

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

☒ สาระสำคัญของสาระการเรียนรู้

ความสำคัญของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระการเรียนรู้นี้ช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาวะทั้งกายและจิต ซึ่งมีความสำคัญเนื่องจากเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ในช่วงชั้นที่ ๑ นี้ เป็นการเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพื้นฐาน การเห็นคุณค่าแห่งตน การสร้างสัมพันธภาพ การมีกิจกรรมทางกาย และการใช้ข้อมูลสารสนเทศทางสุขภาพ

สาระการเรียนรู้นี้มีสมรรถนะเฉพาะ ๔ สมรรถนะ ได้แก่ ๑) เจริญเติบโตด้วยสุขภาพกายและจิตที่ดี ๒) ใช้ทักษะในการดำเนินชีวิตและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ๓) มีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนานและปลอดภัย และ ๔) ใช้ข้อมูลสารสนเทศสร้างเสริมสุขภาพที่ดี

สมรรถนะเฉพาะทั้ง ๔ สมรรถนะดังกล่าว มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสมรรถนะหลักทั้ง ๖ สมรรถนะ และบูรณาการกันเป็นผลลัพธ์การเรียนรู้ช่วงชั้น ๙ ข้อ ซึ่งเป็นเป้าหมายของช่วงชั้นนี้

ผลลัพธ์การเรียนรู้ช่วงชั้นที่ ๑ ทั้ง ๙ ข้อ นำไปกำหนดเป็นผลลัพธ์การเรียนรู้ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โดยต้องคำนึงถึงการบูรณาการสมรรถนะหลักและสมรรถนะเฉพาะด้วย เพื่อให้เมื่อผู้เรียนบรรลุผลลัพธ์การเรียนรู้ชั้นปีแล้ว จะนำไปสู่การบรรลุผลลัพธ์การเรียนรู้ช่วงชั้นตามหลักสูตรกำหนดไว้

ลักษณะเฉพาะ/ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ประกอบด้วย สุขศึกษา และพลศึกษา ดังนี้

สุขศึกษา เป็นสาระการเรียนรู้ที่ว่าด้วยการจัดโอกาส การเรียนรู้และพัฒนาพัฒนาการปฏิบัติทางสุขภาพอนามัย ตลอดจนนิสัยในชีวิตประจำวัน ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ก่อให้เกิดสภาวะสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

พลศึกษา เป็นสาระการเรียนรู้ที่ว่าด้วยการเคลื่อนไหวที่ต้องบังคับร่างกายและควบคุมจิตใจในการทำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้เจริญเติบโต มีสุขภาพดี คล่องแคล่ว ว่องไว เป็นผู้ที่มีระเบียบ วินัย อดทน สร้างสรรค์สามัคคี

จุดเน้นการพัฒนา

การพัฒนาผู้เรียนในแต่ละชั้นปี ควรจัดกิจกรรม ประสบการณ์ หรือสถานการณ์จากเรื่องราวใกล้ตัวไปสู่ไกลตัว สุขศึกษามีจุดเน้นแต่ละชั้นปีตามพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในการดูแลสุขภาพกายและจิตของผู้เรียน ทั้งเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ อนามัยส่วนตน การเห็นคุณค่าแห่งตน และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ที่นักเรียนควรได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง สำหรับพลศึกษามีจุดเน้นแต่ละชั้นปีตามพัฒนาการวัยของผู้เรียน ดังนี้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดโดยเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติอย่างถูกต้อง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ และการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดโดยเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์เช่นเดียวกับประถมศึกษาปีที่ ๒ เพิ่มพัฒนาการในด้านการเล่นเกม หรือทำกิจกรรมที่มีทิศทาง ระยะทาง และเป้าหมาย นอกจากนั้นยังเป็นโอกาสให้นักเรียนได้ดูแลเพื่อนที่มีความบกพร่องทางกายในการเล่นร่วมกัน

