

## กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ประถมศึกษา

### ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

### เรียนรู้อะไรในพลศึกษา

พลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

**พลศึกษา** มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งเรื่องสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**รหัสประจำวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)**  
**ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6**

ระดับชั้น	ชื่อวิชา	รหัสวิชา
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1	พลศึกษา 1	พ 11121
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	พลศึกษา 2	พ 12121
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	พลศึกษา 3	พ 13121
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	พลศึกษา 4	พ 14121
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	พลศึกษา 5	พ 15121
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	พลศึกษา 6	พ 16121

**ตารางกิจกรรมการเรียนการสอน**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)**  
**ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6**

ระดับชั้น	ภาคต้น		ภาคปลาย	
	สัปดาห์ 1 - 9	สัปดาห์ 10 - 18	สัปดาห์ 1 - 9	สัปดาห์ 10 - 18
ป.1	กรีฑา	เกมกีฬาไทย	ยืดหยุ่น	พื้นฐานกีฬา
ป.2	ยืดหยุ่น	ว่ายน้ำ	พื้นฐานกีฬา	กรีฑา
ป.3	ว่ายน้ำ	ยืดหยุ่น	พื้นฐานกีฬา	กรีฑา
ป.4	แชร์บาส	เทเบิลเทนนิส	ว่ายน้ำ	ว่ายน้ำ
ป.5	แฮนด์บอล	เปตอง	กรีฑา	แบดมินตัน
ป.6	บาสเกตบอล	เทนนิส	วอลเลย์บอล	ฟุตบอล

**แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายระดับ ป.1 – ป.6**

1. ดัดนิมวลกาย
2. ลูกนั่ง 60 วินาที
3. ยืนกระโดดไกล
4. ดันพื้น 30 วินาที
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
6. วิ่งอ้อมหลัก
7. วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร

## การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ระดับประถมศึกษา

1. การประเมินผลการเรียนของผู้เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

ในระดับชั้นประถมศึกษา คะแนนเต็ม 100 คะแนน ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) K 20 คะแนน ประเมินจาก ผลสอบหรือใบงานหรือรายงาน ตามมาตรฐาน  
ตัวชี้วัด

1.2 ทักษะกระบวนการ (Process) P 40 คะแนน ประเมินจาก การทดสอบทักษะกีฬา

1.3 เจตคติ (Attitude) A 10 คะแนน ประเมินจาก ลักษณะที่นักเรียนควรมี และฝึกปฏิบัติได้ในการ  
เรียนวิชาพลศึกษา ดังนี้

1.3.1 การเป็นผู้นำ และผู้ตาม

1.3.2 การทำงานเป็นทีม

1.4. พฤติกรรมการเรียน 10 คะแนน ประเมินจาก ลักษณะพฤติกรรมทั่วไปในการเรียน ดังนี้

1.4.1 การตั้งใจเรียน

1.4.2 การแต่งกายและอุปกรณ์การเรียน

1.4.3 ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ

2. ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พิจารณาจากสมรรถนะ

สำคัญของผู้เรียน 5 ข้อ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 13 ข้อ ตามที่โรงเรียนกำหนด โดยใช้หลักเกณฑ์  
และวิธีการประเมินผู้เรียนในภาคต้น 2 ครั้ง และภาคปลาย 1 ครั้ง รวมเป็น 3 ครั้ง เกณฑ์การประเมิน  
แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ดีเยี่ยม (3) ดี (2) ผ่าน (1) และไม่ผ่าน (0) ตามตารางดังนี้

ตารางแสดงรายการสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ระดับชั้น					
	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6
1.ความสามารถในการสื่อสาร	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.ความสามารถในการคิด (รอบรู้)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.ความสามารถในการแก้ปัญหา	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ตารางแสดงรายการคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของแต่ละระดับชั้น  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

คุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับชั้น					
	ป.1	ป.2	ป.3	ป.4	ป.5	ป.6
3. มีวินัย	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. ใฝ่รู้ใฝ่เรียน	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9. มีสุขนิสัยดี	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10. มีสุขภาพจิตดี	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11. ใฝ่สันติ	✓	✓	✓	✓	✓	✓

3. การประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

(พลศึกษา) ใช้หลักเกณฑ์และวิธีการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา  
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยประเมินผู้เรียนในภาคต้น 2 ครั้ง และภาคปลาย 1 ครั้ง รวมเป็น 3 ครั้ง  
สรุปเป็นการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียน เกณฑ์การประเมินแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ดีเยี่ยม (3)  
ดี (2) ผ่าน (1) และไม่ผ่าน (0)

## คำอธิบายรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

### ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

รหัสวิชา พ 11121 พลศึกษา 1 ชื่อวิชา กรีฑา เกมกีฬาไทย ยืดหยุ่น พื้นฐานกีฬา

#### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้เบื้องต้น และเกิดทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้เกมกีฬาไทย เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสนุกสนานพร้อมอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ในทักษะกรีฑา ให้ผู้เรียนสามารถใช้กล้ามเนื้อของอวัยวะแขน ขาในการเดิน วิ่ง และกระโดด ในทักษะยืดหยุ่นทำให้เกิดความอ่อนตัว ความคล่องตัว รวมทั้งทักษะกีฬา เพื่อให้ผู้เรียนมีความสัมพันธ์ของสายตา มือ และเท้า ในการขว้าง โยน รับ-ส่ง และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รวมถึงการให้ผู้เรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

#### สาระ มาตรฐานและตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและ กีฬา  
ตัวชี้วัด

พ 3.1.1 เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

#### สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ โดยมีกิจกรรมดังนี้

- ทักษะกรีฑาเป็นการเคลื่อนไหวเบื้องต้น การเดิน การกระโดด การเคลื่อนไหวด้านข้างท่าทางการวิ่ง การตั้งต้นการวิ่ง การวิ่งผลัด การวิ่งถอยหลัง การวิ่งกลับตัว การวิ่งซิกแซก การสไลด์ การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งระยะทาง 30 เมตร
- ทักษะยืดหยุ่นเบื้องต้น การเคลื่อนไหวเลียนแบบท่าสัตว์ การทรงตัว นั่งดู TV คันธนู แมวน้ำ แมวน้ำสระผม โล้ขาคู่ การกลิ้งตัวแบบท่อนซุงการทรงตัวการโล้เก้าอี้ สะพานโค้ง การม้วนหน้า ยืนม้วนหน้า ม้วนหลัง เป็นต้น
- ทักษะกีฬาเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ การโยน รับบอลขนาดต่างๆ การโยนรับห่วงยาง การโยนจานร่อน การเตะบอล การหยุดบอล การเลี้ยงบอล การทุ่มบอล การยิงประตู การเล่นเกม เป็นต้น

### พ 3.1.2 เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติ โดยใช้เกมเป็นสื่อโดยมีกิจกรรม ดังนี้

- เกมกีฬาไทยการละเล่นพื้นบ้าน การเล่นเกมอุช้อนผ้า ลิงชิงหลัก เสือกินวัว กระจ่าขาเดียว กระรอกเปลี่ยนโพรง แก้อึดนตรี วิ่งเปี้ยว รี รี ข้าวสาร งูกินหาง ชักคะเย่อ บอลเชลย ตีล้อย่าง แม่นาคพระโขนง เป็นต้น

มาตรฐาน พ 3.2 : ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

#### ตัวชี้วัด

พ 3.2.1 ออกกำลังกายและเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติ โดยใช้เกมเป็นสื่อโดยมีกิจกรรม ดังนี้

- เกมกีฬาไทยการละเล่นพื้นบ้าน การเล่นเกมอุช้อนผ้า ลิงชิงหลัก เสือกินวัว กระจ่าขาเดียว กระรอกเปลี่ยนโพรง แก้อึดนตรี วิ่งเปี้ยว รี รี ข้าวสาร งูกินหาง ชักคะเย่อ บอลเชลย ตีล้อย่าง แม่นาคพระโขนง เป็นต้น

