

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ ๑

สาระสำคัญของสาระการเรียนรู้

ความสำคัญของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

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

ลักษณะเฉพาะ/ ธรรมชาติของสาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้นี้ประกอบด้วย สุขศึกษา และพลศึกษา ดังนี้

สุขศึกษา มุ่งเน้นการจัดโอกาสการเรียนรู้ให้เกิดการปฏิบัติทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตจนเป็นนิสัย มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

พลศึกษา มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องควบคุมร่างกายและจิตใจในการทำกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา ช่วยให้ผู้เรียนเจริญเติบโตสมวัย มีสุขภาพดี มีระเบียบ วินัย อดทน สร้างสรรค์ความสามัคคี มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

จุดเน้นการพัฒนา

การพัฒนาผู้เรียนในช่วงชั้นที่ ๑ นี้ มีเป้าหมายสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียน มีสุขภาพกายที่ดี และการเจริญเติบโตที่เหมาะสม มีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนานและปลอดภัย มีสุขภาพจิตที่ดี มีทักษะในการดำเนินชีวิต และใช้ข้อมูลสารสนเทศเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

เป้าหมายสำคัญดังกล่าว ประกอบด้วยสมรรถนะเฉพาะ ๓ สมรรถนะ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสมรรถนะหลักทั้ง ๖ สมรรถนะ และบูรณาการกันเป็นผลลัพธ์การเรียนรู้ช่วงชั้นที่ ๑ จำนวน ๘ ข้อ สำหรับนำไปกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ต้องคำนึงถึงการบูรณาการสมรรถนะหลักและสมรรถนะเฉพาะด้วย โดยจัดกิจกรรม ประสบการณ์ หรือสถานการณ์จากเรื่องราวใกล้ตัวไปสู่ไกลตัว จากง่ายไปยาก ตามพัฒนาการของผู้เรียน ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

สำหรับช่วงชั้นที่ ๑ จากผลลัพธ์การเรียนรู้ดังกล่าว อาจจัดประสบการณ์การเรียนรู้เป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้

การมีสุขภาพกายที่ดีและการเจริญโตที่เหมาะสม เป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนสร้างนิสัยการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอาการเจ็บป่วย หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นอันตราย และรู้จักขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ รวมทั้งการใช้ข้อมูลด้านสุขภาพให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพ

การมีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนานและปลอดภัย เป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนมีกิจกรรมทางกายด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบมีอุปกรณ์ เล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย

กาย และเล่นกีฬาทั้งประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภททีม เป็นประจำสม่ำเสมอ ด้วยความสนุกสนาน และปลอดภัย และรักษาสิ่งแวดล้อม โดยจัดพื้นที่ปลอดภัยในการทำกิจกรรมทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม

การมีสุขภาพจิตที่ดีและมีทักษะในการดำเนินชีวิต เป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง รู้จักและจัดการอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองอย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม

การนำไปใช้ในชีวิตจริง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมาย จนเกิดสมรรถนะ ควรออกแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อการนำไปใช้ใน ชีวิตจริง จัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และเรียนรู้จากการปฏิบัติที่หลากหลายรูปแบบ เช่น ออกแบบการเรียนรู้ให้ผู้เรียนตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารเหมาะสมกับวัย ป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและระหว่างการเดินทางได้ จัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติการเอาตัวรอดจากเหตุการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจ ป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ และสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง จัดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถตามศักยภาพ ฝึกให้รู้จักอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง และสามารถจัดการได้ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวัน จัดกิจกรรม เกม หรือกีฬา ร่วมกับเพื่อนในห้อง ต่างห้อง หรือต่างโรงเรียน ฯลฯ โดยจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ประสานความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ชุมชน ติดตามความก้าวหน้า หรือพัฒนาการของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

การบูรณาการกับสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สามารถจัดการเรียนรู้บูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

ภาษาไทย/ ภาษาอังกฤษ จัดสถานการณ์โดยใช้คำศัพท์และเรื่องราวการเล่น เกม การละเล่นพื้นเมือง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถในการอ่าน การตั้งคำถามเพื่อสืบค้นข้อมูล การบันทึก และสรุปข้อมูล ตลอดจนการใช้ภาษาเพื่อการนำเสนอเรื่องราวจากกิจกรรม

