

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ ๒

สาระสำคัญของสาระการเรียนรู้

ความสำคัญของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาพะทั้งกายและจิตที่ดีซึ่งมีความสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ทุกคนควรได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นนิสัย ทำให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะในการใช้ชีวิต ส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

ลักษณะเฉพาะ/ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้นี้ประกอบด้วย สุขศึกษา และพลศึกษา ดังนี้

สุขศึกษา มุ่งเน้นการจัดโอกาสการเรียนรู้ให้เกิดการปฏิบัติทาง จนเป็นนิสัย มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีสุขภาพกาย และจิตที่ดี

พลศึกษา มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องควบคุมร่างกายและจิตใจในการทำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาพดี มีระเบียบ วินัย อดทน สร้างสรรค์ความสามัคคี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

จุดเน้นการพัฒนา

การพัฒนาผู้เรียนในช่วงชั้นที่ ๒ นี้ มีเป้าหมายสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น มีการเคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง อย่างสนุกสนานและปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สร้างและรักษาสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

เป้าหมายสำคัญดังกล่าว ประกอบด้วยสมรรถนะเฉพาะ ๓ สมรรถนะซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสมรรถนะหลักทั้ง ๖ สมรรถนะ และบูรณาการกันเป็นผลลัพธ์การเรียนรู้ช่วงชั้นที่ ๒ จำนวน ๘ ข้อ สำหรับนำไปกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ต้องคำนึงถึงการบูรณาการสมรรถนะหลักและสมรรถนะเฉพาะด้วย โดยจัดกิจกรรม ประสบการณ์ หรือสถานการณ์จากเรื่องราวใกล้ตัวไปสู่ไกลตัว จากง่ายไปยาก ตามพัฒนาการของผู้เรียน ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

สำหรับช่วงชั้นที่ ๒ จากผลลัพธ์การเรียนรู้ดังกล่าว อาจจัดประสบการณ์การเรียนรู้เป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้

การสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น เป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้ดูแลรักษาร่างกาย และสุขภาพของตนเองให้ทำงานตามปกติ สามารถดูแลสุขภาพทางเพศตามช่วงวัยได้ ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการคุกคามทางเพศและไม่แสดงพฤติกรรมคุกคามทางเพศผู้กับผู้อื่นทั้งกายและวาจา หลีกเลี่ยงและปฏิเสธอย่างรู้ทันในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่เหมาะสม รวมทั้งหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์

สถานที่ สภาพแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การเกี่ยวข้องกับบุหรี่ สุรา สารเสพติด การติดเกมและการพนัน ตลอดจนชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น โดยรู้ทันสื่อ และระวังอันตรายจากบุคคลที่รู้จักผ่านทางออนไลน์ซึ่งอาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การข่มขู่รังแก และการใช้ความรุนแรงทางออนไลน์ ตลอดจนสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคและอุบัติเหตุที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันได้ บอกปัญหาสุขภาพของตนเอง ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ ให้การปฐมพยาบาลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวม โดยรับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ด้านการดูแล รักษาสุขภาพร่างกาย การป้องกันโรค การใช้ยาและการปฐมพยาบาล เพื่อการดูแลสุขภาพที่ดี

การเคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมกีฬาตามกฎ กติกาและข้อตกลง อย่างสนุกสนานและปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและมีกิจกรรมทางกายด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่น ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ผ่านการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง ความสมดุลของร่างกายอย่างมีสติ สม่่าเสมอ และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น โดยเห็นคุณค่าของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสามารถออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่ตนเองชอบอย่างมีความสามารถ โดยเห็นประโยชน์ที่เกิดกับตนเองและผู้อื่นจากการปฏิบัติเป็นประจำ เป็นทั้งผู้เล่นและผู้ดำเนินการได้อย่างเหมาะสมตามวัย ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง วิเคราะห์ทักษะการเล่น จุดแข็ง กลวิธีการเล่นของทีมเพื่อปรับปรุงทีมให้ประสบความสำเร็จ

การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนรู้จักมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น นำไปสู่การควบคุมตนเองให้แสดงอารมณ์และความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และการบรรเทาความเครียดอย่างเหมาะสมและเข้าใจผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อนและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน แก้ไขความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

การนำไปใช้ในชีวิตจริง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมาย จนเกิดสมรรถนะ ควรออกแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อการนำไปใช้ในชีวิตจริง จัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และเรียนรู้จากการปฏิบัติที่หลากหลายรูปแบบ เช่น ออกแบบการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน สามารถบอกเหตุและผลของการรับประทานอาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา การพักผ่อนและการนอนหลับที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีและการเจริญเติบโต การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น อภิปรายสะท้อนความรู้สึกของตนเองเมื่อถูกสัมผัสร่างกาย เล่าเรื่องสถานการณ์หรือเหตุการณ์แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้ปลอดภัยจากการคุกคามทางเพศ ฝึกทักษะการปฏิเสธและทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด การติดเกมและการพนัน วางแผนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน หลีกเลี่ยงและรักษาสุขภาพ สามารถปฐมพยาบาลตนเองได้เมื่อเกิดอุบัติเหตุ และปฐมพยาบาลเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย จัดสถานการณ์ให้นักเรียนได้ตัดสินใจ ใช้ยาสามัญประจำบ้านที่ถูกต้องตามอาการ และการเจ็บป่วย จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และมีกิจกรรมทางกายด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่น สามารถออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคล คู่ และทีม ที่ตนเองชอบอย่างมีความสามารถ จัดสถานการณ์ที่ทำทนายให้นักเรียนได้ทำงานหรือใช้ชีวิตร่วมกันกับเพื่อน มีโอกาสให้ทำงานกับเพื่อนร่วมห้อง เพื่อนในระดับชั้น นักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เป็นสถานการณ์

ที่เน้นให้นักเรียนได้ทำความรู้จักกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคย เพื่อฝึกการสร้างสัมพันธภาพ โดยจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ประสานความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ชุมชน รวมถึงการติดตามความก้าวหน้า หรือพัฒนาการของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

การบูรณาการกับสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สามารถจัดการเรียนรู้บูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

ภาษาไทย/ ภาษาอังกฤษ จัดสถานการณ์โดยใช้คำศัพท์และเรื่องราวการเล่น เกม การละเล่นพื้นเมือง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถในการอ่าน การตั้งคำถามเพื่อสืบค้นข้อมูล การบันทึกและสรุปข้อมูล ตลอดจนการใช้ภาษาเพื่อการนำเสนอเรื่องราวจากกิจกรรม

