

## โครงสร้างแผนฯ วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ป.3

เวลา 80 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโต ตามวัย	1. ลักษณะรูปร่าง	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคกลุ่ม สืบค้น	1. ทักษะการสังเกต 2. ทักษะการเปรียบเทียบ	1
	2. น้ำหนักและส่วนสูง	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการสังเกต 2. ทักษะการเปรียบเทียบ	1
	3. เกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโต ของเด็กไทย	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	1. ทักษะการสังเกต 2. ทักษะการเปรียบเทียบ	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ปัจจัยการ เจริญเติบโต	1. ปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต : กรรมพันธุ์	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนรู้อะ ความเข้าใจ	1. ทักษะการระบุ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. ปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต : สิ่งแวดล้อม	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคการต่อ เรื่องราว (Jigsaw)	1. ทักษะการระบุ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ครอบครัวและเพื่อน ของฉัน	1. ความสำคัญของ ครอบครัว	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
	2. ความแตกต่างของ แต่ละครอบครัว	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
	3. การสร้างสัมพันธภาพ ในครอบครัว	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างเจตคติ	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
	4. การสร้างสัมพันธภาพ ในกลุ่มเพื่อน	- วิธีสอนแบบบรรยาย	- ทักษะการเชื่อมโยง	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การล่วงละเมิด ทางเพศ	1. การล่วงละเมิด ทางเพศ	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	1. ทักษะการสำรวจค้นหา 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. ประเภทของการ ล่วงละเมิดทางเพศ	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคกลุ่ม สืบค้น	1. ทักษะการสำรวจค้นหา 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การล้างละเมียด ทางเพศ (ต่อ)	3. พฤติกรรมที่นำไปสู่ การถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	- วิธีสอนแบบกรณีศึกษา	1. ทักษะการสำรวจค้นหา 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. วิธีหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่ การถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการสำรวจค้นหา 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 โรคควารู้	1. ประเภทของโรค	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการสำรวจค้นหา 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. การแพร่กระจาย ของโรคโดยตรง	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคกลุ่ม สืบค้น	1. ทักษะการสำรวจค้นหา 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. การแพร่กระจาย ของโรคโดยทางอ้อม	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคคู่ ตรวจสอบ	1. ทักษะการสำรวจค้นหา 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. วิธีป้องกันการ แพร่กระจายของโรค	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนรู้อ่าน ความเข้าใจ	1. ทักษะการสำรวจค้นหา 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 อาหารกับสุขภาพ	1. อาหารหลัก 5 หมู่	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการจำแนกประเภท 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. การจำแนก อาหารหลัก 5 หมู่	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคคู่คิด สี่สหาย	1. ทักษะการจำแนกประเภท 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. การเลือกกินอาหารที่ เหมาะสม	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	1. ทักษะการจำแนกประเภท 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. โภชนบัญญัติ 9 ประการ	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนรู้อ่าน ความเข้าใจ	1. ทักษะการจำแนกประเภท 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	5. ธงโภชนาการ	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการจำแนกประเภท 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 อาหารกับสุขภาพ (ต่อ)	6. การกินอาหารใน ปริมาณที่เหมาะสม ตามธงโภชนาการ	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคคูคิด สี่สหาย	1. ทักษะการจำแนกประเภท 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การดูแลฟันของเรา	1. โครงสร้างของฟัน	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคการต่อ เรื่องราว (Jigsaw)	1. ทักษะการระบุ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. หน้าที่ของฟันและ การดูแลฟัน	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการระบุ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. อุปกรณ์ในการ แปรงฟัน และการ แปรงฟันอย่างถูกวิธี	- วิธีสอนแบบกระบวนการ กลุ่มสัมพันธ์	1. ทักษะการระบุ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. การแปรงฟันให้ สะอาดอย่างถูกวิธี	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	1. ทักษะการระบุ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุ	1. สาเหตุของการเกิด อุบัติเหตุในบ้าน	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุในบ้าน	- วิธีสอนแบบกระบวนการ กลุ่มสัมพันธ์	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. อุบัติเหตุในโรงเรียน	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคคูคิด สี่สหาย	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. สาเหตุของการเกิด อุบัติเหตุในการ เดินทาง	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	5. วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยขณะ เดินทางด้วยเท้า	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	6. วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยขณะ โดยสารรถประจำทาง	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุ (ต่อ)	7. วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยขณะ โดยสารรถไฟฟ้า	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนรู้อย่าง ความเข้าใจ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	8. วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัย ขณะโดยสาร รถจักรยานยนต์ และขี่รถจักรยาน	