คณิตศาสตร์ นับจำนวนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การอ่านข้อมูลจากสถิติอย่างง่ายเพื่อทำความเข้าใจ เรื่องราวรอบตัวที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การคำนวณผ่านการเล่น เกม เล่นกีฬา การเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบและทิศทางต่าง ๆ

ศิลปะ ใช้จินตนาการในการสร้างสรรค์งานศิลปะที่สื่อความหมายของเรื่องราว สะท้อนความคิด และความรู้สึกในหัวข้อที่นำเสนอ

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. การมีสุขภาพกายที่ดีและการเจริญเติบโตที่เหมาะสม | |
| ๑. ความสามารถในการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๒. ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองในได้สมวัย ๓. ความสามารถในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยและหลีกเลี่ยงสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ๔. ความสามารถในการใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ | ๑. การจัดการตัวเอง ๒. การคิดขั้นสูง ๓. การสื่อสาร ๕. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ๖. การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน |
| ๒. การมีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนานและปลอดภัย | |
| ๑. ความสามารถในการเคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนได้อย่างสัมพันธ์กัน ๒. ความสามารถในการเคลื่อนไหวหลากหลายรูปแบบ อย่างปลอดภัย ๓. ความสามารถในการทำกิจกรรมทางกาย เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างปลอดภัย และมีน้ำใจนักกีฬา ๔. ความสามารถในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย | ๑. การจัดการตัวเอง ๒. การคิดขั้นสูง ๓. การสื่อสาร ๔. การรวมพลังทำงานเป็นทีม ๕. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง ๖. การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการอย่างยั่งยืน |
| ๓. การมีสุขภาพจิตที่ดีและมีทักษะในการดำเนินชีวิต | |
| ๑. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น ๒. ความสามารถในการสื่อสารอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม ๓. ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี กับผู้อื่น ๔. ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ | ๑. การจัดการตัวเอง ๒. การคิดขั้นสูง ๓. การสื่อสาร ๔. การรวมพลังทำงานเป็นทีม ๕. การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง |

☑ ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้นที่ ๑

๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ ทำกิจวัตรประจำวัน กิน นอน พักผ่อน เล่น และกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และสังคมอย่างสมดุลและเหมาะสมตามวัย ด้วยความเข้าใจ ถึงผลดีต่อสุขภาพกายและจิต ดู ฟัง อ่าน และแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัย และเสริมสร้างนิสัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
๒. รับรู้และหลีกเลี่ยงการนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ และขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจอย่างเหมาะสม เมื่อมีอาการเจ็บป่วย บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เศร้า หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง
๓. สังเกตสิ่งแวดล้อมและข้อมูลข่าวสารรอบตัว ระวังระวัง ดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อาการเจ็บป่วย หรือโรคร้ายต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามวัย และสุขภาพรายบุคคล
๔. มีสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนได้สัมพันธ์กัน มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง และหลากหลายรูปแบบทั้งมีอุปกรณ์และไม่มีอุปกรณ์ ด้วยความแรง ระยะเวลา หรือมีความแม่นยำ ในบริบทที่เหมาะสมอย่างมีสติ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
๕. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย ด้วยความสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา รับรู้และปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาท ข้อตกลงร่วมกันและรักษาสิ่งแวดล้อม โดยจัดพื้นที่ปลอดภัย ในการทำกิจกรรมทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม
๖. สำรวจตนเอง และบอกความคิดความต้องการ ความรู้สึก ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั้งส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูล เพื่อปรับปรุง และพัฒนาตนเอง ให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจ
๗. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเองและบุคคลรอบข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม ตามสถานการณ์อย่างมีเหตุผล รับรู้และหลีกเลี่ยงภาวะหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือความไม่สบายใจ หากทางออกในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่ไม่เป็นการทำร้ายหรือใช้ความรุนแรง ขอความช่วยเหลือ คำปรึกษา คำแนะนำ จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ
๘. มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างมีความสุข และมีการสื่อสารให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น

☑ แนวทางการจัดการเรียนรู้ฐานสมรรถนะ

สำหรับช่วงชั้นที่ ๑ จากผลลัพธ์การเรียนรู้ดังกล่าว อาจจัดประสบการณ์การเรียนรู้เป็น ๓ กลุ่ม ตามสมรรถนะหลัก ดังนี้ ๑) การมีสุขภาพกายที่ดีและการเจริญโตที่เหมาะสม ๒) การมีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนานและปลอดภัย และ ๓) การมีสุขภาพจิตที่ดีและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