คณิตศาสตร์ นับจำนวนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การอ่านข้อมูลจากสถิติอย่างง่ายเพื่อทำความเข้าใจเรื่องราวรอบตัวที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การคำนวณผ่านการเล่นเกม การเล่นกีฬา การเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบและทิศทางต่าง ๆ

ศิลปะ ใช้จินตนาการในการสร้างสรรค์งานศิลปะที่สื่อความหมายของเรื่องราว สะท้อนความคิดและความรู้สึกในหัวข้อที่นำเสนอ

สังคมศึกษา ประวัติศาสตร์ หน้าที่พลเมือง และศีลธรรม จัดกิจกรรมบูรณาการในประเด็นเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม สามารถปฏิบัติตนตามข้อตกลง ระเบียบ กฎกติกา มารยาท หลักเกณฑ์ของสังคมได้อย่างมีความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีมผ่านการเล่น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาร่วมกัน

วิทยาศาสตร์และระบบธรรมชาติ จัดกิจกรรมบูรณาการในประเด็นเกี่ยวกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การรักษาทรัพยากรธรรมชาติ การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยจากมลพิษทางดิน น้ำ อากาศ

ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะหลักและสมรรถนะเฉพาะ

สมรรถนะเฉพาะ	สมรรถนะหลัก
๑. การสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	
๑. ความสามารถในการดูแลรักษาร่างกาย และสุขภาพของตนเองให้ทำงานตามปกติ ๒. ความสามารถในการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ และการใช้สารเสพติด ๓. ความสามารถในการดูแลสุขภาพทางเพศที่เหมาะสมกับวัย ๔. ความสามารถในการใช้และรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีอย่างถูกต้องปลอดภัย ๕. ความสามารถในการปฐมพยาบาลตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย	๑. การจัดการตัวเอง ๒. การคิดขั้นสูง ๓. การสื่อสาร ๕. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ๖. การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทย์การอย่างยั่งยืน
๒. การเคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมกีฬาตามกฎ กติกาและข้อตกลง อย่างสนุกสนานและปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น	
๑. ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ๒. ความสามารถในการทำกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ๓. ความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ๔. ความสามารถในการออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬา อย่างสร้างสรรค์ สนุกสนาน และปลอดภัย	๑. การจัดการตัวเอง ๒. การคิดขั้นสูง ๓. การสื่อสาร ๔. การรวมพลังทำงานเป็นทีม ๕. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ๖. การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทย์การอย่างยั่งยืน
๓. การจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง กับผู้อื่นสร้างและรักษาสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	
๑. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ๒. ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความรู้สึก ให้เกิดความสมดุล ๓. ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	๑. การจัดการตัวเอง ๒. การคิดขั้นสูง ๓. การสื่อสาร ๔. การรวมพลังทำงานเป็นทีม ๕. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

☑ ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้นที่ ๒

๑. ดูแลรักษาร่างกายและสุขภาพของตนเองให้ทำงานตามปกติ โดยวิเคราะห์เหตุและผลของการรับประทานอาหาร การขับถ่าย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การพักผ่อนและการนอนหลับที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีและการเจริญเติบโต รับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกใช้อย่างมีเหตุผล
๒. ดูแลสุขภาพทางเพศตามช่วงวัย ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการคุกคามทางเพศและไม่แสดงพฤติกรรมคุกคามทางเพศผู้อื่นทั้งกายและวาจา ด้วยความเข้าใจในผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงอันอาจนำไปสู่ปัญหาทางเพศและผลกระทบอื่น ๆ ที่ตามมา รู้ทันสื่อ และระวังอันตรายจากบุคคลที่รู้จักผ่านทางออนไลน์ซึ่งอาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การข่มขู่รังแก และการใช้ความรุนแรงทางออนไลน์ โดยหาทางออกได้อย่างเหมาะสม ปรีกษาและขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไวใจหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบ หลีกเลี้ยงและปฏิเสธอย่างรู้ทันสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่เหมาะสม
๓. หลีกเลี้ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การเกี่ยวข้องกับบุหรี สุรา สารเสพติด การติดเกม และการพนัน โดยเข้าใจผลเสียที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนชักชวนให้ผู้อื่น หลีกเลี้ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น
๔. ป้องกันและหลีกเลี้ยงโรคและอุบัติเหตุที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน แจ้งผู้ใหญ่เพื่อขอความช่วยเหลือ บอกปัญหาสุขภาพของตนเอง ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ ให้การปฐมพยาบาลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวมโดย รับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ด้านการป้องกันโรค การใช้ยาและการปฐมพยาบาล เพื่อการดูแลสุขภาพที่ดี
๕. เคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและมีกิจกรรมทางกายด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่น ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ผ่านการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง ความสมดุลของร่างกายอย่างมีสติ สม่าเสมอ และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น โดยเห็นคุณค่าของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง
๖. ออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม ที่ตนเองชอบและมีความสามารถ โดยเห็นประโยชน์ที่เกิดกับตนเองและผู้อื่นจากการปฏิบัติเป็นประจำ เป็นทั้งผู้เล่นและผู้ดำเนินการได้อย่างเหมาะสม ตามวัย ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง วิเคราะห์ทักษะการเล่น จุดแข็ง กลวิธีการเล่นของทีมเพื่อปรับปรุงทีมให้ประสบความสำเร็จ
๗. มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยรู้ขีดจำกัดด้านอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุของความเครียด นำไปสู่การควบคุมตนเองให้แสดงอารมณ์และความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และการบรรเทาความเครียดอย่างเหมาะสม และเข้าใจผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น
๘. สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อนและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน แก้ไขความขัดแย้ง โดยไม่ใช้ความรุนแรง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