สำหรับช่วงชั้นที่ ๑ ได้จัดประสบการณ์ ๓ หัวข้อ ดังนี้

สุขภาพกายและจิตที่ดี ชีวิตมีสุข เป็นการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนสร้างนิสัยการดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอาการเจ็บป่วย หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นอันตราย และรู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ไว้วางใจได้ รวมทั้งการใช้ข้อมูลสารสนเทศด้านสุขภาพ

ใช้ทักษะชีวิต สร้างสัมพันธภาพที่ดี อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนเห็นคุณค่าแห่งตน จัดการและควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของตนเองให้เหมาะสม และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

กิจกรรมสร้างสุข สนุกกับกิจกรรมทางกาย เป็นการจัดประสบการณ์ให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกาย ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบมีอุปกรณ์ เล่นเกม เล่นการละเล่นท้องถิ่น ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาทั้งประเภทเดี่ยวและประเภททีม เป็นประจำสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย ด้วยความสนุกสนาน ปลอดภัย และรักษาสิ่งแวดล้อม

การนำไปใช้ในชีวิตจริง จากการฝึกฝนให้ผู้เรียนตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเหมาะสมกับวัย ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ใช้ข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ และสื่อสารสนเทศในการดูแลสุขภาพตนเอง ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันและกิจกรรมนันทนาการอย่างปลอดภัย และรักษาสิ่งแวดล้อม ตลอดจนป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและระหว่างการเดินทางได้ รวมทั้งเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจ จากการฝึกฝนให้ผู้เรียนได้เห็นคุณค่าแห่งตน และสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองด้านความคิด ความต้องการ จุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัด นำไปสู่การพัฒนาตนเอง และมีความภาคภูมิใจในตนเอง จากการฝึกฝนให้ผู้เรียนมีกิจกรรมทางกาย เล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ทำให้ผู้เรียนเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่างในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว มีนิสัยรักการออกกำลังกาย และเล่นกับเพื่อนได้ด้วยความสามัคคีและมีมิตรภาพต่อกัน

การบูรณาการกับสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ

ภาษาไทย/ ภาษาต่างประเทศ สามารถจัดสถานการณ์โดยใช้คำศัพท์และเรื่องราวการเล่น เกม การละเล่นพื้นเมือง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถในการอ่าน การตั้งคำถามเพื่อสืบค้นข้อมูล การบันทึกและสรุปข้อมูล ตลอดจนการใช้ภาษาเพื่อการนำเสนอเรื่องราวจากกิจกรรม

คณิตศาสตร์ การอ่านข้อมูลจากสถิติอย่างง่ายเพื่อทำความเข้าใจเรื่องราวรอบตัวที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การคำนวณต่าง ๆ ผ่านการเล่น เกม การเล่นกีฬา การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นรูปร่างต่าง ๆ

ศิลปะ สามารถใช้จินตนาการในการสร้างสรรค์งานศิลปะที่สื่อความหมายของเรื่องราว สะท้อนความคิดและความรู้สึกในหัวข้อที่นำเสนอ

สังคมศึกษา ประวัติศาสตร์ หน้าที่พลเมือง และศีลธรรม สามารถจัดกิจกรรมบูรณาการในประเด็นเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยสามารถปฏิบัติตามกฎกติกา หลักเกณฑ์ของสังคมได้อย่างมีความรับผิดชอบ การรวมพลังทำงานเป็นทีมในการเล่น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาร่วมกัน การศึกษาเส้นทางระหว่าง การออกกำลังกายในชุมชน

วิทยาศาสตร์และระบบธรรมชาติ สามารถจัดกิจกรรมบูรณาการในประเด็นเกี่ยวกับ การปฏิบัติกิจกรรมในสถานการณ์จริงทั้งในชีวิตประจำวันและสถานการณ์ในโอกาสพิเศษร่วมกับเพื่อน

