**ตารางวิเคราะห์หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ลำดับ** | **ภาคเรียนที่ 1** | **ภาคเรียนที่ 2** |
| 1 | -ตัวเรา ความสำคัญของการเคลื่อนไหว | -สุขบัญญัติแห่งชาติ |
| 2 | -ความมั่นใจท่าทางและกิจกรรมการเคลื่อนไหว | -ความปลอดภัยในชีวิต |
| 3 | -ประโยชน์การเคลื่อนไหวที่นำไปสู่การพัฒนา | -กิจกรรมออกกำลังกาย |
| 4 | -การปฏิบัติตามกฏระเบียบและข้อตกลง | -รูปแบบความมั่นใจท่าทางและกิจกรรม การม้วนหน้า ม้วนหลัง เดินทรงตัวและโหน |
| 5 | -การควบคุมสิ่งของไปตามทิศทางที่ต้องการ | -การเป็นนักกีฬาและปฏิบัติตนที่ดี |
| 6 | -การควบคุมตัวเองโดยการเคลื่อนไหวท่าทางบังคับด้วยมือและเท้า การเคลื่อนทื่ | -มารยาทและความปลอดภัยในการเล่น |
| 7 |  | -ธรรมชาติการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน |
|  |  |  |

**ตารางวิเคราะห์หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ลำดับ** | **ภาคเรียนที่ 1** | **ภาคเรียนที่ 2** |
| 1 | -ร่างกายของเรา ครอบครัวของเรา | -สร้างเสริมสุขภาพ |
| 2 | -วงจรชีวิตมนุษย์ | -การออกกำลังกาย |
| 3 | -ครอบครัวมีสุข | -สุขบัญญัติแห่งชาติ |
| 4 | -เพศน่ารู้ | -อาหารดีมีสุข |
| 5 | -เพื่อนสนิทมิตรสหาย | -สารเสพติด |
| 6 | -โรคน่ารู้ | -สารอันตรายใกล้ตัว |
| 7 | -สุขภาพที่ดี | -ยาสามัญประจำบ้าน |
| 8 |  | -ความปลอดภัยในชีวิตและอุบัติเหตุ |
| 9 |  | -สัญลักษณ์และป้ายเตือน |
| 10 |  | -เครื่องหมายจราจร |
| 11 |  | -เครื่องหมายเตือนภัย |
|  |  |  |

**ตารางวิเคราะห์หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ลำดับ** | **ภาคเรียนที่ 1** | **ภาคเรียนที่ 2** |
| 1 | -การเจริญเติบโต | -อาหารกับสุขภาพ |
| 2 | -ครอบครัวมีสุข | -ธงโภชนาการ |
| 3 | -ภัยทางเพศ | -การแปรงฟัน |
| 4 | -โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ ภัยทางโรค | -ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี |
| 5 | -เชื้อโรค | -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย |
| 6 | -การออกกำลังกาย |  |
|  |  |  |

**ตารางวิเคราะห์หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ลำดับ** | **ภาคเรียนที่ 1** | **ภาคเรียนที่ 2** |
| 1 | -พัฒนาการของเรา | -การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดีด ขว้าง โยน และรับ-วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีทิศทาง |
| 2 | -ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย | -กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทาง ในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด |
| 3 | -กิจกรรมออกกำลังกาย | -แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล |
| 4 | -คนดีที่ทุกคนรัก | -การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง กฎ กติกาและข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง |
| 5 | -ลักษณะของครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวขยาย | -การติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค |
| 6 | -ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล | - อาหารหลัก 5 หมู่ |
| 7 | -เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย | - การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม |
| 8 | -ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน | - การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบเหงือกและคอฟัน) |
| 9 | -ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว- เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา | - การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ |
| 10 | -วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน | -วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง |
| 11 | -พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)-วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ ) | -การขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ |
|  |  | -การบาดเจ็บจากการเล่น ลักษณะของการบาดเจ็บ วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ) |

**ตารางวิเคราะห์หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ลำดับ** | **ภาคเรียนที่ 1** | **ภาคเรียนที่ 2** |
| 1 | - ความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ | -การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง- การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย |
| 2 | - วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ | - ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย  |
| 3 | - การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น | - พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว |
| 4 | - เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เขี่ย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง  | - หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย- การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง  |
| 5 | - การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล | - การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ- การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา |
| 6 | - ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา | - กฎ กติกาในการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น- วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น |
| 7 | - การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ | - สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นเกมและกีฬา- ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกม และกีฬา |
| 8 | - ความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ | - หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย- การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง  |
| 9 | - แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ- การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ |  |
| 10 | - การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพในช่องปาก ฯลฯ) |  |
| 11 | -การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน |  |
| 12 | - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย- การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  |  |

**ตารางวิเคราะห์หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ลำดับ** | **ภาคเรียนที่ 1** | **ภาคเรียนที่ 2** |
| 1 | -ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ  | -ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น-ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ |
| 2 | - วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ | - ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ |
| 3 | - การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ท่าต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ  | - การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน- การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ |
| 4 | - การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นเกมและกีฬา | - การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ- การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน |
| 5 | - การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง | - กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น |
| 6 | - การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา | - กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา |
| 7 | - การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้ | - การสร้างความสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นเกมและกีฬา |
| 8 | - ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ- ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ |  |
| 9 | - การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ |  |
| 10 | - โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน |  |
| 11 | -พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม |  |
| 12 | -ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด  |  |