☑ แนวทางการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ

สำหรับช่วงชั้นที่ ๑ จากผลลัพธ์การเรียนรู้ดังกล่าว อาจจัดประสบการณ์การเรียนรู้เป็น ๓ กลุ่ม ตามสมรรถนะหลัก ดังนี้ ๑) สร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๒) เคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมกีฬาตามกฎ กติกาและข้อตกลง อย่างสนุกสนานและปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้น/ ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน/ ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน	
<p>๑. ดูแลรักษาร่างกาย และสุขภาพของตนเองให้ทำงานตามปกติ โดยวิเคราะห์เหตุและผลของการรับประทาน อาหาร การขับถ่าย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬา การพักผ่อนและการนอนหลับที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีและการเจริญเติบโต รับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกใช้อย่างมีเหตุผล</p> <p>๒. ดูแลสุขภาพทางเพศตามช่วงวัย ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการคุกคามทางเพศและไม่แสดงพฤติกรรมคุกคามทางเพศผู้อื่นทั้งกายและวาจา ด้วยความเข้าใจในผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงอันอาจนำไปสู่ปัญหาทางเพศและผลกระทบอื่น ๆ ที่ตามมา รู้ทันสื่อ และระวังอันตรายจากบุคคลที่รู้จักผ่านทางออนไลน์ซึ่งอาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การข่มขืนรังแก และการใช้ความรุนแรงทางออนไลน์ โดยหาทางออกได้อย่างเหมาะสม ปรีกษาและขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบ หลีกเลี่ยงและปฏิเสธอย่างรู้ทันสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่เหมาะสม</p> <p>๓. หลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การเกี่ยวข้องกับบุหรี่ สุรา สารเสพติด การติดเกมและการพนัน โดยเข้าใจผลเสียที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนชักชวนให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>๔. ป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคและอุบัติเหตุที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน แจ้งผู้ใหญ่เพื่อขอความช่วยเหลือ บอกปัญหาสุขภาพของตนเอง ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ ให้การปฐมพยาบาลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวมโดย รับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ด้านการป้องกันโรค การใช้ยาและการปฐมพยาบาล เพื่อการดูแลสุขภาพที่ดี</p>	
ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน	ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน

<p>๑. ดูแลรักษาร่างกาย และสุขภาพของตนเองให้ทำงานตามปกติ โดยวิเคราะห์เหตุและผลของการรับประทาน อาหาร การขยับถ่าย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม การพักผ่อนและการนอนหลับที่ ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีและการเจริญเติบโต รับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ข้อมูล บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ สื่อโฆษณา ในการตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกใช้ อย่างมีเหตุผล</p>	
<p>๑.๑ ดูแลรักษาร่างกาย และสุขภาพของตนเองให้ทำงานตามปกติ เลือกรับประทานอาหารให้ครบหมู่ในปริมาณเหมาะสมตามวัย การขยับถ่ายให้เป็นเวลา เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย เล่นกีฬา พักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ ที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดี และการเจริญเติบโต รวมทั้งดู ฟัง อ่าน จับประเด็นสำคัญข้อมูลข่าวสารด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ และผลิตภัณฑ์สุขภาพ รู้เท่าทัน และระวังอันตรายจากสื่อต่าง ๆ รวมถึงสื่อสังคมออนไลน์ ในการตัดสินใจเลือกซื้อ และเลือกใช้อย่างมีเหตุผล</p>	<p>๑. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (ในช่วงอายุ ๙ – ๑๒ ปี) เพื่อวางแผนการรับประทานตามธงโภชนาการ การออกกำลังกายและการพักผ่อนของตนเอง</p> <p>๒. วิเคราะห์เหตุและผลของการรับประทานอาหาร การขยับถ่าย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม การพักผ่อน และการนอนหลับที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีและการเจริญเติบโต และวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น</p> <p>๓. สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการเล่น การรับประทานอาหาร การขยับถ่าย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม การพักผ่อนและการนอนหลับที่ส่งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ไม่เพียงพอ การเล่นเกม การนอนดึก ที่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บและเจ็บป่วย เช่น ปวดเมื่อย มีบาดแผล ข้อเท้าพลิก ปวดท้อง ท้องผูก เพื่อหาสาเหตุและแนวทางการป้องกันและรักษา</p> <p>๔. อ่านข้อมูลบนฉลากโภชนาการและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้อยู่ในบ้าน เพื่อวิเคราะห์ประโยชน์และโทษ วันหมดอายุ ส่วนประกอบ นำมาสู่การตัดสินใจใช้และไม่ใช้ และการซื้อซ้ำในโอกาสต่อไป เช่น ผลิตภัณฑ์อาหารกระป๋อง อาหารแปรรูป อาหารแช่แข็ง เครื่องปรุงรส นม เครื่องดื่ม ขนมขบเคี้ยว</p> <p>๕. พานักเรียนไปร้านค้าให้เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ โดยการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนตัดสินใจอย่างมีเหตุผลทั้งด้านราคา และคุณภาพของผลิตภัณฑ์ ร่วมกันตรวจสอบความเหมาะสมของสินค้าที่ซื้อมาฟัง ดู อ่านสื่อโฆษณา และร่วมกันอภิปรายความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากสื่อเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกซื้ออย่างมีเหตุผล</p>