☒ ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะหลักและสมรรถนะเฉพาะ

สมรรถนะเฉพาะ	สมรรถนะหลัก
๑. เจริญเติบโตด้วยสุขภาพกายและจิตที่ดี	
๑.๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ ทำกิจวัตรประจำวัน กิน นอน พักผ่อน เล่น และกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และสังคมอย่างเหมาะสมตามวัยด้วยความเข้าใจ ถึงผลดีต่อสุขภาพกายและจิต ๑.๒ หลีกเลี่ยงการนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพปฏิบัติตามคำแนะนำ และขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจอย่างเหมาะสม เมื่อมีอาการเจ็บป่วย บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือเหตุร้าย ๑.๓ ระมัดระวัง ดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอาการเจ็บป่วย หรือโรคภัยต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามวัยและพื้นฐานสุขภาพรายบุคคล	๑. การจัดการตัวเอง ๒. การคิดขั้นสูง ๓. การสื่อสาร ๕. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ๖. การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน
๒. ใช้ทักษะในการดำเนินชีวิตและสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่างมีความสุข	
๒.๑ สำรวจตนเอง และบอกความคิดความต้องการ ความรู้สึก ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น และปรับปรุงพัฒนาตนเองให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจ ๒.๒ สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเองและบุคคลรอบข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์อย่างมีเหตุผล หลีกเลี่ยงภาวะหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือความไม่สบายใจ ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำลายข้าวของ ไม่ตอบโต้ด้วยวิธีการที่รุนแรง ขอความช่วยเหลือ คำปรึกษา คำแนะนำ จากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ ๒.๓ มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างมีความสุข และมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น	๑. การจัดการตัวเอง ๓. การสื่อสาร ๔. การรวมพลังทำงานเป็นทีม ๕. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง
๓. เคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมกีฬาอย่างสนุกสนานและปลอดภัย	
๓.๑ เคลื่อนไหววัยวะทุกส่วนได้สัมพันธ์กันอย่างหลากหลายรูปแบบ ทั้งมีอุปกรณ์และไม่มี อุปกรณ์อย่างมีสติ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๓.๒ เล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เป็นประจำสม่ำเสมอ ด้วยความสนุกสนาน และปลอดภัย มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา มารยาท และข้อตกลงร่วมกัน	๑. การจัดการตัวเอง ๒. การคิดขั้นสูง ๓. การสื่อสาร ๔. การรวมพลังทำงานเป็นทีม ๕. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ๖. การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน

สมรรถนะเฉพาะ	สมรรถนะหลัก
๔. ใช้ข้อมูลสารสนเทศสร้างเสริมสุขภาพที่ดี	
๔.๑ ดู ฟัง อ่าน และแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพจากสื่อสารสนเทศที่เหมาะสมตามวัยและนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างนิสัยการดูแลสุขภาพที่ดีของตนเอง	๑. การจัดการตัวเอง ๒. การคิดขั้นสูง ๓. การสื่อสาร ๖. การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน

☒ ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้นที่ ๑

๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ ทำกิจวัตรประจำวัน กิน นอน พักผ่อน เล่น และกิจกรรมนันทนาการที่พัฒนา อารมณ์ และสังคมอย่างเหมาะสมตามวัย ดู ฟัง อ่าน แลกเปลี่ยน และใช้ข้อมูลด้านสุขภาพจากสื่อสารสนเทศที่เหมาะสมตามวัย บอกผลของทางเลือกที่ตัดสินใจที่อาจเกิดขึ้นในแง่บวกและแง่ลบกับสุขภาพกายและจิตของตนเอง เพื่อสร้างนิสัยการดูแลสุขภาพที่ดีของตนเอง
๒. ระมัดระวัง ดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอาการเจ็บป่วยหรือโรคภัยต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามวัย และสุขภาพรายบุคคล
๓. หลีกเลี่ยงการนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง และผู้อื่น ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ และตัดสินใจขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจอย่างเหมาะสม เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือโรคภัยต่าง ๆ บาดเจ็บ จากอุบัติเหตุ หรือเหตุร้าย
๔. สำรวจตนเอง และบอกความคิดความต้องการ ความรู้สึก จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น และปรับปรุงพัฒนาตนเองให้เกิดความมั่นใจ และความภาคภูมิใจ
๕. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเองและบุคคลรอบข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์อย่างมีเหตุผล รับรู้และหลีกเลี่ยงภาวะ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือความไม่สบายใจ ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำลายข้าวของ ไม่ตอบโต้ด้วยวิธีการที่รุนแรง ขอความช่วยเหลือ คำปรึกษาคำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ
๖. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสุขภาพร่วมกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างมีความสุข และมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น
๗. เคลื่อนไหวร่างกายได้สัมพันธ์กัน มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้อย่างถูกต้องและหลากหลายรูปแบบ ทั้งมีอุปกรณ์และไม่มีอุปกรณ์อย่างมีสติด้วยความแรง ระยะเวลา หรือมีความแม่นยำในบริบทที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
๘. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง และออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เป็นประจำสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยด้วยความสนุกสนาน ปลอดภัย และรักษาสีงแวดล้อม
๙. เล่นร่วมกันกับเพื่อนโดยรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของทีม ร่วมวางแผนเพื่อให้ทีมประสบความสำเร็จ มีน้ำใจ นักกีฬา เคารพกฎกติกา มารยาท และข้อตกลงร่วมกัน ทั้งการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภททีม สวมบทบาทเป็นผู้เล่น และผู้ร่วมจัดกิจกรรมด้วยความรับผิดชอบ

