



การจัดกระบวนการเรียนรู้  
สุขศึกษาสำหรับครูประถมศึกษา  
**PART I**

# การจัดกระบวนการเรียนรู้ “สุขศึกษา”

**การจัดการเรียนการสอนสุขศึกษา** เป็นกระบวนการสำคัญที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้เรียน แสดงถึงลักษณะปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ในสภาพแวดล้อมทางการเรียนการสอน กระบวนการจัดการเรียนการสอนนี้จะรวมขั้นตอนต่างๆ ตั้งแต่ **การกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการเรียน การกำหนดเนื้อหาการสอน การวางแผนการสอน การดำเนินการสอน และการประเมินผล**



จุดมุ่งหมายของการสอนสุขศึกษามีดังต่อไปนี้

1. สอนให้เด็กรู้จักรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตัวเอง ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีความสุข และสามารถกระทำการใดๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อชีวิตของตัวเอง ครอบครัวและชุมชน
2. ส่งเสริมให้เด็ก ผู้ปกครองและบุคคลอื่นๆ เกิดความเข้าใจและเจตคติที่ดีต่อการรักษาและปรับปรุงสุขภาพของตัวเอง ครอบครัวและชุมชน
3. ปรับปรุงการดำรงชีวิตของตัวเองและชุมชน ให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ซึ่งเป็นการช่วยให้ประชากรของชาติมีสุขภาพดียิ่งขึ้น
4. ผลจากการที่เด็กมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ จะมีผลให้เด็กเกิดความสัมฤทธิ์ทางด้าน การเรียนและการดำรงชีวิตของตนเอง

# การสอนสุขศึกษา



ผลของการสุขศึกษา

①

ความรู้ต่างๆ ที่จัดไว้

ชั้นต้น

②

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ชั้นกลาง

③

สุขภาพดี

ชั้นสุดท้าย



## สรุป

จุดมุ่งหมายในการสอนสุขศึกษานั้น มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี ดังนั้นการให้ความรู้ด้านสุขศึกษาที่ถูกต้องจะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้หลักการที่เกี่ยวกับสุขภาพและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งของตนเองและครอบครัวได้

การสอนสุขศึกษาที่ทำให้ นักเรียนเกิด **KAP** ครูต้องสอนและเน้นให้แตกต่างกันตามระดับชั้นและวัยของนักเรียน

## การพัฒนา KAP ตามช่วงชั้น

ชั้น	ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2	ลำดับที่ 3
ปฐมวัย ประถมศึกษาตอนต้น	การปฏิบัติ Practice	เจตคติ Attitude	ความรู้ Knowledge
ประถมศึกษาตอนปลาย	เจตคติ Attitude	การปฏิบัติ Practice	ความรู้ Knowledge
มัธยมศึกษาตอนต้น	เจตคติ Attitude	การปฏิบัติ Practice	ความรู้ Knowledge
มัธยมศึกษาตอนปลาย	ความรู้ Knowledge	เจตคติ Attitude	การปฏิบัติ Practice
อุดมศึกษา วัยผู้ใหญ่	ความรู้ Knowledge	เจตคติ Attitude	การปฏิบัติ Practice



# ความสำคัญของการสอนสุขศึกษา

1. สุขภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ หากนักเรียนได้เรียนรู้หลักการต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพ จะทำให้นักเรียนมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ดีและถูกต้อง ทั้งยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอีกด้วย
2. การสอนสุขศึกษาที่ดีและถูกต้อง มีส่วนช่วยให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพราะนักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ถ้านักเรียนมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ จะทำให้การเรียนไม่ดีเท่าที่ควร
3. การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน มีความเชื่อถือได้มากกว่าความรู้ที่นักเรียนได้รับมาจากแหล่งอื่นๆ เช่น จากเพื่อน ผู้ปกครองและบุคคลอื่นๆ ซึ่งเป็นความรู้ที่ไม่มีหลักฐานยืนยัน เป็นความรู้ที่ได้การอบรมถ่ายทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ซึ่งมีโอกาสก่อให้เกิดได้
4. การสอนสุขศึกษาให้แก่เด็กซึ่งอยู่ในวัยเด็ก มีแนวโน้มที่จะเชื่อถือและปฏิบัติตามคำแนะนำได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ฉะนั้น การให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่เด็ก จึงเป็นการช่วยให้เด็กได้เรียนรู้หลักการเกี่ยวกับสุขภาพตั้งแต่แรกเริ่ม และจำนำไปดัดแปลงใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวได้เร็วและมากยิ่งขึ้น
5. ในวงการศึกษามีความเชื่อที่ว่า ความรู้หรือประสบการณ์บางอย่างของเด็ก สามารถถ่ายทอดไปสู่ผู้ใหญ่ได้ หากความรู้นั้นถูกต้องและสามารถปฏิบัติให้เห็นจริงได้ ฉะนั้น การสอนสุขศึกษาให้แก่เด็ก ก็เป็นวิธีหนึ่งของการให้สุขศึกษาแก่ชุมชน