<p>๒. คุณแลสุขภาพทางเพศตามช่วงวัย ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการคุกคามทางเพศและไม่แสดงพฤติกรรมคุกคามทางเพศผู้อื่นทั้งกายและวาจา ด้วยความเข้าใจในผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงอันอาจนำไปสู่ปัญหาทางเพศและผลกระทบอื่น ๆ ที่ตามมา รู้ทันสื่อ และระวังอันตรายจากบุคคลที่รู้จักผ่านทางออนไลน์ซึ่งอาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การข่มเหงรังแก และการใช้ความรุนแรงทางออนไลน์ โดยหาทางออกได้อย่างเหมาะสม ปกป้องและขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบ หลีกเลี่ยงและปฏิเสธอย่างรู้ทันสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่เหมาะสม</p>	
<p>๒.๑ คุณแลสุขภาพทางเพศตามช่วงวัย ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการคุกคามทางเพศ และไม่แสดงพฤติกรรมคุกคามทางเพศต่อผู้อื่นทั้งกายและวาจา</p> <p>๒.๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้ใจหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบ หลีกเลี่ยงการเข้าถึงสื่อลามกอนาจาร รู้ทันสื่อที่นำไปสู่การถูกล่วงทางเพศ ยับยั้งตนเอง ปฏิเสธและต่อรองอย่างรู้ทันสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่เหมาะสม</p>	<p>๑. อภิปรายสะท้อนความรู้สึกรู้สึกของตนเองเมื่อถูกสัมผัสร่างกาย การใช้สายตา การใช้คำพูด การใช้ท่าทาง การส่งข้อความส่วนตัว ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเดือดร้อน อึดอัด ไม่สบายใจ ไม่ปลอดภัย เพื่อให้เข้าใจลักษณะของการถูกคุกคามทางเพศที่นักเรียนต้องป้องกันตนเอง</p> <p>๒. เล่าเรื่องสถานการณ์หรือเหตุการณ์ เพื่อให้อภิปราย สะท้อนคิด นำไปสู่ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และไม่ปฏิบัติกับผู้อื่นในสิ่งตนเองไม่ชอบ (พฤติกรรมที่แสดงถึงการคุกคามทางเพศ)</p> <p>๓. เล่าเรื่องหรือเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้น หรือนักเรียนเล่าเรื่องที่พบเจอในชีวิตประจำวัน เช่น จากละคร จากเรื่องของคนอื่นเล่าให้ฟัง เพื่ออภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางการปฏิบัติตนเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์นั้น เพื่อให้ปลอดภัยจากการคุกคามทางเพศ</p> <p>๔. จัดสถานการณ์จำลองฝึกการป้องกันตนเองจากการถูกคุกคามทางเพศ ด้วยวิธีการที่เหมาะสม เช่น ปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ โทรศัพทถึงหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือได้ เช่น หมายเลขโทรศัพท์ ๑๓๒๓ สายด่วนสุขภาพจิต การตะโกนร้องขอความช่วยเหลือเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า</p> <p>๕. จัดสถานการณ์ให้ทราบถึงช่องทางการเข้ามาของสื่อลามกอนาจาร เช่น จากเพื่อน จากคนรู้จัก จากอินเทอร์เน็ต และฝึกวิธีการหลีกเลี่ยง เช่น การปฏิเสธ การไม่เข้าไปดูสื่อ</p> <p>๖. วิเคราะห์ลักษณะบุคคลที่ควรและไม่ควรไว้วางใจ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากการถูกล่วงทางเพศ หรือถูกหลอกจากคนแปลกหน้า เช่น คนที่เราไม่รู้จักที่มาทำสนธิสนมด้วยของกิน การใช้คำพูดหวานล่อม ถึงแม้จากรูปลักษณ์ภายนอกจะเป็นคนที่แต่งตัวดี สะอาด สุภาพ รวมถึงคนในครอบครัว</p>

	<p>๗. เชิญวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศตามช่วงวัย การปฏิบัติที่แสดงออกถึงการยอมรับความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) และการดูแลสุขอนามัยทางเพศ</p> <p>๘. ประยุกต์ใช้ แผนการเรียนรู้ เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา จาก https://www.teenpath.net/home.asp</p> <p>อภิปรายผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เช่น การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์</p>
<p>๓. หลีกเลี้ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การเกี่ยวข้องกับบุหรี สุรา สารเสพติด การติดเกมและการพนัน โดยเข้าใจผลเสียที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนชักชวนให้ผู้อื่น หลีกเลี้ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น</p>	
<p>๓.๑ หลีกเลี้ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่จะนำไปสู่การเกี่ยวข้องกับบุหรี สุรา สารเสพติด การติดเกม และการพนัน โดยวิเคราะห์ผลเสียที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี้ยงอันตรายจาก บุหรี สุรา สารเสพติด การติดเกมและการพนัน</p>	<p>๑. อ่านข่าว ดูวิดีโอ สัมภาษณ์บุคคล เช่น หมอ ผู้ป่วย ถึงผลเสียของการสูบบุหรี การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด การติดเกมและการพนันที่มีต่อสุขภาพตนเอง คุณภาพชีวิต และครอบครัว</p> <p>๒. อ่านข่าว ดูวิดีโอ ฟังวิทยากรหรือบุคคลที่ได้รับการบำบัดแล้วจากการสูบบุหรี การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด การติดเกมและการพนัน สรุปแนวทางการป้องกันตนเองให้ห่างไกลการสูบบุหรี การดื่มสุรา การเสพยาเสพติดที่มีโอกาสเสี่ยงตามบริบทของชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่</p> <p>๓. ฝึกทักษะการปฏิเสธที่นำไปสู่การสูบบุหรี การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด การติดเกมและการพนัน ฝึกทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี้ยงสารการสูบบุหรี การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด การติดเกมและการพนัน</p>
<p>๔. ป้องกันและหลีกเลี้ยงโรคและอุบัติเหตุที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน แจ้งผู้ใหญ่เพื่อขอความช่วยเหลือ บอกปัญหาสุขภาพของตนเอง ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ ให้การปฐมพยาบาลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวมโดย รับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ด้านการป้องกันโรค การใช้ยาและการปฐมพยาบาล เพื่อการดูแลสุขภาพที่ดี</p>	
<p>๔.๑ ป้องกันและหลีกเลี้ยงโรค และอุบัติเหตุที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน</p> <p>๔.๒ วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเอง ใช้ยา ปฐมพยาบาลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และตัดสินใจแสดงพฤติกรรม</p>	<p>๑. เล่นเกมจับคู่โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน อากาศ วิธีการรักษา ยาที่ใช้รักษา</p> <p>๒. วางแผนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน หลีกเลี้ยงและรักษาสุขภาพนำไปปฏิบัติจริง บันทึกและตรวจสอบการปฏิบัติของตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้หวัด ใช้เลือดออก โรคผิวหนัง ฟันผุและโรคปริทันต์