☒ แนวทางการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ

สุขภาพกายและจิตที่ดี ชีวิตมีสุข

ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้น	
๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลสุขอนามัยทางเพศ ทำกิจวัตรประจำวันกิน นอน พักผ่อน เล่น และกิจกรรมนันทนาการที่พัฒนา อารมณ์ และสังคมอย่างเหมาะสมตามวัย ดู ฟัง อ่าน แลกเปลี่ยน และใช้ข้อมูล ด้านสุขภาพจากสื่อสารสนเทศที่เหมาะสมตามวัย บอกผลของทางเลือกที่ตัดสินใจที่อาจเกิดขึ้น ในแง่บวกและแง่ลบกับสุขภาพกายและจิตของตนเอง เพื่อสร้างนิสัยการดูแลสุขภาพที่ดีของตนเอง ๒. ระมัดระวัง ดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอาการเจ็บป่วยหรือโรคภัยต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามวัย และสุขภาพรายบุคคล ๓. หลีกเลี่ยงการนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง และผู้อื่น ปฏิบัติตนตามคำแนะนำและตัดสินใจขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจอย่างเหมาะสม เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือโรคภัยต่าง ๆ บาดเจ็บ จากอุบัติเหตุ หรือเหตุร้าย	
ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน	ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน
๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลสุขอนามัยทางเพศ ทำกิจวัตรประจำวันกิน นอน พักผ่อน เล่น และกิจกรรมนันทนาการที่พัฒนา อารมณ์ และสังคมอย่างเหมาะสมตามวัย ดู ฟัง อ่าน แลกเปลี่ยน และใช้ข้อมูลด้านสุขภาพจากสื่อสารสนเทศที่เหมาะสมตามวัย บอกผลของทางเลือกที่ตัดสินใจที่อาจเกิดขึ้น ในแง่บวกและแง่ลบกับสุขภาพกายและจิตของตนเอง เพื่อสร้างนิสัยการดูแลสุขภาพที่ดีของตนเอง	
๑. ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลรักษาอวัยวะภายนอก และภายใน ดูแลสุขอนามัยทางเพศ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพกาย และจิตที่ดี (S A K) ๒. กินที่เหมาะสม เล่นอย่างปลอดภัย จากอันตรายช่วยทำงานบ้าน พักผ่อน นอนหลับอย่างพอดี ทำกิจกรรมนันทนาการนอกบ้าน ที่พอเหมาะกับวัย เป็นกิจวัตร ประจำวันที่ช่วยส่งเสริม การมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้สมบูรณ์ (S A K)	๑. ตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร และการจัดอาหารสำหรับตนเอง ในแต่ละมื้อด้วยตนเอง หรือร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย โดยเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม และอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ๒. ฝึกอ่านข้อมูลโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่ม และขนมขบเคี้ยว ๓. ประกอบอาหารอย่างง่ายที่ถูกสุขลักษณะสำหรับตนเองและผู้อื่น และคำนึงถึงความปลอดภัย ๔. ทำกิจกรรมนันทนาการนอกบ้านอย่างปลอดภัยและเหมาะสม ๕. สังเกตและปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ๖. รักษาความสะอาดของร่างกายและสุขอนามัยทางเพศได้อย่างถูกต้อง เช่น ผิวหนัง ฟันและปาก ผม เล็บ