# แนวคิดการสอนสุขศึกษา

# แนวคิดการสอนสุขศึกษา

- การสอนสุขศึกษาเป็นขบวนการที่ต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน
- การสอนควรเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพทุกด้าน
- การสอนควรสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน
- เนื้อหาความรู้ที่สอนควรมีหลักฐานเชื่อถือได้
- การสอนควรอยู่ในลักษณะการเสนอแนะมากกว่าการบอกหรือการห้าม
- กิจกรรมที่นำมาใช้ประกอบการสอนควรเหมาะสมและถูกต้องตามหลักการ
- การเลือกและการใช้สื่อการสอน
- การสอนที่เป็นหลักการมากเกินไป
- การสอนเป็นสิ่งที่ยากเกินความสามารถของผู้เรียน

## แนวคิดการสอนสุขศึกษา

- การยกตัวอย่างสิ่งที่เป็นปมด้อยของผู้เรียน
- การให้รางวัลหรือการยกโทษที่ขัดกับหลักสุขศึกษา
- การเป็นตัวอย่างที่ดี
- การมีอารมณ์ขัน
- การสอนควรมีวิธีที่หลากหลาย
- การสอนควรยึดนักเรียนปกติเป็นเกณฑ์



# หลักการพื้นฐานในการสอนสุขศึกษา

## หลักการพื้นฐานในการให้สุขศึกษา

- ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันวางจุดมุ่งหมาย วางแผนการสอน แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และประเมินผลการเรียนการสอนร่วมกัน
- พยายามทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จ เพื่อให้ผู้เรียนพอใจ มีความพยายาม และสนใจสิ่งใหม่
- เรียนรู้ในสิ่งที่เป็นจริง
- บทบาทเบื้องต้นของผู้สอน คือ กระตุ้นและแนะผู้เรียนให้กระทำ มีเจตคติ และค่านิยมที่ดี
- จัดกลุ่มให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างเต็มความสามารถ
- จัดบรรยากาศแบบกลุ่ม ไม่ชี้นำ แสดงความเป็นกันเอง กระตุ้นให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย และทำหน้าที่สมาชิกที่ดีของกลุ่ม

## หลักการพื้นฐานในการให้สุขศึกษา

- การสอนต้องช่วยให้ผู้เรียนค้นพบและพัฒนาสติปัญญาของตนเอง บทบาทของผู้สอน คือ ช่วยให้ผู้เรียนทำทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาสามารถจะทำและทำได้เป็นอย่างดี
- การเรียนจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีการสอนและการตั้งใจ
- ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์สิ่งที่ตนเองเรียนให้ดีที่สุด
- ค้นหาสาเหตุที่ทำให้ผู้เรียนเรียนช้า หรือไม่อยากเรียน และพยายามพัฒนาวิธีการพัฒนาการเรียนการสอนของตนเอง
- ใช้สื่อให้เป็นประโยชน์ เพื่อให้เกิดการรับรู้ครบทุกด้าน

# หลักเบื้องต้นสำหรับการสอนสุขศึกษาแก่เด็กประถมศึกษา

1. ทบทวนและสอนซ้ำเกี่ยวกับ “สุขภาพที่ดี”
2. อยู่เสมอพยายามสอนนักเรียนแต่ละคนให้ทั่วถึง พร้อมกับกระตุ้นให้นักเรียนได้พัฒนาสุขภาพของตนเอง และยึดถือค่านิยมที่ดีทางสุขภาพด้วย
3. สอนให้นักเรียนแต่ละคนรับผิดชอบสุขนิสัยของตนเอง
4. จุดมุ่งหมายของการสอน คือ ทำให้นักเรียนมีความสุข ปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพสมบูรณ์
5. บทบาททุกบทบาทควรน่าสนใจ ตรงตามความต้องการและความสามารถของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบที่ดีต่อตนเองและสังคม