<p>ที่รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวม</p> <p>ดู ฟัง อ่าน จับประเด็นสำคัญ ข้อมูลข่าวสาร รู้เท่าทัน และระวังอันตรายจากสื่อต่าง ๆ</p> <p>ด้านการป้องกันโรค การใช้ยา และการปฐมพยาบาล เพื่อการดูแลสุขภาพที่ดี</p>	<ul style="list-style-type: none"> - โรคที่พบเจอในชุมชน - โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน - ปัญหาสุขภาพของตนเอง เช่น หอบหืด แพ้อาหาร ภูมิแพ้ากาศ และผิวหนัง <p>๓. วางแผนการปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน หลีกเลี่ยงและปฐมพยาบาล เมื่อเกิดอุบัติเหตุ นำไปปฏิบัติจริง เช่น อุบัติเหตุจากการเดินทาง การเล่น การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย</p> <p>๔. สืบวิจัยสามัญประจำบ้านที่มีในบ้านของตนเอง และวิธีการใช้ยาแต่ละชนิด นำมาอภิปรายแลกเปลี่ยนในห้องเรียนเพื่อให้รู้จักยาสามัญประจำบ้านและวิธีการใช้</p> <p>๕. ฝึกอ่านฉลากยาสามัญประจำบ้าน</p> <p>๖. จัดสถานการณ์ให้นักเรียนได้ตัดสินใจใช้ยาสามัญประจำบ้านที่ถูกต้องตามอาการ และการเจ็บป่วย</p> <p>๖. ฝึกปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย เช่น เป็นลม บาดแผลเปิด อาการฟกช้ำ แผลพุพอง อาการจากแมลงสัตว์กัดต่อย</p> <p>๗. ฝึกการโทรศัพท์แจ้งเหตุฉุกเฉิน เช่น การแจ้งข้อมูลการเจ็บป่วยฉุกเฉิน หมายเลขโทรศัพท์ ๑๖๖๙ ต้องแจ้งข้อมูลที่เกี่ยวข้องอย่างชัดเจนครบถ้วน</p> <p>๘. ฟัง ดู อ่านสื่อโฆษณาและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล เช่น พลาสเตอร์ปิดแผล แผ่นลดไข้ เจลประคบเย็น และร่วมกันอภิปรายความน่าเชื่อถือของข้อมูล เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกซื้อ และเลือกใช้อย่างมีเหตุผล</p> <p>๙. จัดสถานการณ์ร้านค้าจำลองในห้องเรียน ฝึกการเลือกซื้อยาและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล โดยการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ก่อนตัดสินใจอย่างมีเหตุผลทั้งด้านราคาและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ ร่วมกันตรวจสอบความเหมาะสมของสินค้าที่ซื้อมา</p> <p>แสดงบทบาทสมมติและนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม เช่น เมื่อเป็นไข้หวัดต้องสวมหน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ เมื่อไอ จาม ต้องปิดปาก ล้างมือให้</p>
---	---

	สะอาดและสม่ำเสมอ รักษาความสะอาดของใช้ส่วนตัวที่อาจแพร่เชื้อโรคสู่ผู้อื่นได้
--	---

การเคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมกีฬาตามกฎ กติกาและข้อตกลง อย่างสนุกสนานและปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้น/ ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน/ ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน	
<p>๕. เคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและมีกิจกรรมทางกายด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่น ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ผ่านการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง ความสมดุลของร่างกายอย่างมีสติ สม่ำเสมอ และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น โดยเห็นคุณค่าของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๖. ออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม ที่ตนเองชอบ และมีความสามารถ โดยเห็นประโยชน์ที่เกิดกับตนเองและผู้อื่นจากการปฏิบัติเป็นประจำ เป็นทั้งผู้เล่นและผู้ดำเนินการได้อย่างเหมาะสม ตามวัย ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง วิเคราะห์ทักษะการเล่น จุดแข็ง กลวิธีการเล่นของทีมเพื่อปรับปรุงทีมให้ประสบความสำเร็จ</p>	
ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน	ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน
<p>๕. เคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและมีกิจกรรมทางกายด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่น ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ผ่านการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง ความสมดุลของร่างกายอย่างมีสติ สม่ำเสมอ และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น โดยเห็นคุณค่าของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง</p>	
<p>๕.๑ เคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และมีกิจกรรมทางกายด้วยตนเอง และร่วมกับผู้อื่น ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ผ่านการฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เรื่องการรับแรง การใช้แรง ความสมดุล</p>	<p>๑. ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและมีกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานเพื่อเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว อย่างเป็นระบบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>แบบอยู่กับที่</u> เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว - <u>แบบเคลื่อนที่</u> เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า - <u>แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ</u> เช่น บอล เชือก - <u>แบบผลัดในลักษณะผสมผสาน</u>

<p>ของร่างกาย มีกิจกรรมทางกายอย่างมีสติ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น</p>	<p>๒. ฝึกกายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ</p> <p>๓. ทำกิจกรรมทางกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปิดโอกาสให้นักเรียนผลัดกันเป็นผู้นำการเคลื่อนไหวทั้งเดี่ยวและร่วมคิดเป็นทีม โดยศึกษาวิธีการที่ถูกต้องจากแหล่งข้อมูลต่างๆ - เล่นเกมและกิจกรรมแบบผลัดที่มีกติกาดี เชี่ยว รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง - ฝึกทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา - ฝึกการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล กับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา - กิจกรรมทางกายที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวัน ที่เชื่อมโยงกับ ความปลอดภัย เช่น วายน้ำ เดินวิ่ง - กิจกรรมทางกายที่สนใจ เช่น ชี้อัจฉริยะ <p>สำรวจธรรมชาติ</p> <p>จัดกิจกรรมนันทนาการให้นักเรียนเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม</p>
<p>๖. ออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคล คู่ และทีม ที่ตนเองชอบและมีความสามารถ โดยเห็นประโยชน์ที่เกิดกับตนเองและผู้อื่นจากการปฏิบัติเป็นประจำ เป็นทั้งผู้เล่น และผู้ดำเนินการได้อย่างเหมาะสมตามวัย ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง วิเคราะห์ทักษะการเล่น จุดแข็ง กลวิธีการเล่นของทีม เพื่อปรับปรุงทีมให้ประสบความสำเร็จ</p>	
<p>๖.๑ ออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคล คู่ และทีม สะท้อนผลที่เกิดกับตนเองและผู้อื่นจากการปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอได้อย่างเหมาะสมตามวัย เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา</p>	<p>๑. เพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกาย วิเคราะห์ประโยชน์และหลักการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒. เล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบเหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ ตามกฎ กติกา</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน</u> เช่น <u>ทักษะการโยนลูกบอล รับลูกบอล</u> - <u>กีฬาไทย</u> เช่น <u>ตะกร้อวง วิ่งซัดธง</u>

