

โครงสร้างรายวิชา วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ป.1

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ร่างกายของเรา	พ 1.1 ป.1/1 ป.1/2	อวัยวะภายนอกทุกส่วนต่างมีหน้าที่สำคัญและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นเราควรดูแลรักษาอวัยวะภายนอกให้ทำงานได้ตามปกติ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย	3	
2	ฟันของเรา	พ 1.1 ป.1/1 ป.1/2	อวัยวะในช่องปากเป็นอวัยวะภายนอกที่มีความสำคัญต่อการพูดและการรับประทานอาหาร ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาความสะอาดอย่างถูกวิธี	3	
3	ครอบครัวของเรา	พ 2.1 ป.1/1	การแสดงความรักและความผูกพัน ต่อกันของสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้สมาชิกทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข	2	
4	เข้าใจตนเอง	พ 2.1 ป.1/2	ทุกคนมีสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจ ในตนเอง หากยอมรับและเข้าใจในตนเอง จะทำให้ชีวิตเรามีความสุข	3	
5	ฉันเป็นใคร	พ 2.1 ป.1/3	การยอมรับและเข้าใจลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และลักษณะนิสัย จะช่วยให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	2	
6	สุขภาพของเรา	พ 4.1 ป.1/1	การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติเป็นประจำ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	8	
7	อาการเจ็บป่วย ที่ควรรู้	พ 4.1 ป.1/2 ป.1/3	การบอกอาการเจ็บป่วยของตนเองได้ ถูกต้อง และปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย มีผลต่อการดูแลสุขภาพของตนเองในปัจจุบัน	4	

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
8	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ 5.1 ป.1/1 ป.1/3	อุบัติเหตุเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นได้ ทั้งในบ้านและในโรงเรียนจึงควรศึกษาสาเหตุวิธีป้องกัน และวิธีการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	8	
9	อันตรายจากการเล่น	พ 5.1 ป.1/2	การเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุและวิธี ป้องกันอันตรายจากการเล่นทำให้เรารู้จักเล่นอย่างระมัดระวัง	3	
10	การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่	พ 3.1 ป.1/1	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี	7	
11	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	พ 3.1 ป.1/1	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เป็นการฝึกปฏิบัติการควบคุมร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการควบคุมร่างกายได้ดี	5	
12	การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์	พ 3.1 ป.1/1	การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ทำให้เกิดความคล่องแคล่ว และมีทักษะความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ สามารถควบคุมร่างกายได้ดี	5	
13	การเล่นบทบาทสมมติ	พ 3.1 ป.1/2	การเล่นบทบาทสมมติเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	7	
14	การเล่นเกมหรรษา	พ 3.1 ป.1/2 พ 3.2 ป.1/1 ป.1/2	การออกกำลังกายในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดตามคำแนะนำต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น	10	
15	กิจกรรมพาเพลิน	พ 3.1 ป.1/2 พ 3.2 ป.1/1 ป.1/2	การละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ในการเล่นจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ กฎ กติกา และข้อตกลง	10	

