

โครงสร้างรายวิชา วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ป.6

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบอวัยวะในร่างกาย	พ 1.1 ป.6/1 ป.6/2	ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ มีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานได้ตามปกติ	6	
2	สัมพันธภาพกับผู้อื่น	พ 2.1 ป.6/1	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก ในครอบครัวและเพื่อน จะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	4	
3	พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	พ 2.1 ป.6/2	การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครภ์ก่อนวัยอันควร ล้วนแต่มีสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เราจึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อจะได้ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมดังกล่าว	6	
4	สิ่งแวดล้อมรอบตัว	พ 4.1 ป.6/1 ป.6/3	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและส่วนรวม สามารถทำได้โดยการเสนอแนะแนวทางและแสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	4	
5	โรคติดต่อ	พ 4.1 ป.6/2 ป.6/3	การแสดงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนร่วมสามารถทำได้โดยการวิเคราะห์ผลกระทบ และเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	12	

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
6	ภัยธรรมชาติ	พ 5.1 ป.6/1 ป.6/2	ความรุนแรงของภัยธรรมชาติมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	6	
7	สารเสพติด	พ 5.1 ป.6/3	สารเสพติดเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เราจึงหลีกเลี่ยงและชักชวน ให้ผู้อื่นห่างไกลจากสารเสพติด	3	
8	การเคลื่อนไหวร่างกาย	พ 3.1 ป.6/2 พ 3.2 ป.6/1	การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการสามารถนำหลักการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการใช้แรง การรับแรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายมาปรับปรุง เพื่อเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	4	
9	การบริหารประกอบเพลง	พ 3.1 ป.6/1	การบริหารประกอบเพลงเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับผู้อื่นแบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ และเคลื่อนที่ โดยใช้จังหวะเพลงประกอบ	4	
10	ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	พ 3.1 ป.6/1 ป.6/2	การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผลัดในลักษณะผสมผสานที่ต้องใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัว และความสมดุล ซึ่งผู้ปฏิบัติ ควรศึกษาหลักการฝึกยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย แล้วนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนเองและผู้อื่น	4	

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
11	ผลัดกันเล่นให้สนุก	พ 3.1 ป.6/1 พ 3.2 ป.3/2	กิจกรรมแบบผลัดและเกมนำไปสู่กีฬาเป็น การใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นใน ลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานทั้ง แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบ ซึ่งผู้เล่นต้องใช้ทักษะการ วางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการ ออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธีและเป็นระบบ	7	
12	กิจกรรมนันทนาการ	พ 3.1 ป.6/5	การเข้าร่วมหรือปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ผู้ปฏิบัติสามารถนำความรู้และหลักการที่ ได้ไปเป็นพื้นฐานในการศึกษาหาความรู้ เรื่องอื่นๆ ได้	2	
13	กรีฑา	พ 3.1 ป.6/3 ป.6/4 พ 3.2 ป.6/3 ป.6/4 ป.6/6	ในการเล่นกรีฑา ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตาม กฎ กติกาในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด โดย คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักประเมินทักษะการเล่น ของตนเองเป็นประจำ และใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของ ตนเองและผู้อื่นในการเล่น	4	
14	วอลเลย์บอล	พ 3.1 ป.6/3 ป.6/4 พ 3.2 ป.6/3 ป.6/4 ป.6/5 ป.6/6	การเล่นวอลเลย์บอลเป็นการเล่นกีฬาสากล ประเภททีมที่มีอุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผู้เล่น จะต้องใช้ทักษะวางแผนและ เพิ่มพูน ทักษะการออกกำลังกายและ การ เคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบและถูกวิธี นำ กลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะ เล่นต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา โดยคำนึงถึง ความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นและมี น้ำใจนักกีฬา	4	

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
15	ตะกร้อ	พ 3.1 ป.6/3 ป.6/4 พ 3.2 ป.6/3 ป.6/4 ป.6/5 ป.6/6	ตะกร้อเป็นกีฬาไทยที่ผู้เล่นต้องมีทักษะในการเล่น รู้จักนำกลวิธีการรุกและการรับมาใช้ และในขณะที่เล่นควรปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น มีน้ำใจนักกีฬา และคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	4	
16	สมรรถภาพทางกาย	พ 4.1 ป.6/4	การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่องจะทำให้สุขภาพแข็งแรง	6	