<p>ใช้อุปกรณ์และสถานที่ได้อย่างถูกต้อง และคุ้มค่า</p>	<ul style="list-style-type: none"> - กีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วัยน้ำ วอลเลย์บอล ๓. การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบของตนเองและเล่นกีฬา ร่วมกับผู้อื่น ๔. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อวางแผนปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๕. วิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองในการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติของผู้อื่น ๖. อภิปรายและวิเคราะห์คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬา ตามชนิดกีฬาที่เล่น ๗. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง ๘. จัดสถานการณ์ให้นักเรียนผลัดกันเป็นผู้เล่นและผู้ดำเนินการ และเป็นสมาชิกทีมให้ได้เล่นกับเพื่อนที่มีความสามารถที่แตกต่างกัน ฝึกใช้อุปกรณ์และสถานที่ได้อย่างถูกต้องและคุ้มค่า
<p>๖.๒ ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการในการดู ฟัง อ่าน จับประเด็นสำคัญและนำเสนอ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ๑. ค้นหาและนำเสนอกฎ กติกา มารยาท ในการออกกำลังกาย เล่นเกมและเล่นกีฬา โดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ๒. ติดตามการจัดการแข่งขันกีฬาที่สนใจ ค้นหาและนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่ปลอดภัย
<p>๖.๓ เล่นกีฬาร่วมกับทีม ด้วยความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา ปฏิเสธการใช้ความรุนแรง ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลง จัดการอารมณ์ ความรู้สึกและความเครียด ร่วมวางแผนและปรับปรุงการเล่นโดยใช้ข้อความ สัญลักษณ์ แผนภาพ แบบจำลอง อย่างง่าย วิเคราะห์ ทักษะการเล่น จุดแข็ง กลวิธีการเล่นของทีม เพื่อเพิ่มพูน ความสามารถทางกาย ของตนเอง และผู้อื่น ให้ทีมประสบความสำเร็จ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ๑. วิเคราะห์ทักษะการเล่นกีฬาของตน วิธีการรุก และวิธีป้องกันในการเล่นกีฬา ๒. วางแผนเล่นเกม และกีฬา โดยใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไก ของตนเองและสมาชิกในทีมเพื่อเพิ่มพูนความสามารถทางกาย ของตนเองและสมาชิก ปรับปรุงทีมให้ประสบความสำเร็จ ๓. ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากการฟัง ดู อ่าน สัมภาษณ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับบุคคลต่าง ๆ ผสานกับความคิด ของตนเองและเพื่อนในทีม เพื่อนำมาวางแผน แก้ปัญหา พัฒนาการเล่นกีฬาของตนเองและทีมให้ดียิ่งขึ้น ๔. ใช้ข้อความ สัญลักษณ์ แผนภาพ แบบจำลองอย่างง่าย ในการนำเสนอความคิด

	<p>๕. ฝึกซ้อมการเล่นกีฬาเป็นทีมกับเพื่อน ผ่านสถานการณ์ การร่วมฝึกฝน ร่วมฝ่าฟัน ร่วมกันเป็นทีม ยอมรับความแตกต่าง ความถนัดของแต่ละคน</p> <p>๖. จัดสถานการณ์การแข่งขันกีฬาเพื่อฝึกควบคุมจัดการอารมณ์ ความรู้สึกและความเครียด และการคำนึงถึงความปลอดภัย ของตนเองและผู้อื่น</p> <p>๗. จัดสถานการณ์ให้ทางเลือกในการเล่นกีฬาที่หลากหลาย และจัดการแข่งขันกีฬาเพื่อฝึกฝนสร้างความสามัคคี ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา ปฏิเสธการใช้ความรุนแรง ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา มารยาทและข้อตกลง</p> <p>๘. จัดการแข่งขันทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน และกีฬาระหว่างห้องเรียน ชั้นเรียน ร่วมกันในโรงเรียน หรือระหว่างโรงเรียน เช่น กีฬาสี กีฬากลุ่มโรงเรียน โดยมอบหมายให้นักเรียนมีส่วนร่วมทั้งในการ จัดการแข่งขันและการเป็นนักกีฬา เช่น ฝ่ายสวัสดิการ ฝ่าย กรรมการ และผู้ตัดสิน ฝ่ายสถานที่ ฝ่ายกองเชียร์</p>
--	--

การจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี

<p>ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้น/ ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน/ ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และ เครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน</p>	
<p>๗. มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยรู้ขีดจำกัดด้านอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุ ของความเครียด นำไปสู่การควบคุมตนเองให้แสดงอารมณ์และความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และการบรรเทา ความเครียดอย่างเหมาะสมและเข้าใจผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>๘. สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อนและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน แก้ไขความขัดแย้ง โดยไม่ใช้ความรุนแรง ยอมรับความแตกต่างระหว่างของบุคคล</p>	
<p>ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน</p>	<p>ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน</p>
<p>๗. มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยรู้ขีดจำกัดด้านอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุ ของความเครียด นำไปสู่การควบคุมตนเองให้แสดงอารมณ์และความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และการบรรเทา ความเครียดอย่างเหมาะสมและเข้าใจผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น</p>	