๓. ปรับเปลี่ยนและสร้างเสริม พฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ให้เหมาะสมตามวัย ทำได้ โดยการทำความเข้าใจในสารสนเทศ ที่เกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งวัตถุประสงค์ ประโยชน์และโทษ	๗. สังเกตพฤติกรรมการกิน การเล่น การนอนและพักผ่อนของตนเอง การบอกผลกระทบที่มีต่อสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ให้เหมาะสม ๘. ทำความสะอาดของใช้ส่วนตัว ของใช้ส่วนรวม และสถานที่ในบ้าน และโรงเรียน ที่นำมาสู่สุขภาวะทางกายและจิตที่ดี ๙. ฟังและอ่านข้อมูลด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต แผ่นพับ โปสเตอร์ นำไปใช้ในการใช้ในชีวิตประจำวัน ๑๐. นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแก่ผู้อื่น
๒. ระวังภัยคุกคามและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอาการเจ็บป่วยหรือโรคภัยต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามวัยและสุขภาพรายบุคคล	
๑. ป้องกันและปฏิบัติตนเมื่อมีอาการ เจ็บป่วยและบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับ ตนเองและผู้อื่น อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก อุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียนและการเดินทาง และ การปฐมพยาบาลเป็นวิธีการ ที่สำคัญในการพัฒนาสุขภาวะกาย และจิต	๑. กำหนดสถานการณ์จำลองสำหรับการฝึกฝนการป้องกัน ดูแลตนเอง และปฐมพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย
๓. หลีกเลี่ยงการนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ของตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตนตามคำแนะนำและตัดสินใจขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ อย่างเหมาะสม เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือโรคภัยต่าง ๆ บาดเจ็บ จากอุบัติเหตุ หรือเหตุร้าย	
๑. หลีกเลี่ยงและป้องกันอันตราย จากคนแปลกหน้าด้วยการปฏิเสธ และหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ และขอความช่วยเหลือจากบุคคล ที่ไว้วางใจ ๒. บอกอาการเจ็บป่วยของตนเอง และผู้อื่นแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และบุคคลใกล้ชิด การขอรับ ความช่วยเหลือจากบุคคล ที่ไว้วางใจ เป็นพฤติกรรมที่ควร ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้รับการดูแลรักษา	๑. กำหนดสถานการณ์จำลองเพื่อฝึกฝนการสังเกต รับรู้ สถานการณ์ และสภาพแวดล้อมที่มีโอกาสเสี่ยงและเป็นอันตราย ๒. ฝึกฝนการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุทางน้ำและทางบกและการปฏิบัติ ตนในสถานการณ์จริงทั้งที่บ้าน โรงเรียน และระหว่างการเดินทาง ๓. ออกนอกสถานที่พบเจอบุคคลที่หลากหลาย ๔. ฝึกฝนการเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจ

ใช้ทักษะชีวิต สร้างสัมพันธภาพที่ดี อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้น	
๔. สำรวจตนเอง และบอกความคิดความต้องการ ความรู้สึก จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น และปรับปรุงพัฒนาตนเองให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจ ๕. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเองและบุคคลรอบข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์อย่างมีเหตุผล รับรู้ และหลีกเลี่ยงภาวะ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือความไม่สบายใจ ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำลายข้าวของ ไม่ตอบโต้ด้วยวิธีการที่รุนแรง ขอความช่วยเหลือ คำปรึกษา คำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ ๖. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสุขภาพพร้อมกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างมีความสุข และมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น	
ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน	ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน
๔. สำรวจตนเอง และบอกความคิดความต้องการ ความรู้สึก จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น และปรับปรุงพัฒนาตนเองให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจ	
๑. เห็นคุณค่าแห่งตน ทำให้มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านวิชาการและการใช้ชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้นด้วยการรับรู้ และเข้าใจความต้องการ ความรู้สึก ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง	๑. ให้นักเรียนแสดงความสามารถที่เป็นจุดเด่นของตน เช่น จัดกิจกรรม เกม การละเล่น การแสดงหน้าชั้นเรียนตามความถนัด จัดโอกาสให้ชื่นชมเพื่อน ๒. กำหนดสถานการณ์ที่ท้าทายในการแสดงออกอย่างมั่นใจ และความภาคภูมิใจในตนเอง ๓. วางแผนพัฒนาความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง
๕. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเองและบุคคลรอบข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์อย่างมีเหตุผล รับรู้และหลีกเลี่ยงภาวะ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือความไม่สบายใจ ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำลายข้าวของ ไม่ตอบโต้ด้วยวิธีการที่รุนแรง ขอความช่วยเหลือ คำปรึกษา คำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ	
๑. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลรอบข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์อย่างมีเหตุผล รับรู้และหลีกเลี่ยงภาวะ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด	๑. ฝึกฝนสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ขณะปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น บันทึกสิ่งที่ทำได้ดี สิ่งที่ต้องปรับปรุง ๒. ปรับเปลี่ยนการแสดงออกทางความคิด ความต้องการ และความรู้สึกในการอยู่ร่วมกัน

ความขัดแย้ง หรือความไม่สบายใจ ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำลายข้าวของ ไม่ตอบโต้ ด้วยวิธีการที่รุนแรง ขอความช่วยเหลือ คำปรึกษา คำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ เป็นการกระทำที่ต้องฝึกฝน ให้ปฏิบัติได้ในสถานการณ์ เฉพาะหน้าในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	
๖. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสุขภาพร่วมกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างมีความสุข และมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น	
๑. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ครู และคนในครอบครัว ช่วยให้ อยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ในครอบครัวและกับเพื่อนอย่างมี ความสุข ทำได้โดย (A S K) - สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจที่เอื้อต่อ การตอบรับเชิงบวก - ควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสม ตามวัยและสถานการณ์ - ปฏิเสธที่ไม่สร้างความแตกแยก ร้ายฉาน - สังเกตและเป็นผู้ฟังที่ดี เพื่อรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น - แสดงพฤติกรรมเชิงบวกเมื่อเกิด ความขัดแย้งอย่างเหมาะสม ตามคำแนะนำ	๑. ทำกิจกรรมในสถานการณ์ทั้งในชีวิตประจำวันและสถานการณ์ ในโอกาสพิเศษร่วมกับเพื่อน ครู และคนในครอบครัว