การมีสุขภาพกายที่ดีและการเจริญโตที่เหมาะสม

| ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้น / ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน/ ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน | |
|--|---|
| <p>๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลสุขอนามัยทางเพศ ทำกิจวัตรประจำวัน กิน นอน พักผ่อน เล่น และกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และสังคมอย่างสมดุลและเหมาะสมตามวัย ด้วยความเข้าใจ ถึงผลดีต่อสุขภาพกายและจิต ดู ฟัง อ่าน และแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัย และเสริมสร้างนิสัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ</p> <p>๒. รับรู้และหลีกเลี่ยงการนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ และขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจอย่างเหมาะสม เมื่อมีอาการเจ็บป่วย บาดเจ็บ จากอุบัติเหตุ เหตุร้าย หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง</p> <p>๓. สังเกตสิ่งแวดล้อมและข้อมูลข่าวสารรอบตัว ระวังระมัดระวัง ดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อาการเจ็บป่วยหรือโรคร้ายต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามวัย และสุขภาพรายบุคคล</p> | |
| ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน | ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน |
| <p>๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลสุขอนามัยทางเพศ ทำกิจวัตรประจำวัน กิน นอน พักผ่อน เล่น และกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และสังคมอย่างสมดุลและเหมาะสมตามวัย ด้วยความเข้าใจ ถึงผลดีต่อสุขภาพกายและจิต ดู ฟัง อ่าน และแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัย และเสริมสร้างนิสัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ</p> | |
| <p>๑.๑ ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลรักษาอวัยวะภายนอกและภายใน ดูแลสุขอนามัยทางเพศ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามวัย</p> <p>๑.๒ ดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร พักผ่อน นอนหลับ เล่น และทำกิจกรรม</p> | <p>๑. ตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร และการจัดอาหาร สำหรับตนเองในแต่ละมื้อร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย โดยเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม และอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ</p> |

| | |
|--|---|
| <p>นันทนาการ อย่างปลอดภัย และเหมาะสมตามวัย ที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี</p> <p>๑.๓ ปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมตามวัย ทำได้โดยการทำความเข้าใจในสารสนเทศที่เกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งวัตถุประสงค์ ประโยชน์และโทษ</p> | <p>๒. ฝึกอ่านข้อมูลโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่ม และขนมขบเคี้ยว ประกอบการตัดสินใจในการเลือกรับประทาน</p> <p>๓. ประกอบอาหารอย่างง่ายที่ถูกสุขลักษณะสำหรับตนเอง และผู้อื่น และคำนึงถึงความปลอดภัย</p> <p>๔. ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย</p> <p>๕. สังเกตและปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>๖. ฝึกปฏิบัติการรักษาความสะอาดของร่างกายและสุขอนามัยทางเพศได้อย่างถูกต้อง เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน ล้างมือ ล้างหน้า สระผม ตัดเล็บ</p> <p>๗. สังเกตพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การเล่น การนอนและพักผ่อน ของตนเอง การบอกผลกระทบที่มีต่อสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้เหมาะสม</p> <p>๘. ทำความสะอาดของใช้ส่วนตัว ของใช้ส่วนรวม และสถานที่ในบ้าน และโรงเรียน ที่นำมาสู่สุขภาพกายและจิตที่ดี</p> <p>๙. ดู ฟัง และ/หรือ อ่านข้อมูลด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต แผ่นพับ โปสเตอร์ นำไปสู่การใช้ในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัย</p> <p>๑๐. นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแก่ผู้อื่น เช่น เล่าเรื่อง ทำแผ่นพับ ภาพพ็อบอัป ภาพพลิก ฯลฯ</p> |
| <p>๒. รับรู้และหลีกเลี่ยงการนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ และขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจอย่างเหมาะสม เมื่อมีอาการเจ็บป่วย บาดเจ็บ จากอุบัติเหตุ เหตุร้าย หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง</p> | |
| <p>๒.๑ หลีกเลี่ยงและป้องกันอันตรายจากคนแปลกหน้าด้วยการปฏิเสธ หลีกหนีจากสถานการณ์ และขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ</p> | <p>๑. กำหนดสถานการณ์จำลองเพื่อฝึกฝนการสังเกต รับรู้ สถานการณ์ และสภาพแวดล้อมที่มีโอกาสเสี่ยงและเป็นอันตราย</p> <p>๒. ฝึกวิเคราะห์ลักษณะของบุคคลที่ควรไว้วางใจ</p> <p>๓. กำหนดสถานการณ์ให้ผู้เรียนแสดงออกอย่างหลากหลาย เช่น แสดงบทบาทสมมติ แสดงละคร โต้วาทะ ละครเวที เพื่อฝึกฝนเอาตัวรอดจากบุคคล หรือสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจ ปฏิเสธรับของจากคนแปลกหน้า ไม่เดินคนเดียวในที่เปลี่ยว การปฏิเสธเมื่อถูกสัมผัสร่างกายที่ทำให้รู้สึกอึดอัดใจ</p> |