พ 3.2.2 ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นตามคำแนะนำ

#### สาระการเรียนรู้

การฝึกระเบียบการเข้าแถว และการเดินแถว ข้อตกลงเกี่ยวกับการแต่งกาย ระเบียบในการเรียน สุขปฏิบัติ การวัดและประเมินผล และการทำใบงาน การทำข้อสอบ

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ

การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

พ 4.1.1 ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## สาระการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 มี 7 รายการคือ ดัชนีมวลกาย ลูกนั่ง 60 วินาที ยืนกระโดดไกล ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร

## ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

รหัสวิชา พ 12121 พลศึกษา 2 ชื่อวิชา ยืดหยุ่น วายน้ำ พื้นฐานกีฬา กรีฑา

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้เบื้องต้น และเกิดทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในทักษะกีฬาวายน้ำ ให้ผู้เรียนสามารถสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ ดำน้ำ ลอยตัวในน้ำ วายท่าฟรีสไตล์และ ท่ากรรเชียงพื้นฐานได้ ในทักษะยืดหยุ่นให้เกิดความอ่อนตัว ความคล่องตัว การทรงตัว จากทักษะสะพานโค้ง และม้วนหน้า ในทักษะกรีฑาให้ผู้เรียน มีทักษะการวิ่งระยะสั้นรวมทั้งทักษะกีฬา เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการเล่นฟุตบอลขั้นพื้นฐาน การเตะ การเลี้ยง การหลบหลีก การป้องกัน เพื่อให้ผู้เรียนมีความสุขสนุกสนาน และมีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา

### สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

#### ตัวชี้วัด

1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำ

อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา

มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

1. ออกกำลังกายและเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน
2. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม

## สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด

- สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

### สาระการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 มี 7 รายการคือ ดัชนีมวลกาย ลูกนั่ง 60 วินาที ยืนกระโดดไกล ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร

### ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

รหัสวิชา พ 13121 พลศึกษา 3 ชื่อวิชา วายน้ำ ยืดหยุ่น พื้นฐานกีฬา กรีฑา

#### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้เบื้องต้น และเกิดทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อนำไปสู่การออกกำลังกาย ในทักษะกีฬาว่ายน้ำให้ผู้เรียนสามารถลอยตัว กระโดดน้ำ ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ท่ากรรเชียง และท่ากบในท่าพื้นฐานได้ ในทักษะกีฬายืดหยุ่น ให้ผู้เรียนเกิดความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว มีการทรงตัวจากทักษะการม้วนหลัง ในทักษะกรีฑาให้ผู้เรียนมีทักษะในการวิ่งผลัดเรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ ในทีม รวมทั้ง

ทักษะกีฬา เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการเล่นแชร์บอล และฟุตบอล เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานมีความสามัคคี และมีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา

### สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

#### สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา

#### ตัวชี้วัด

พ 3.1.1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย เดิน วิ่ง กระโดด

พ 3.1.2 เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด ดังนี้ ทักษะกีฬาว่ายน้ำ กีฬายืดหยุ่น ทักษะกีฬาฟุตบอล กีฬาแชร์บอล และทักษะกีฬากรีฑา



**มาตรฐาน พ 3.2** ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมใน สุนทรียภาพของการกีฬา

### ตัวชี้วัด

พ 3.2.1 เลือกรอกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเอง ดังนี้ ทักษะกีฬาว่ายน้ำ กีฬายืดหยุ่น ทักษะกีฬาฟุตบอล กีฬาแชร์บอล และ ทักษะกีฬากรีฑา รวมทั้งการละเล่นพื้นเมือง คือ วิ่งเปี้ยว และมอญซ่อนผ้า

พ 3.2.2 ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ได้ด้วยตนเอง คือ สามารถตอบคำถามและเล่นกีฬาได้ตาม กฎ กติกา ในกีฬาฟุตบอล แชร์บอลและ กรีฑาได้

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

**มาตรฐาน พ 4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด

พ 4.1.5 สร้างสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ

### สาระการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 มี 7 รายการคือ ดัชนีมวลกาย ลูกนั่ง 60 วินาที ยืนกระโดดไกล ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร

### ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา พ 14121 พลศึกษา 4 ชื่อวิชา แชร์บาส เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้เบื้องต้น และเกิดทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกาย คล่องแคล่วว่องไว มีความสัมพันธ์ของประสาทตา และอวัยวะมือ ฝึกการปฏิบัติ ตามกฎกติกาการเล่นเกี่ยวกับกีฬาแชร์บาส กีฬาเทเบิลเทนนิส กีฬาว่ายน้ำให้ผู้เรียนสามารถลอยตัว กระโดดน้ำ ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ท่ากรรเชียง และท่ากบ ในท่าพื้นฐานได้ ให้ผู้เรียนมีความสนุกสนาน เกิดทัศนคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา นำไปสู่การเล่น กีฬาที่ตนเองชอบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

## สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

### มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและ กีฬา

#### ตัวชี้วัด

3. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
4. ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ
5. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
6. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิดกีฬา

### มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

#### ตัวชี้วัด

1. ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬาที่ตนเองชอบ และมีความสามารถในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น
2. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาพื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น

## สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

### มาตรฐาน พ.4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

4. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## สาระการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 มี 7 รายการคือ ดัชนีมวลกาย ลูกนั่ง 60 วินาที ยืนกระโดดไกล ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร

## ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

รหัสวิชา พ 15121 พลศึกษา 5 ชื่อวิชา แอนด์บอล เปตอง กรีฑา แบดมินตัน

### คำอธิบายรายวิชา

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา มีขอบข่ายของเนื้อหาวิชากว้างขวางโดยมีกิจกรรมการเรียนรู้และทักษะกีฬาแอนด์บอล ทักษะกีฬาเปตอง ทักษะกีฬากรีฑา และทักษะกีฬาแบดมินตัน จะประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ และรวมถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนนำความรู้และทักษะกีฬาที่ได้เรียนรู้ ไปพัฒนาทางด้านร่างกาย และก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีทางด้านกีฬา โดยใช้กีฬาเป็นสื่อของการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา รวมทั้งกิจกรรมกีฬายังคงเป็นสื่อในการพัฒนาตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

### สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

### ตัวชี้วัด

1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด
2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด
3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล
4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
5. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด
6. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม

มาตรฐาน พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

### ตัวชี้วัด

1. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ
2. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
3. ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเองไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

## สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ.4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด

5. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### สาระการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 มี 7 รายการคือ ดัชนีมวลกาย ลูกนั่ง 60 วินาที ยืนกระโดดไกล ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร

### ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

รหัสวิชา พ 16121 พลศึกษา 6 ชื่อวิชา ฟุตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล บาสเกตบอล

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้เบื้องต้น และมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง งานสำเร็จลุล่วง สามารถวางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ จากการเรียนทักษะกีฬา ฟุตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น (การแข่งขัน) ให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน มีทัศนคติที่ดีต่อการแข่งขันกีฬา รักความสามัคคี เกิดความภาคภูมิใจในการเล่น และแข่งขัน สามารถวางแผนและตัดสินใจการเล่นพัฒนาจนเป็นกีฬาที่ตนเองชอบ

### สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

### ตัวชี้วัด

- พ 3.1.1 แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสาน ได้ตามลำดับทั้ง

แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

- พ 3.1.2 จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น
- พ 3.1.3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด
- พ 3.1.4 ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุง เพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา
- พ 3.1.5 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมแล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐาน การศึกษาหาความรู้เรื่องอื่นๆ

**มาตรฐาน พ 3.2** รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย คารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- พ 3.2.1 อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
- พ 3.2.2 เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะ การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- พ 3.2.3 เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ
- พ 3.2.4 ปฏิบัติตาม กฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
- พ 3.2.5 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา
- พ 3.2.6 เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

**สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค**

**มาตรฐาน พ.4.1** เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด**

- 5. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

**สาระการเรียนรู้**

การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 มี 7 รายการคือ ดัชนีมวลกาย ลูกนั่ง 60 วินาที ยืนกระโดดไกล ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก วิ่งระยะไกล 1,200 เมตร