# หลักเบื้องต้นสำหรับการสอนสุขศึกษาแก่เด็กประถมศึกษา

6. สอนสุขศึกษาให้สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของนักเรียน และเน้นเนื้อหาที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต
7. บูรณาการและสัมพันธ์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ของวิชาสุขศึกษากับวิชาอื่นๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
8. ในการสอนควรใช้สื่อการเรียนรู้จากวิทยาศาสตร์ เช่น วิชากายภาพ สรีระศาสตร์และอื่นๆ เข้าช่วย ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้ดีขึ้น
9. สื่อการเรียนรู้ทุกชนิดที่นำมาใช้ควรสัมพันธ์กับเรื่องสุขภาพของนักเรียน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนตัดสินใจเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองได้
10. เมื่อจบการสอนสุขศึกษา ควรมีเครื่องมือ (Means) ที่จะนำไปสู่การเรียนรู้รู้อย่างอื่นๆ ต่อไป มิใช่จบภายในตัวของตนเองเท่านั้น

# ปรัชญาการสอนสุขศึกษาด้านที่เกี่ยวกับตัวเด็ก

- พัฒนาการทุกด้านของเด็กต้องสอดคล้องกัน (ร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา)
- ความแตกต่างระหว่างบุคคล
- ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตนักเรียนกับสุขศึกษา
- การสอนสุขศึกษาควรสอนให้สัมพันธ์หรือผสมผสานไปกับวิชาอื่นๆ
- กิจกรรมร่วมหลักสูตรเป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการเรียน การสอนสุขศึกษา (กิจกรรมกลุ่ม)
- การสอนควรมีลักษณะสร้างสรรค์มากกว่าการทำลาย
- ความสำคัญของวิชาสุขศึกษา เพราะมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของบุคคลตลอดเวลา
- ความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับที่บ้านและชุมชน

## สรุป

ปรัชญาการสอนสุขศึกษามุ่งเน้นที่ให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้สุขศึกษาไปนำไปปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับที่บ้านและชุมชนเพื่อร่วมมือกันปรับปรุงแก้ไขปัญหาต่างๆทางด้านสุขภาพ

# ประเด็นสำคัญของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษา

- 1. สอนให้มีคุณธรรม** การสอนให้มีคุณธรรมในเรื่องการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็น การสอนให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม โดยเฉพาะในเรื่อง ความมีวินัย ซึ่งเน้นในเรื่องความ ซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ และความอดทน
- 2. สอนให้นำมาคิด** ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
- 3. สอนให้พิจารณาความรู้ ทักษะคติ และการปฏิบัติ หรือ Knowledge (K)/ Attitude (A)/ Practice (P)** การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ (K) ทักษะคติ (A) และการปฏิบัติ (P) นั้น จะต้องเน้นพฤติกรรม สุขภาพตามลักษณะและธรรมชาติของผู้เรียน

การสอนสุขศึกษาสมัยก่อนๆ เราเน้นในเรื่องของความรู้ภาคทฤษฎีมากเกินไปจนลืมนึกถึงผลทางปฏิบัติซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของความมุ่งหมาย จะเห็นได้จากการวัดผลประเมินผล ซึ่งกระทำด้วยการถามและออกข้อสอบวัดเฉพาะความรู้เท่านั้น ในการปฏิบัติเราไม่สู้สนใจนัก แต่ปัจจุบันเราเน้นที่จุดหมายปลายทางนั่นคือ พฤติกรรมในทางการปฏิบัติ ตัวอย่างจริงที่เห็นอยู่ก็คือปัจจุบันนักเรียนประถมศึกษาชั้นอนุบาลร้อยละ 75 ทั้งๆที่ตอบข้อสอบวิชาสุขศึกษาผ่านทั้งนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้เราจึงหันมาพิจารณาเรื่องหลักสูตร การสอน การวัดผลและประเมินผลกันใหม่ ตามหลักสูตรพ.ศ. 2521 จะเห็นได้ว่าแผนการสอนนั้นมีข้อหนึ่งที่เราเน้นคือวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เน้นเรื่องการปฏิบัติเป็นปัจจัยสำคัญ แต่

## แนวความคิดในการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาให้บรรลุเป้าหมายในทางปฏิบัติ

- การสอนสุขศึกษาควรสอดแทรกหรือบูรณาการผสมผสานกับวิชาอื่นๆทุกวิชา รวมทั้งกิจกรรมนอกหลักสูตรและเสริมหลักสูตร
- โครงการสอนสุขศึกษาในโรงเรียนควรมีความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างบ้าน โรงเรียนและชุมชน เพื่อร่วมกันส่งเสริมและแก้ไขปัญหาสุขภาพเด็กทุกคนในชุมชน
- การสอนสุขศึกษาต้องมุ่งที่จะปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพในด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ให้มากพอๆกับสุขภาพทางกาย
- การสอนสุขศึกษา ต้องเน้นการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญ อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพตนเอง และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ทางบ้านและสังคมทั่วไปด้วย

# หลักการสอนสุขศึกษา

การสอนสุขศึกษา เพื่อให้ได้ประสบการณ์และทักษะที่เหมาะสม

- 1. การจัดสอนโดยตรง** คือ การสอนตามหลักสูตร โครงการสอน และแผนการสอนวิชาสุขศึกษา ตามกำหนดเวลาหรือ ชั่วโมงตามตารางสอน ซึ่งเป็นการสอนรายวิชา โดยไม่ต้องเตรียมบทเรียนให้สัมพันธ์กับวิชาอื่น
- 2. การจัดสอนแบบสหสัมพันธ์** คือ การสอนสุขศึกษาให้สัมพันธ์กับวิชาอื่นๆ หรือสอนวิชาอื่นๆ ให้เกี่ยวพันเชื่อมโยงกับวิชาสุขศึกษาบ้างเท่าที่โอกาสจะเอื้ออำนวยให้ เช่น วิชาพลศึกษา เกษตร วิทยาศาสตร์ ภาษาไทย ลูกเสือ ฯลฯ
- 3. การสอนตามเหตุการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น** คือ การสอนให้เหมาะสมกับสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นๆ เช่น เมื่อมีโรคระบาดเกิดขึ้นในชุมชนต้องสอนเรื่องนั้นทันที อาทิเช่น โรคตาแดง ไข้หวัดใหญ่ COVID-19 เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะโรคและวิธีป้องกันรักษา เพื่อปฏิบัติตนให้พ้นจากโรคติดต่อเหล่านั้น

# องค์ประกอบสำคัญในการสอนสุขศึกษา

- 1. ตัวผู้สอน** มีความรู้ในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี, ถ่ายทอดได้ดีถูกต้อง เหมาะสม, มีทัศนคติที่ดี มีความกระตือรือร้น เอาใจจริงเอาใจ, เตรียมสื่อการสอนให้พร้อม เหมาะสม
- 2. เรื่องที่สอน** ต้องเตรียมไว้ล่วงหน้าว่า จะสอนเรื่องอะไร สอนทำไม สอนอย่างไร ใช้สื่อการสอนอะไร ประกอบ และเมื่อครูสอนจบแล้วจะให้นักเรียนปฏิบัติตัวอย่างไรต่อไป ครูควรติดตามประเมินผลการปฏิบัติจริงของนักเรียนด้วย
- 3. ตัวผู้เรียน** ครูต้องคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียน (เพศ วัย ระดับชั้นที่เรียน), ครูผู้สอนต้องศึกษาผู้เรียนก่อนทุกครั้งว่าเป็นนักเรียนชั้นใด มีจำนวนเท่าไร พื้นความรู้มีแค่ไหน



**จะเอาอะไร ??**

**มาสอน....**

# หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## พุทธศักราช ๒๕๕๑

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
พุทธศักราช ๒๕๕๑



หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



กระทรวงศึกษาธิการ

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด  
กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาร-ภูมิศาสตร์  
ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม  
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐)  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