| | |
|--|---|
| <p>๒.๒ บอกอาการเจ็บป่วยของตนเอง และผู้อื่น แก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และบุคคลใกล้ชิด การขอรับความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจ เป็นพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้รับการดูแลรักษา</p> | <p>๑. ฝึกสังเกตและบอกอาการผิดปกติ หรือเจ็บป่วยของตนเอง และผู้อื่น ๒. ฝึกใช้ทักษะในการขอความช่วยเหลือ โดยเลือกบุคคลที่ควรไปขอความช่วยเหลือในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ตะโกน ร้องขอความช่วยเหลือ</p> |
| <p>๓. สังเกตสิ่งแวดล้อมและข้อมูลข่าวสารรอบตัว ระมัดระวัง ดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อาการเจ็บป่วยหรือโรคร้ายต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามวัย และสุขภาพรายบุคคล</p> | |
| <p>๓.๑ ป้องกันและปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น</p> <p>๓.๒ ป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก ในบ้าน ในโรงเรียน และระหว่างการเดินทาง</p> <p>๓.๓ ปฐมพยาบาลเป็นวิธีการที่สำคัญ ในการพัฒนาสุขภาพกายและจิต</p> | <p>๑. กำหนดสถานการณ์จำลองสำหรับการฝึกฝนการป้องกันตนเองเกี่ยวกับการเจ็บป่วย เช่น อยู่ห่างจากเพื่อนที่เป็นไข้หวัด ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ</p> <p>๑. ฝึกฝนการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก และการปฏิบัติตนในสถานการณ์จริงทั้งที่บ้าน โรงเรียน และระหว่างการเดินทาง</p> <p>๑. ฝึกการปฐมพยาบาลอย่างง่ายเมื่อเจ็บป่วย เช่น ประคบเย็น-ประคบร้อนบรรเทาอาการฟกช้ำ เช็ดตัวเมื่อมีไข้ ทำความสะอาดบาดแผลถลอก</p> |

การมีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนานและปลอดภัย

| <h3>ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้น</h3> | |
|--|--|
| <p>๔. มีสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนได้สัมพันธ์กัน มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ได้อย่างถูกต้อง และหลากหลายรูปแบบทั้งมีอุปกรณ์และไม่มีอุปกรณ์ ด้วยความแรง ระยะทาง หรือมีความแม่นยำ ในบริบทที่เหมาะสมอย่างมีสติ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น</p> <p>๕. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย ด้วยความสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา รับรู้และปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาท ข้อตกลงร่วมกันและรักษาสิ่งแวดล้อม โดยจัดพื้นที่ปลอดภัย ในการทำกิจกรรมทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม</p> | |
| <p>ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน</p> | <p>ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน</p> |

