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา		2						2

หลักสูตรข้อสอบร่วมเครือซาเลเซียน ศูนย์บริการการศึกษาซาเลเซียน

กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ14101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ	
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย
		พ 5.1	3. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน • ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน	28.รู้ เข้าใจ วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา สารเสพติด ที่มีผลต่อสุขภาพ	1	1		1				3
				29.บอกโทษของบุหรี่ และสุราที่มีผลต่อสุขภาพ	2		2					4
				30.รู้และเข้าใจข้อควรปฏิบัติในการป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา	2	1	1					4
				ตอนที่ 2 อัตนัย • รู้ เข้าใจ วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา สารเสพติด ที่มีผลต่อสุขภาพ (28)								2
รวมจำนวนข้อ											30	30