<p>๗.๑ การมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยรู้ขีดจำกัดด้านอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง</p> <p>๗.๒ จัดการอารมณ์และความรู้สึก ค้นหาสาเหตุของอารมณ์และความเครียด และมีวิธีการบรรเทาความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเข้าใจผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น</p>	<p>๑. กำหนดสถานการณ์ที่ทำทนายให้นักเรียนได้ทำงาน หรือใช้ชีวิตร่วมกันกับเพื่อน เป็นสถานการณ์ที่มีโอกาสเกิดความขัดแย้ง ให้นักเรียนได้ฝึกควบคุม จัดการอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการแสดงอารมณ์และรู้สึกในด้านบวกและลบ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เล่นเกมเป็นทีม ที่ต้องร่วมกันทำให้ทีมของตนเองชนะ โดยใช้ความสามารถที่หลากหลายของแต่ละคนในทีม - ทำงานกลุ่มที่ต้องร่วมแรงร่วมใจกันทำให้สำเร็จ <p>๒. วิเคราะห์ผลทางบวกและทางลบของอารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพกายและจิตของตนเอง เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย</p> <p>ผลที่มีต่อสุขภาพ</p> <p>ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ</p> <p>ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย หงุดหงิด อาละวาด พูดคำหยาบ ฯลฯ</p> <p>๓. บันทึกอารมณ์และรู้สึกที่ตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสมและไม่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ นำมาวางแผนพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์และรู้สึกของตนเอง</p> <p>๔. สืบค้นวิธีการบรรเทาความเครียด อาการวิตกกังวล และความโศกเศร้า เลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง นำมาทดลองใช้เพื่อนำไปสู่การไปใช้ในชีวิตจริง เมื่อประสบความสำเร็จ</p> <p>๕. ทำกิจกรรมเอาใจเขามาใส่ใจเรา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ตนเองต้องการได้รับ จากผู้อื่นเช่นเดียวกัน เหมาะสมกับกาลเทศะ และบุคคล - ฝึกการสื่อสารที่แสดงความเห็นใจผู้อื่นอย่างจริงใจ - ฝึกการใช้คำพูดชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการแสดงออกทางความคิดของตนเองอย่างจริงจัง โดยไม่ทำลายความรู้สึกของผู้อื่น - ฝึกการตอบสนองพฤติกรรมที่ไม่สุภาพ หรือหยาบคายของผู้อื่นอย่างเหมาะสม - ฝึกรู้จักปฏิเสธและการต้านแรงกดดันเชิงลบจากเพื่อนหรือสถานการณ์ต่าง ๆ <p>ฝึกการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง โดยเน้นประเด็นปัญหา มากกว่าตัวบุคคล ไม่ใช้ความรุนแรง</p>
<p>๘. สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อนและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน แก้ไขความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง ยอมรับความแตกต่างระหว่างของคุณบุคคล</p>	
<p>๘.๑ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อนและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ คำนึงถึงผลดีและผลเสียของทางเลือกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>๘.๒ รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น</p> <p>๘.๓ ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่น แสดงออกด้วยเข้าใจ ความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเห็นอกเห็นใจ แก้ไขความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ทำกิจกรรมในสถานการณ์ทั้งในชีวิตประจำวัน และสถานการณ์ ในโอกาสพิเศษร่วมกับเพื่อน ครู และคนในครอบครัว ๒. จัดสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนได้ทำงานหรือใช้ชีวิต ร่วมกันกับเพื่อน มีโอกาสให้ทำงานกับเพื่อนร่วมห้อง เพื่อนในระดับชั้น นักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เป็นสถานการณ์ ที่เน้นให้นักเรียนได้ทำความรู้จักกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคย เพื่อฝึกการสร้างสัมพันธ์ภาพ ๓. ทำกิจกรรมเพื่อนคู่คิด ให้นักเรียนดูแลเพื่อนที่เป็นคู่ ของตนเอง และสลับคู่ได้ เพื่อฝึกการสร้างและรักษา สัมพันธ์ภาพ ๔. เล่นเกม ทำกิจกรรมเพื่อฝึกการรับรู้อารมณ์และความรู้ ของเพื่อน และฝึกการแสดงออกให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ ๕. ฝึกวิเคราะห์อารมณ์และความรู้สึกของตัวละครในนิทาน หรือเรื่องเล่า <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมตามอารมณ์ และความรู้สึกของตัวละคร เช่น ตัวละครมีอารมณ์ โกรธ ทำลายข้าวของ นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร ถ้านักเรียนเป็นตัวละครนั้น

	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการรับมือกับอารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง เช่น หากเจอตัวละครที่มีอารมณ์โกรธ และทำลายข้าวของ นักเรียนจะรับมืออย่างไร ๖. ประชุมผู้ปกครอง ingsวิทยากร ให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงดูลูก ให้เข้าใจพัฒนาตามวัยของนักเรียน เชิญชวนผู้ปกครอง ให้สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ปกครอง และนักเรียน ๗. จัดกิจกรรมให้นักเรียนและผู้ปกครองทำร่วมกันทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน <ul style="list-style-type: none"> - ที่บ้าน เช่น การประกอบอาหาร การทำงานบ้าน การประดิษฐ์ของให้ผู้ปกครองในโอกาสพิเศษ ที่โรงเรียน เช่น การเล่นเกมและกิจกรรมนันทนาการ
--	---

ข้อเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงแบบการนำเสนอสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

 ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะเฉพาะและผลลัพธ์การเรียนรู้(ข้อเสนอแนะและความเห็นจากคณะทำงาน)

สมรรถนะเฉพาะ	ตัวบ่งชี้	รายการพฤติกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบ ช่วงชั้นที่๒
๑. การสร้างเสริม สุขภาพและความ ปลอดภัยของตนเอง และผู้อื่น	๑. ความสามารถในการ ดูแลรักษาร่างกาย และสุขภาพของ ตนเองให้ทำงาน ตามปกติ ๒. ความสามารถในการ ป้องกันตนเองจาก อุบัติเหตุ และการใช้ สารเสพติด ๓. ความสามารถในการ ดูแลสุขภาพทางเพศที่ เหมาะสมกับวัย ๔. ความสามารถในการ ใช้และรู้เท่าทันสื่อ เทคโนโลยีอย่าง ถูกต้องปลอดภัย ๕. ความสามารถในการ ปฐมพยาบาลตนเอง และผู้อื่นให้ปลอดภัย จากการเจ็บป่วย	๑.๑ เลือกรับประทาน อาหารให้ครบหมู่ ใน ปริมาณเหมาะสม ตามวัย หลีกเลี่ยงอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ เป็นอันตรายต่อ สุขภาพ ชักถ่ายให้ เป็นเวลา พักผ่อน และนอนหลับให้ เพียงพอ ๑.๒ เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ และออก กำลังกายสม่ำเสมอ ๑.๓ หลีกเลี่ยงการ เกี่ยวข้องกับบุหรี่ สุรา สารเสพติด การ ติดยาและการพนัน ตลอดจนชักชวนผู้อื่น ให้หลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่เป็น อันตรายต่อตนเอง และผู้อื่น ๑.๔ ป้องกันตนเองจาก โรคและอุบัติเหตุที่ พบบ่อยใน ชีวิตประจำวัน และ ขอความช่วยเหลือ เมื่อมีปัญหาสุขภาพ	๑. ดูแลรักษาร่างกาย และสุขภาพของตนเองให้ ทำงานตามปกติ โดย วิเคราะห์เหตุและผลของ การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การ เคลื่อนไหวร่างกาย การ ออกกำลังกาย การเล่น กีฬา การพักผ่อนและการ นอนหลับที่ส่งผลต่อ การมีสุขภาพดีและการ เจริญเติบโต รับรู้และ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ด้านการสร้างเสริม สุขภาพ ข้อมูลบนฉลาก ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ สื่อ โฆษณา ในการตัดสินใจ เลือกซื้อและเลือกใช้ อย่างมีเหตุผล ๒. ดูแลสุขภาพทางเพศ ตามช่วงวัย ป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัยจากการ คุกคามทางเพศและไม่ แสดงพฤติกรรมคุกคาม ทางเพศผู้อื่นทั้งกายและ