| | |
|---|---|
| <p>๔. มีสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหววัยวะทุกส่วนได้สัมพันธ์กัน มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง และหลากหลายรูปแบบทั้งมีอุปกรณ์และไม่มีอุปกรณ์ ด้วยความแรง ระยะทาง หรือมีความแม่นยำในบริบทที่เหมาะสมอย่างมีสติ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น</p> | |
| <p>๔.๑ เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนได้อย่างสัมพันธ์ มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานอย่างถูกต้อง และปลอดภัย</p> | <p>๑. ฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย ผ่านการเล่นเป็นหลักตามธรรมชาติอย่างสมดุล เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายในการทำกิจกรรมทางกายอย่างคล่องแคล่วและปลอดภัย ตัวอย่างของการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน กมแงย เอียงซ้าย-ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อมือ เทา แขน ขา กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว ฯลฯ - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กลิ้งตัว กระโดดเขย่ง ก้าวซิดกาว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน ฯลฯ - การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ เตะ เคาะ คีบ ตี ตีต ขวาง โยนและรับ ฯลฯ โดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ตามบริบทของกิจกรรม <p>๒. ฝึกควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายรูปแบบต่าง ๆ ตามทิศทางที่ต้องการ</p> |
| <p>๔.๒ มีกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสติ คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น</p> | <p>๑. ทำกิจกรรมทางกาย</p> <p>“ตรวจสอบข้อมูลที่เป็นปัจจุบันของเนื้อความที่ใช้”</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เช่น เล่นเกม เบ็ดเตล็ด - กิจกรรมทางกายที่มีวิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวพื้นฐานทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ - กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทาง การรับรู้ถึงขนาดของพื้นที่ ในการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด - กิจกรรมทางกายที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวัน ที่เชื่อมโยงกับความปลอดภัย เช่น ว่ายน้ำ เดินวิ่งออกกำลังกายในชุมชน - กิจกรรมทางกายที่สนใจ เช่น ซีจรรย์าน สำรวจธรรมชาติ <p>อ้างอิงกรมอนามัย (แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๓)</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน ทำงานอาชีพ ที่ต้องใช้แรงกาย การเดินทางด้วยจักรยาน หรือเดินเท้า เดินขึ้นบันได |

| | |
|---|---|
| | - กิจกรรมยามว่าง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา วิ่ง ปั่น จักรยาน การท่องเที่ยว |
| ๕. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย ด้วยความสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา รับรู้และปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาท ข้อตกลงร่วมกันและรักษาสิ่งแวดล้อม โดยจัดพื้นที่ปลอดภัยในการทำกิจกรรมทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม | |
| <p>๕.๑ เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง และจิตใจให้แจ่มใส มีความสนุกสนาน โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และรักษาสิ่งแวดล้อม</p> <p>๕.๒ เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง และเล่นกีฬาร่วมกันเป็นทีม รับรู้และเข้าใจว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของทีม ร่วมวางแผนเพื่อให้ทีมประสบความสำเร็จ แสดงความสนใจ ใส่ใจ และห่วงใยเพื่อนในทีม มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎ กติกา มารยาท และข้อตกลงร่วมกัน</p> <p>๕.๓ ร่วมแข่งขันเกม การละเล่นพื้นเมือง และกีฬา กับเพื่อน เป็นการแข่งขันในฐานะนักกีฬาสมัครเล่น มุ่งสร้างความสามัคคี และมิตรภาพ</p> | <p>๑. เตรียมและเก็บอุปกรณ์เข้าที่</p> <p>๒. รักษาสิ่งแวดล้อมที่อาจได้รับผลจากการเล่นของตนเองและเพื่อน</p> <p>๓. ดูแลตนเองและหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นระหว่างเล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา</p> <p>๔. วางแผนดูแลสุขภาพตนเองด้วยการเล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ทั้งประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภททีม</p> <p>๕. วางแผนเล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง และเล่นกีฬาเป็นทีม ร่วมกับเพื่อน กำหนดกติกา กฎเกณฑ์ร่วมกัน</p> <p>๖. ฝึกซ้อมการเล่นกีฬาเป็นทีมกับเพื่อน ผ่านสถานการณ์การร่วมฝึกฝนร่วมฝ่าฟันรวมกันเป็นทีม ยอมรับความแตกต่าง ความถนัดของแต่ละคน</p> <p>๗. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอตามบริบท</p> |