กิจกรรมสร้างสุข สนุกกับกิจกรรมทางกาย

ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้น	
๗. เคลื่อนไหวร่างกายได้สัมพันธ์กัน มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้อย่างถูกต้องและหลากหลายรูปแบบ ทั้งมีอุปกรณ์และไม่มีอุปกรณ์อย่างมีสติ ด้วยความแรง ระยะทาง หรือมีความแม่นยำในบริบทที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๘. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง และออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เป็นประจำสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย ด้วยความสนุกสนาน ปลอดภัย และรักษาสีงแวดล้อม ๙. เล่นร่วมกันกับเพื่อนโดยรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของทีม ร่วมวางแผนเพื่อให้ทีมประสบความสำเร็จ มีน้ำใจ นักกีฬา เคารพกฎกติกา มารยาท และข้อตกลงร่วมกัน ทั้งการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภททีม สวมบทบาท เป็นผู้เล่น และผู้ร่วมจัดกิจกรรมด้วยความรับผิดชอบ	
ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน	ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน
๗. เคลื่อนไหวร่างกายได้สัมพันธ์กัน มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้อย่างถูกต้องและหลากหลายรูปแบบ ทั้งมีอุปกรณ์และไม่มีอุปกรณ์อย่างมีสติ ด้วยความแรง ระยะทาง หรือมีความแม่นยำในบริบทที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	
๑. เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนได้อย่างสัมพันธ์ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานที่ถูกต้องในรูปแบบต่าง ๆ เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่นเป็นหลัก ตามธรรมชาติอย่างสมดุล เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมทางกายอย่างคล่องแคล่ว และปลอดภัย เล่นเกม ออกกำลังกาย และกีฬา ๒. มีกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวร่างกายต้องมีสติ และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	๑. ฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน - <u>แบบอยู่กับที่</u> เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหว ข้อมือ ขอเท้า แขน ขา กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก ยอยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว - <u>แบบเคลื่อนที่</u> เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว กระโดด เขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด เดินต่อเท้า เดินถอย - หลัง กระโจน - <u>แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ</u> เช่น จับ โยน เตะ เคาะ คีบ ขว้าง ตี ตี๊ด ขว้าง โยน ๒. วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง ๓. ทำกิจกรรมทางกาย - กิจกรรมที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เช่น เล่นเกมเบ็ดเตล็ด - กิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวพื้นฐานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ - กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทาง การรับรู้ถึงขนาดของพื้นที่ ในการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด - กิจกรรมทางกายที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวัน ที่เชื่อมโยงกับความปลอดภัย เช่น ว่ายน้ำ เดินวิ่งออกกำลังกายในชุมชน - กิจกรรมทางกายที่สนใจ เช่น ขี่จักรยาน สำรวจธรรมชาติ

๘. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง และออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เป็นประจำสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย ด้วยความสนุกสนาน ปลอดภัย และรักษาสีงแวดล้อม	
๑. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกายเป็นประจำ และเล่นกีฬาจะช่วยสร้างเสริม สุขภาพกาย ให้แข็งแรง และสุขภาพจิตให้แจ่มใส มีความสนุกสนาน โดยคำนึงถึง ความปลอดภัย และสีงแวดล้อม	๑. เตรียมและเก็บอุปกรณ์เข้าที่ ๒. รักษาสีงแวดล้อมที่อาจได้รับผลจากการเล่นของตนเองและเพื่อน ๓. ดูแลตนเองและหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นระหว่าง การเล่นเกม การเล่นพื้นเมือง และออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ๔. วางแผนดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการทำกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา
๙. เล่นร่วมกันกับเพื่อนโดยรับรู้ว่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของทีม ร่วมวางแผนเพื่อให้ทีมประสบความสำเร็จ มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา มารยาท และข้อตกลงร่วมกัน ทั้งการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภททีม สวมบทบาทเป็นผู้เล่น และผู้ร่วมจัดกิจกรรมด้วยความรับผิดชอบ	
๑. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง และกีฬาร่วมกันเป็นทีม รับรู้ และเข้าใจว่ตนเป็นส่วนหนึ่ง ของทีม ร่วมวางแผนเพื่อให้ทีม ประสบความสำเร็จ แสดงความสนใจ ใส่ใจ และ ห่วงใยเพื่อนในทีม มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎ กติกา มารยาท และ ข้อตกลงร่วมกัน ๒. ร่วมแข่งขันเกม การเล่น พื้นเมือง และกีฬา กับเพื่อน เป็นการแข่งขันในฐานะนักกีฬา สมัครเล่น มุ่งสร้างความสามัคคี และมิตรภาพ	๑. เล่นเกม และการเล่นพื้นเมือง และกีฬาตามบริบท ทั้งประเภท เดี่ยวและทีม ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ๒. วางแผนเล่นเกม และการเล่นพื้นเมือง กีฬาเป็นทีมร่วมกับ เพื่อน กำหนดกติกา กฎเกณฑ์ร่วมกัน ๓. ฝึกซ้อมการเล่นกีฬาเป็นทีมกับเพื่อน ผ่านสถานการณ์การร่วมฝึกฝน ร่วมฝ่าฟัน รวมกันเป็นทีม ยอมรับความแตกต่าง ความถนัดของ แต่ละคน