สมรรถนะเฉพาะ	ตัวบ่งชี้	รายการพฤติกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบ ช่วงชั้นที่๒
		<p>๑.๕ ใช้ยาอย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเภสัชกร</p> <p>๑.๖ ปรุ้มพยาบาลได้อย่างถูกต้องตามความเหมาะสมกับสถานการณ์</p> <p>๑.๗ แสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและสังคมส่วนรวม</p> <p>๑.๘ ดูแลสุขภาพทางเพศ (SDG vocab)ตามช่วงวัย ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการคุกคามทางเพศและไม่แสดงพฤติกรรมคุกคามทางเพศผู้อื่นทั้งกายและวาจา ด้วยความเข้าใจในผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงอันอาจนำไปสู่ปัญหาทางเพศและผลกระทบอื่นๆที่ตามมา</p> <p>๑.๙ สืบค้นและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค</p>	<p>วาจา ด้วยความเข้าใจในผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงอันอาจนำไปสู่ปัญหาทางเพศและผลกระทบอื่นๆที่ตามมา รู้ทันสื่อ และระวังอันตรายจากบุคคลที่รู้จักผ่านทางออนไลน์ซึ่งอาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การข่มเหงรังแกและการใช้ความรุนแรงทางออนไลน์ โดยหาทางออกได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบต่อ หลีกเลี้ยงและปฏิเสธอย่างรู้ทันสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่เหมาะสม</p> <p>3. หลีกเลี้ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อม ที่จะนำไปสู่การเกี่ยวข้องกับ บุหรี่ สุรา สารเสพติด การติดเกมและการพนัน โดยเข้าใจผลเสียที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</p>

สมรรถนะเฉพาะ	ตัวบ่งชี้	รายการพฤติกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบ ช่วงชั้นที่๒
		๑.๑๐ รู้เท่าทันสื่อ และ ระวังอันตรายจากสื่อ สังคมออนไลน์	<p>ตลอดจนชักชวนให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็น อันตรายต่อตนเองและ ผู้อื่น</p> <p>4. ป้องกันและหลีกเลี่ยง โรคและอุบัติเหตุที่พบ บ่อยในชีวิตประจำวัน แจ้งผู้ใหญ่เพื่อขอความ ช่วยเหลือ บอกปัญหา สุขภาพของตนเอง ใช้ยา ตามคำแนะนำของแพทย์ ให้การปฐมพยาบาลได้ อย่างถูกต้องและ เหมาะสม และแสดง พฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อ สุขภาพของตนเองและ ส่วนรวมโดย รับรู้และ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ด้านการป้องกันโรค การ ใช้ยาและการปฐม พยาบาล เพื่อการดูแล สุขภาพที่ดี</p> <p>-คำว่า “วิเคราะห์ปัจจัย” (หวาน มัน เค็ม:เพิ่มใน content) (อวัยวะทุก อย่างต้องทำงานสัมพันธ์ กันอย่างสมดุล)</p>

สมรรถนะเฉพาะ	ตัวบ่งชี้	รายการพฤติกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบ ช่วงชั้นที่๒
<p>๒. การเคลื่อนไหวร่างกายและกิจกรรมกีฬาตามกฎ กติกา และข้อตกลง อย่างสนุกสนานและปลอดภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น</p>	<p>๑. ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน</p> <p>๒. ความสามารถในการทำกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน</p> <p>๓. ความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๔. ความสามารถในการออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬา อย่างสร้างสรรค์ สนุกสนาน และปลอดภัย</p>	<p>๒.๑ เคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่แบบใช้อุปกรณ์ประกอบและไม่มีอุปกรณ์</p> <p>๒.๒ ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวในการรับแรง การใช้แรง ความสมดุลของร่างกายอย่างมีสติ สม่่าเสมอ และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น</p> <p>๒.๓ ปฏิบัติกิจกรรมทางกายด้วยตนเอง และร่วมกับผู้อื่น</p> <p>๒.๔ ทดสอบ และพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๒.๕ ออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม ที่ตนเองชอบและมีความสามารถ เหมาะสมตามวัย</p> <p>๒.๖ เล่นเกมและกีฬา โดยเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล</p> <p>๒.๗ ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลง ของการเล่นเกม และกีฬา มีความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา</p>	<p>5. เคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและมีกิจกรรมทางกายด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่น ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ ผ่านการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง ความสมดุลของร่างกายอย่างมีสติ สม่่าเสมอ และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น โดยเห็นคุณค่าของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง</p> <p>6. ออกกำลังกาย เล่นเกม เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีม ที่ตนเองชอบและมีความสามารถ โดยเห็นประโยชน์ที่เกิดกับตนเองและผู้อื่นจากการปฏิบัติเป็นประจำ เป็นทั้งผู้เล่นและผู้ดำเนินการได้อย่างเหมาะสมตามวัย ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและ</p>

สมรรถนะเฉพาะ	ตัวบ่งชี้	รายการพฤติกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบ ช่วงชั้นที่๒
		๒.๘ ร่วมวางแผนและปรับปรุงการเล่นเกมส์และกีฬา ให้ทีมประสบความสำเร็จ	กีฬา มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง วิเคราะห์ทักษะการเล่น จุดแข็ง กลวิธีการเล่นของทีมเพื่อปรับปรุงทีมให้ประสบความสำเร็จ
๓. การจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	๑. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ๒. ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความรู้สึก ให้เกิดความสมดุล ๓. ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	๓.๑ ฝึกการมีสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ๓.๒ ระบุสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ และปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ อย่างเข้าใจผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ๓.๓ สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน และบุคคลที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน ๓.๔ แก้ไขปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล	7. มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยรู้ขีดจำกัดด้านอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุของความเครียด นำไปสู่การควบคุมตนเอง ให้แสดงอารมณ์และความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ และการบรรเทาความเครียดอย่างเหมาะสมและเข้าใจผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น 8. สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อนและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน แก้ไขความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง ยอมรับความแตกต่างระหว่างของบุคคล

อิสระทางการพัฒนา