การมีสุขภาพจิตที่ดีและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

| ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้น | |
|---|--|
| <p>๖. สำรวจตนเอง และบอกความคิดความต้องการ ความรู้สึก ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั้งส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูล เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจ</p> <p>๗. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเองและบุคคลรอบข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์อย่างมีเหตุผล รับรู้และหลีกเลี่ยงภาวะหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือความไม่สบายใจ หาทางออกในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่ไม่เป็นการทำร้ายหรือใช้ความรุนแรง ขอความช่วยเหลือ คำปรึกษา คำแนะนำ จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ</p> <p>๘. มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างมีความสุข และมีการสื่อสารให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น</p> | |
| ความรู้และสมรรถนะที่เชื่อมโยงกัน | ตัวอย่างสถานการณ์ กิจกรรม และเครื่องมือที่ใช้สำหรับนักเรียน |
| <p>๖. สำรวจตนเอง และบอกความคิดความต้องการ ความรู้สึก ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั้งส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูล เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจ</p> | |
| <p>๖.๑ สำรวจตนเอง และบอกความคิดความต้องการ ความรู้สึก ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเองในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั้งส่วนตัวและร่วมกับผู้อื่น</p> <p>๖.๒ ปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เกิดความมั่นใจและความภาคภูมิใจ</p> | <p>๑. สำรวจและวางแผนพัฒนาตนเองที่เกี่ยวกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของตนเอง เช่น กิจกรรมร่างกายของฉันทัน ครอบครัวของฉันทัน ฯลฯ</p> <p>๒. จัดสถานการณ์ใช้ความสามารถที่เป็นจุดเด่นของตนในการทำกิจกรรม เช่น เล่นเกม การละเล่น การแสดงหน้าชั้นเรียนตามความถนัด ให้ความสำคัญกับการชื่นชมเพื่อน</p> <p>๓. จัดกิจกรรมที่ทำทลายความสามารถให้นักเรียนมีโอกาแสดงออก เพื่อสร้างความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การประกวดร้องเพลง แต่งกลอน ฯลฯ ทั้งประเภทเดี่ยวและประเภททีม</p> <p>๔. จัดสถานการณ์ให้นักเรียนได้สะท้อนความคิด ความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง เช่น อาชีพในฝัน บุคคลในฝันฉันทำได้ ฉันสามารถ... ฉันอยากเป็น... ฯลฯ</p> |
| <p>๗. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเองและบุคคลรอบข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์อย่างมีเหตุผล รับรู้และหลีกเลี่ยงภาวะหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือความไม่</p> | |

| | |
|---|--|
| <p>สบายใจ หาทงออกในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่ไม่เป็นการทำร้ายหรือใช้ความรุนแรง ขอความช่วยเหลือ คำปรึกษา คำแนะนำ จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ</p> | |
| <p>๗.๑ สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลรอบข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์อย่างมีเหตุผล</p> <p>๗.๒ รับรู้และหลีกเลี่ยงภาวะ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือความไม่สบายใจ ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำลายข้าวของ ไม่ตอบโต้ด้วยวิธีการที่รุนแรง</p> <p>๗.๓ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และขอความช่วยเหลือ คำปรึกษา คำแนะนำจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ เป็นการกระทำที่ต้องฝึกฝนให้ปฏิบัติได้ในสถานการณ์เฉพาะหน้าในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น</p> | <p>๑. ฝึกฝนสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ขณะปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น บันทึกสิ่งที่ทำได้ สิ่งที่ต้องปรับปรุง</p> <p>๒. ปรับเปลี่ยนการแสดงออกทางความคิด ความต้องการ และความรู้สึกในการอยู่ร่วมกัน</p> <p>๓. ฝึกทักษะการประนีประนอมให้นักเรียน</p> <p>๔. จำลองสถานการณ์การแก้ปัญหา และขอความช่วยเหลือในกรณีต่าง ๆ เช่น หลงทาง หรือประสบอุบัติเหตุ</p> <p>๕. ฝึกให้เด็กสังเกตลักษณะท่าทางการแสดงออกของตนเอง และผู้อื่น เช่น หน้าแดง กำมือ ถลึงตา น้ำเสียง ฯลฯ เพื่อรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น</p> |
| <p>๘. มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างมีความสุข และมีการสื่อสารให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น</p> | |
| <p>๘.๑ มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างมีความสุข</p> <p>๘.๒ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p> | <p>๑. ทำกิจกรรมในสถานการณ์ทั้งในชีวิตประจำวันและสถานการณ์ในโอกาสพิเศษร่วมกับคนในครอบครัว เพื่อน และครู</p> <p>๑. ฝึกทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจที่เอื้อต่อการตอบรับเชิงบวก - ควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมตามวัยและสถานการณ์ - ปฏิเสธที่ไม่สร้างความแตกแยกร้ายฉาน - สังเกตและเป็นผู้ฟังที่ดี เพื่อรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น - แสดงพฤติกรรมเชิงบวกเมื่อเกิดความขัดแย้งอย่างเหมาะสมตามคำแนะนำ |

