

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 5

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

หมายเหตุ

การวัดพฤติกรรม

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

หลักสูตรข้อสอบรวมเครือข่ายเลเซียน ศูนย์การศึกษาซาเลเซียน
 กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ15101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

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. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	1. บอกความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการได้	1	1	1	1			4	
			• ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ									
			2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	2. อธิบายการทำงานของระบบย่อยอาหารได้	1	1	1			3		
			• วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	3. อธิบายการทำงานของระบบขับถ่ายได้		1	1	1			3	
2. ชีวิต และครอบครัว	2. ชีวิต และครอบครัว	พ 2.1	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	4. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศได้	1	1	1				3	
			• การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง	5. บอกวิธีการดูแลตนเองในเรื่องเพศได้	1	1	1			3		
			• การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	6. อธิบายวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	1	1	1	1		4		
			2. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	7. อธิบายลักษณะของครอบครัวไทยได้	1	1	1	1		4		
			• ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)	8. บอกวิธีการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	1	1	1	1		4		

หลักสูตรข้อสอบรวมเครือข่ายอาเซียน ศูนย์การศึกษาอาเซียน
 กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ15101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ				
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย			
			3. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	9. บอกพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในกลุ่มเพื่อนได้ 10. บอกแนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวได้	2	2	1	1					6	6	
5. กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย	3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล	พ 3.1	1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสานและควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด <ul style="list-style-type: none"> การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น 2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด <ul style="list-style-type: none"> เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง 3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล <ul style="list-style-type: none"> การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล 	11. อธิบายการควบคุมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ได้ 12. อธิบายการควบคุมการเคลื่อนไหวแบบบังคับสิ่งของในการรับ-ส่งบอลด้วยมือและเท้าได้ 13. บอกทักษะการเคลื่อนไหวแบบรับแรง, ใช้แรงและความสมดุล การเล่นเกมและกีฬาได้	1	1						2		2	3

หลักสูตรข้อสอบรวมเครือข่ายอาเซียน ศูนย์การศึกษาอาเซียน
กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ15101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ			
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย		
			4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา <ul style="list-style-type: none"> • ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา 5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด <ul style="list-style-type: none"> • การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิชักรง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วายน้ำ 6. อธิบายหลักการ และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> • หลักการและกิจกรรมนันทนาการ 	14.การปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเกมกีฬาได้ (ปฏิบัติตามสภาพจริง) 15.อธิบายทักษะกลไก กิจกรรมทางกายและเกมกีฬาได้ 16.บอกชื่อเกมกีฬาไทย สากลที่ชื่นชอบได้ 17.บอกคุณค่าและประโยชน์ของการทำกิจกรรมทางกาย และกีฬาไทย สากลได้ 18.บอกกฎ กติกา ในการเล่นเกมกีฬาไทย สากลที่ชื่นชอบได้ 19.บอกความปลอดภัยของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายกีฬาไทยและสากลได้ 20.บอกหลักการของกิจกรรมนันทนาการได้ 21.สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้เหมาะสมกับวัย (ปฏิบัติตามสภาพจริง)										
		พ 2.1		ตอนที่ 2 อัดนัย <ul style="list-style-type: none"> • บอกวิธีการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (8) • บอกแนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวได้ (10) 										
รวมจำนวนข้อ											30	30+2		

หลักสูตรข้อสอบรวมเครือข่ายอาเซียน ศูนย์การศึกษาอาเซียน
 กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ15101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ		
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย	
			4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล <ul style="list-style-type: none"> • สิทธิของตนเอง และผู้อื่นในการเล่น เกมและกีฬา • ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา 	7. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่นได้ (ปฏิบัติตามสภาพจริง) 8. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น (ปฏิบัติตามสภาพจริง) 9. บอกความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬา	1	1	1	1				4	
3. สุขภาพของเรา	4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	พ 4.1	1. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ <ul style="list-style-type: none"> • ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 2. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> • แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ • การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ 	10.บอกประโยชน์ คุณค่าของการมีสุขภาพดี และการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ 11.แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ 12.ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพได้	1	1					2		
					1	1					2		
					1	1					2		

หลักสูตรข้อสอบรวมเครือข่ายเอเชียตะวันออกเฉียง ศูนย์การศึกษาอาเซียน
 กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ15101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ				
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย			
			3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล • การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ ในช่องปาก ฯลฯ) 4. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน • การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน - ไข้หวัด - ไข้เลือดออก - โรคผิวหนัง - ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ 5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การทดสอบสมรรถภาพทางกาย • การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	13.บอกสื่อโฆษณาของการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 14.วิเคราะห์สื่อโฆษณาอย่างมีเหตุผลได้ 15.บอกหลักการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ 16.รู้และเข้าใจฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ 17.บอกประเภทและชนิดของโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันได้ 18.บอกสาเหตุและวิธีปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันได้ 19.ปฏิบัติกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายตามที่กำหนดได้ (ปฏิบัติตามสภาพจริง) 20.บอกหลักและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆ			1	1					2		
									1	1				2	
									1	1	1			3	
									1	1	1			3	
									1	1	1			3	

หลักสูตรข้อสอบรวมเครือข่ายอาเซียน ศูนย์การศึกษาอาเซียน
 กลุ่มสาระฯ สุขศึกษา และพลศึกษา รหัสวิชา พ15101 ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

หน่วยการเรียนรู้	สาระที่	มฐ.ที่	ตัวชี้วัด/สาระแกนกลาง	จุดประสงค์การเรียนรู้	พฤติกรรม						จำนวนข้อ		
					1	2	3	4	5	6	กลาง	ปลาย	
			4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) 5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา <ul style="list-style-type: none"> การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา 	27. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพได้ 28. บอกการปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬาได้ <u>ตอนที่ 2 อัตนัย</u> <ul style="list-style-type: none"> บอกอันตรายของสารเสพติด (22) บอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (23) 		1	1	1					3
		พ 5.1				1	1						2
													1
													1
รวมจำนวนข้อ											30	30+2	