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	9. วิธีปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยขณะ โดยสารเรือ	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคเล่าเรื่อง รอบวง	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	10. การปฏิบัติตนเพื่อ ความปลอดภัยจาก อุบัติเหตุต่างๆ	- วิธีสอนโดยใช้การแสดง บทบาทสมมติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	11. การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิด อุบัติเหตุ	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 การบาดเจ็บและ การปฐมพยาบาล	1. การบาดเจ็บจาก การเล่น	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. ลักษณะบาดแผล ฟกช้ำ ไน ห้อเลือด	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคคู่คิด สี่สหาย	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. วิธีปฐมพยาบาล บาดแผลฟกช้ำ ไน ห้อเลือด	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. ลักษณะบาดแผล ถลอก	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคเล่าเรื่อง รอบวง	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	5. วิธีปฐมพยาบาล บาดแผลถลอก	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	6. ลักษณะบาดแผลตัด	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 การบาดเจ็บและ การปฐมพยาบาล (ต่อ)	7. วิธีปฐมพยาบาล บาดแผลตัด	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	8. ลักษณะและสาเหตุ ของเลือดกำเดาไหล	- วิธีสอนโดยใช้การอภิปราย กลุ่มย่อย	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	9. วิธีปฐมพยาบาล เลือดกำเดาไหล	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	10.วิธีปฐมพยาบาลเมื่อ บาดเจ็บจากการเล่น บทบาทสมมติ	- วิธีสอนโดยใช้การแสดง บทบาทสมมติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 10 กิจกรรมเคลื่อนไหว	1. การเคลื่อนไหว ร่างกาย	- วิธีสอนแบบกระบวนการ กลุ่มสัมพันธ์	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. หลักการปฏิบัติในการ ฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. ย่อยืด และเขย่ง	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. เขยียดแขนงอลำตัว และแกว่งตัว	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	5. เดินไขว้เท้า และ เดินถอยหลัง	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	6. วิ่งกระโดดเขย่ง และ กระโจน	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	7. การเคลื่อนไหว ร่างกายประกอบ อุปกรณ์	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	8. ทดสอบการ เคลื่อนไหวร่างกาย	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการกลุ่ม	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 11 เกมเบ็ดเตล็ด	1. การออกกำลังกาย	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความ ตระหนัก	1. ทักษะการนำความรู้ไปใช้ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
	2. หลักการออกกำลังกาย	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างเจตคติ	1. ทักษะการนำความรู้ไปใช้ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
	3. การอบอุ่นร่างกาย	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	1. ทักษะการนำความรู้ไปใช้ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 11 เกมเบ็ดเตล็ด (ต่อ)	4. เกมแข่งรถ	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	1. ทักษะการนำความรู้ไปใช้ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
	5. เกมบอลเรียกชื่อ	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	1. ทักษะการนำความรู้ไปใช้ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
	6. เกมตำรวจ ไล่จับขโมย	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	1. ทักษะการนำความรู้ไปใช้ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
	7. เกมกระโดดฮอป	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	1. ทักษะการนำความรู้ไปใช้ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
	8. การสาธิตการเล่น เกมเบ็ดเตล็ด	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการกลุ่ม	1. ทักษะการนำความรู้ไปใช้ 2. ทักษะการเชื่อมโยง	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 12 การละเล่นพื้นเมือง	1. การละเล่นพื้นเมือง	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคเล่าเรื่อง รอบวง	1. ทักษะการจัดกลุ่ม 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. การละเล่นมอญ- ซ่อนผ้า	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	1. ทักษะการจัดกลุ่ม 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. การละเล่นโพงพาง	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	1. ทักษะการจัดกลุ่ม 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. การละเล่นเสื่อขำ- ห้วย	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	1. ทักษะการจัดกลุ่ม 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	5. การสาธิตการละเล่น พื้นเมือง	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการกลุ่ม	1. ทักษะการจัดกลุ่ม 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 13 สมรรถภาพทางกาย	1. กิจกรรมทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคการต่อ เรื่องราว (Jigsaw)	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. ยืนกระโดดไกล	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. ลูก-นั่ง 30 วินาที	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. ดันพื้น 30 วินาที	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	5. วิ่งเก็บของ	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	6. วิ่ง 50 เมตร	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการ จัดการเรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 13 สมรรถภาพทางกาย (ต่อ)	7. การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	8. การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	9. กิจกรรมสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	10. กิจกรรมนันทนาการ ประเภทการเล่นเกม หรือกีฬา	- วิธีสอนโดยใช้เกม	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	11. การสาธิตกิจกรรม ออกกำลังกาย	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการกลุ่ม	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1