ข้อเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงแบบการนำเสนอสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะเฉพาะและผลลัพธ์การเรียนรู้(ข้อเสนอแนะและความเห็นจากคณะทำงาน)

| สมรรถนะเฉพาะ | ตัวบ่งชี้ | รายการพฤติกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้นที่๑ |
|---|---|--|---|
| ๑. การมีสุขภาพกายที่ดีและการเจริญเติบโตที่เหมาะสมตามวัย | ๑. ความสามารถในการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๒. ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองในได้สมวัย ๓. ความสามารถในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยและหลีกเลี่ยงสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ๔. ความสามารถในการใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ | ๑.๑ ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑.๒ ดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการกิน นอน พักผ่อน และสุขอนามัยทางเพศ ๑.๓ เล่น และทำกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และสังคมอย่างเหมาะสมตามวัย ๑.๔ สร้างเสริมนิสัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัย ๑.๕ ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อากาศเจ็บป่วยหรือโรคร้ายต่าง ๆ อย่างเหมาะสมตามวัยและสุขภาพรายบุคคล ๑.๖ หลีกเลี่ยงการนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ | ๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ดูแลสุขอนามัยทางเพศ ทำกิจวัตรประจำวัน กิน นอน พักผ่อน เล่น และกิจกรรมนันทนาการที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และสังคมอย่างสมดุลและเหมาะสมตามวัย ด้วยความเข้าใจ ถึงผลดีต่อสุขภาพกายและจิต ดู ฟัง อ่าน และแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัยและเสริมสร้างนิสัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ๒. ระบุและหลีกเลี่ยงการนำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ และขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ไว้วางใจอย่างเหมาะสม เมื่อมีอาการเจ็บป่วย บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หาร้าย หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง ๓. สังเกตสิ่งแวดล้อมและข้อมูลข่าวสารรอบตัว ระวังตัว และป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อากาศเจ็บป่วยหรือโรคร้ายต่าง ๆ อย่าง |

| สมรรถนะเฉพาะ | ตัวบ่งชี้ | รายการพฤติกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้นที่๑ |
|---|---|---|---|
| | | ๑.๗ ปฏิบัติตนตาม คำแนะนำ และขอ ความช่วยเหลือจาก บุคคลที่ไว้วางใจอย่าง เหมาะสม เมื่อมี อาการเจ็บป่วย บาดเจ็บ จาก อุบัติเหตุ เหตุร้าย หรืออยู่ใน สถานการณ์ที่เป็น อันตรายต่อตนเอง ๑.๘ ดู ฟัง อ่าน และ แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารด้านสุขภาพที่ เหมาะสมกับวัย | เหมาะสมตามวัย และสุขภาพ รายบุคคล |
| ๒. การมีกิจกรรมทาง กายอย่างสนุกสนาน และปลอดภัย | ๑. ความสามารถในการเคลื่อนไหวอวัยวะ ทุกส่วนได้อย่างสัมพันธ์ กัน ๒. ความสามารถในการเคลื่อนไหว หลากหลายรูปแบบ อย่างปลอดภัย ๓. ความสามารถในการทำกิจกรรมทาง กาย เล่นเกม เล่น การละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่น กีฬา อย่างปลอดภัย และมีน้ำใจนักกีฬา ๔. ความสามารถในการ สร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย | ๒.๑ เคลื่อนไหวอวัยวะทุก ส่วนได้สัมพันธ์กันอย่าง ปลอดภัย ๒.๒ ใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวพื้นฐานได้ หลากหลายรูปแบบ ทั้งมี อุปกรณ์และไม่มีอุปกรณ์ ด้วยความแรง ระยะทาง หรือมีความแม่นยำ ใน บริบทที่เหมาะสมอย่างมี สติ ๒.๓ ทำกิจกรรมทางกาย เล่นเกม เล่นการละเล่น พื้นเมือง ๒.๔ ออกกำลังกาย และ เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจน เป็นนิสัย ด้วยความ สนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา มารยาท | ๔. มีสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรม ทางกาย เคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนได้ สัมพันธ์กัน มีทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานได้อย่างถูกต้อง และ หลากหลายรูปแบบทั้งมีอุปกรณ์และ ไม่มีอุปกรณ์ ด้วยความแรง ระยะทาง หรือมีความแม่นยำ ในบริบทที่ เหมาะสมอย่างมีสติ โดยคำนึงถึง ความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ๕. เล่นเกม เล่นการละเล่นพื้นเมือง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่าง สม่ำเสมอจนเป็นนิสัย ด้วยความ สนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา รับรู้และ ปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาท ข้อตกลงร่วมกันและรักษาสิ่งแวดล้อม โดยจัดพื้นที่ปลอดภัยในการทำ กิจกรรมทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม |

| สมรรถนะเฉพาะ | ตัวบ่งชี้ | รายการพฤติกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้นที่๑ |
|---|--|--|---|
| | | <p>ข้อตกลงร่วมกัน คำนึงถึง ความปลอดภัยต่อตนเอง และผู้อื่น ตลอดจนจัดพื้นที่ปลอดภัย ในการทำกิจกรรมทั้งก่อน และหลังทำกิจกรรม (ตรวจสอบคำให้ตรงกัน) ๒.๕ เข้าร่วมกิจกรรม ทดสอบสมรรถภาพทาง กายตามวัย</p> | |
| <p>๔. การมีสุขภาพจิตที่ดี และมีทักษะในการ ดำเนินชีวิต</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ อารมณ์ ความรู้สึก ของตนเอง และ ผู้อื่น - ความสามารถในการสื่อสารอารมณ์ ความรู้สึกของ ตนเองได้อย่าง เหมาะสม - ความสามารถในการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี กับ ผู้อื่น - ความสามารถในการแก้ปัญหาและ ปรับตัวได้อย่าง เหมาะสมตาม สถานการณ์ | <p>๔.๑ สสำรวจและบอก ความคิดความต้องการ ความรู้สึก ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของตนเองในการทำ กิจกรรมทั้งส่วนตัว และร่วมกับผู้อื่น</p> <p>๔.๒ ปรับปรุงและพัฒนา ตนเองให้เกิดความ มั่นใจและความ ภาคภูมิใจ</p> <p>๔.๓ ระบุความต้องการ ความรู้สึกของบุคคล รอบข้าง และแสดง พฤติกรรมของตนเอง ต่อบุคคลรอบข้างที่ เหมาะสมตาม สถานการณ์</p> <p>๔.๔ แก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์เมื่ออยู่ใน สถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความไม่สบายใจ ความ ขัดแย้ง</p> | <p>๖. สสำรวจตนเอง และบอกความคิด ความต้องการ ความรู้สึก ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อย และ ข้อจำกัดของตนเองในการทำกิจกรรม ในชีวิตประจำวันทั้งส่วนตัวและ ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนแลกเปลี่ยน ความคิด ข้อมูล เพื่อปรับปรุงและ พัฒนาตนเอง ให้เกิดความมั่นใจและ ความภาคภูมิใจ</p> <p>๗. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเองและบุคคลรอบ ข้าง แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่ เหมาะสม ตามสถานการณ์อย่างมี เหตุผล รับรู้และหลีกเลี่ยงภาวะหรือ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือความไม่สบายใจ หาทางออกใน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่ไม่เป็น การทำร้ายหรือใช้ความรุนแรง ขอ ความช่วยเหลือ คำปรึกษา คำแนะนำ จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ ที่ไว้วางใจ</p> <p>๘. มีส่วนร่วมในกิจกรรมของ ครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างมี</p> |

| สมรรถนะเฉพาะ | ตัวบ่งชี้ | รายการพฤติกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้เมื่อจบช่วงชั้นที่๑ |
|--------------|-----------|--|--|
| | | ๔.๕ ขอความช่วยเหลือ จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่ ไว้วางใจ เมื่อไม่ สามารถจัดการกับ ปัญหาด้วยตนเอง ๔.๖ ร่วมกิจกรรมของ ครอบครัวและกลุ่ม เพื่อนอย่างมีความสุข และมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น | ความสุข และมีการสื่อสารให้เกิด สัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น |