กระทรวงศึกษาธิการ

## ความหมายของหลักสูตรแกนกลาง

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นหลักสูตรที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนในระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าอุดมศึกษา โดยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาอีกทั้งมีความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต และมีคุณภาพได้มาตรฐานสากล เพื่อการแข่งขันในยุคปัจจุบัน หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานประกอบด้วยส่วนสำคัญ คือ หลักสูตรแกนกลาง ส่วนที่เกี่ยวข้องกับสภาพชุมชนและท้องถิ่น และส่วนที่สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

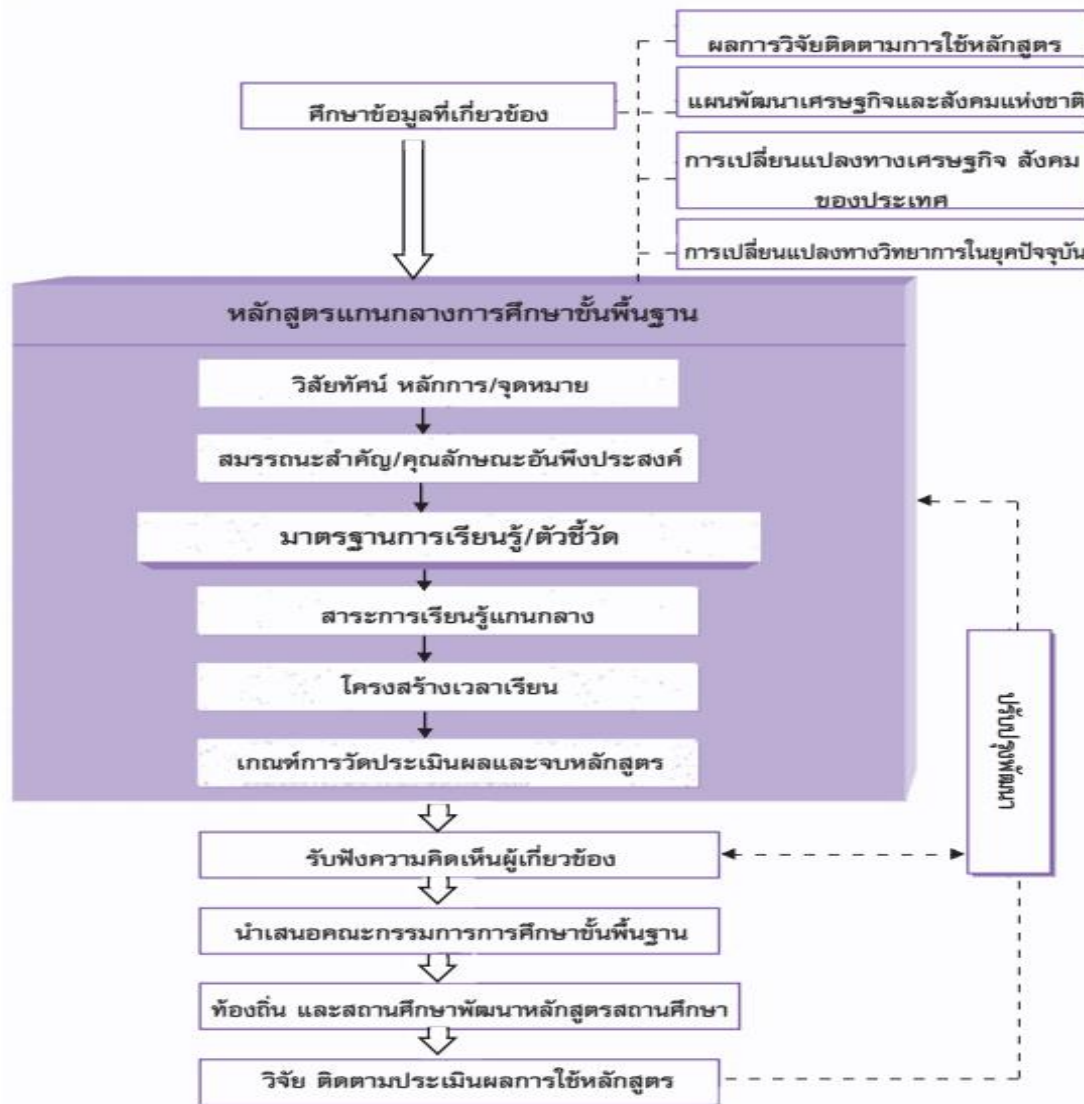
**๑) หลักสูตรแกนกลาง** เป็นหลักสูตรในส่วนที่กำหนดโดยหน่วยงานส่วนกลาง (สพฐ.) เพื่อให้ทุกโรงเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาผู้เรียนทุกคน หลักสูตรแกนกลางระบุสิ่งที่จำเป็นสำหรับพัฒนาเยาวชนคนไทยทุกคนให้เป็นพลเมืองดีของชาติ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม ความเจริญทางวิทยาการในโลกยุคปัจจุบัน องค์ประกอบสำคัญของหลักสูตรแกนกลาง ได้แก่ วิสัยทัศน์ หลักการ จุดหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง โครงสร้างเวลาเรียนพื้นฐาน และเกณฑ์การวัดประเมินผลกลาง

# สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้
- กำหนดสาระการเรียนรู้แกนกลาง
- กำหนดโครงสร้างหลักสูตร
- เกณฑ์การวัดผลประเมินผล



การพัฒนามาตรฐานการเรียนรู้และหลักสูตรแกนกลาง



03/12/63

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
พุทธศักราช ๒๕๕๑



# โครงสร้าง

- กำหนดวิสัยทัศน์
- มีหลักการสำคัญ ๖ ข้อ
- กำหนดจุดหมาย ๔ ข้อ
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
  - ความสามารถในการสื่อสาร
  - ความสามารถในการคิด
  - ความสามารถในการแก้ปัญหา
  - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
  - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

# คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย
- ใฝ่เรียน
- เป็นอยู่พอเพียง
- รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- รักความเป็นไทย
- มีจิตสาธารณะ
- สถานศึกษาสามารถกำหนด

เพิ่มเติมให้สอดคล้องกับบริบทและจุดเน้น

มาตรฐานการเรียนรู้

คำนี้ถึงหลักพัฒนาการทางสมองและพหุปัญญา ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

ภาษาไทย

คณิตศาสตร์

วิทยาศาสตร์

สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

สุขศึกษาและพลศึกษา

การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ภาษาต่างประเทศ

## สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ ประกอบด้วย องค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งกำหนดให้ผู้เรียนทุกคนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจำเป็นต้องเรียนรู้ โดยแบ่งเป็น ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้



## ความสัมพันธ์ของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

### วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติ ให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาค้นคว้า การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

### จุดหมาย

๑. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๒. มีความรู้อันเป็นสากลและมีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
๓. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
๔. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
๕. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์ และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

### สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| ๑. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ | ๒. ซื่อสัตย์สุจริต    |
| ๓. มีวินัย                | ๔. ใฝ่เรียนรู้        |
| ๕. อยู่อย่างพอเพียง       | ๖. มุ่งมั่นในการทำงาน |
| ๗. รักความเป็นไทย         | ๘. มีจิตสาธารณะ       |

### มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ๑. ภาษาไทย                         | ๕. สุขศึกษาและพลศึกษา          |
| ๒. คณิตศาสตร์                      | ๖. ศิลปะ                       |
| ๓. วิทยาศาสตร์                     | ๗. การงานอาชีพ<br>และเทคโนโลยี |
| ๔. สังคมศึกษา ศาสนา<br>และวัฒนธรรม | ๘. ภาษาต่างประเทศ              |

### กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

๑. กิจกรรมแนะแนว
๒. กิจกรรมนักเรียน
๓. กิจกรรมเพื่อสังคม  
และสาธารณประโยชน์

**คุณภาพผู้เรียน  
ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน**

# โครงสร้างเวลาเรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียน ดังนี้

กลุ่มสาระ การเรียนรู้/กิจกรรม	เวลาเรียน										
	ระดับประถมศึกษา						ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น			ระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย	
	ป.๑	ป.๒	ป.๓	ป.๔	ป.๕	ป.๖	ม.๑	ม.๒	ม.๓	ม.๔ - ๖	
● กลุ่มสาระการเรียนรู้											
ภาษาไทย	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)	
คณิตศาสตร์	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๖๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)	
วิทยาศาสตร์	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)	
สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)	
สุขศึกษา และพลศึกษา	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	
ศิลปะ	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	
การทำงานอาชีพและ เทคโนโลยี	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๘๐ (๒ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	
ภาษาต่างประเทศ	๔๐	๔๐	๔๐	๘๐	๘๐	๘๐	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๑๒๐ (๓ นก.)	๒๔๐ (๖ นก.)	
รวมเวลาเรียน (พื้นฐาน)	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๐๐	๘๔๐ (๒๑ นก.)	๘๔๐ (๒๑ นก.)	๘๔๐ (๒๑ นก.)	๑,๕๖๐ (๓๙ นก.)	
● กิจกรรมพัฒนา ผู้เรียน	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๓๖๐	
● รายวิชา/กิจกรรม ที่สถานศึกษา จัดเพิ่มเติม ตามความพร้อม และจุดเน้น	ปีละไม่เกิน ๘๐ ชั่วโมง						ปีละไม่เกิน ๒๔๐ ชั่วโมง			ไม่น้อยกว่า ๑,๖๘๐ ชั่วโมง	
รวมเวลาเรียนทั้งหมด	ไม่เกิน ๑,๐๐๐ ชั่วโมง/ปี						ไม่เกิน ๑,๒๐๐ ชั่วโมง/ปี			รวม ๓ ปี ไม่น้อยกว่า ๓,๖๐๐ ชั่วโมง	

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

## ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และ ค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

◇ **การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

◇ **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

◇ **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

◇ **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

◇ **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

# สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

## สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

## คุณภาพผู้เรียน

### จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

- ◇ มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
- ◇ มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อนนอนหลับ การรักษาความสะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การเล่นและการออกกำลังกาย
- ◇ ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศ และรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

◆ ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

◆ มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ หลีกเสี่ยง และป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

◆ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพ

◆ ปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และขั้นตอนต่าง ๆ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

◆ ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

## จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- ◇ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และรู้จักดูแลอวัยวะที่สำคัญของระบบนั้น ๆ
- ◇ เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่ออย่างเข้าสู่วัยแรกรุ่นและวัยรุ่น สามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม
- ◇ เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข
- ◇ ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม
- ◇ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติด และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ◇ มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน
- ◇ รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง
- ◇ วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ

- ✦ จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- ✦ มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

# มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

# สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

## มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัดระดับปี

ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก</p> <p>๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก</p>	<p>๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน</p> <p>๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน</p> <p>๓. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์</p>	<p>๑. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์</p> <p>๒. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>๓. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</p>	<p>๑. อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย</p> <p>๒. อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ</p> <p>๓. อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อกระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ</p> <p>๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</p>	<p>๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ</p> <p>๒. อธิบายวิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ</p>

## สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### ตัวชี้วัดชั้นปี

ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรัก ความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน</p> <p>๒. บอกสิ่งที่ชื่นชอบและภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>๓. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง</p>	<p>๑. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว</p> <p>๒. บอกความสำคัญของเพื่อน</p> <p>๓. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ</p> <p>๔. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย</p>	<p>๑. อธิบายความสำคัญ และความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง</p> <p>๒. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p> <p>๓. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p>๑. อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>๓. ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</p>	<p>๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม</p> <p>๒. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</p>	<p>๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p> <p>๒. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</p>

# สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

## ตัวชี้วัดระดับปี

ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ</p> <p>๒. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</p> <p>๓. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วย</p>	<p>๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี</p> <p>๒. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์</p> <p>๓. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p>๔. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>๕. ปฏิบัติตามคำแนะนำ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ</p>	<p>๑. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค</p> <p>๒. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่</p> <p>๓. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม</p> <p>๔. แสดงการแปร่งหันให้สะอาดอย่างถูกวิธี</p> <p>๕. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ</p>	<p>๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ</p> <p>๒. อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๓. วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค</p> <p>๔. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>๑. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</p> <p>๒. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ</p> <p>๓. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล</p> <p>๔. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน</p> <p>๕. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม</p> <p>๔. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง</p>

## สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

### ตัวชี้วัดระดับ

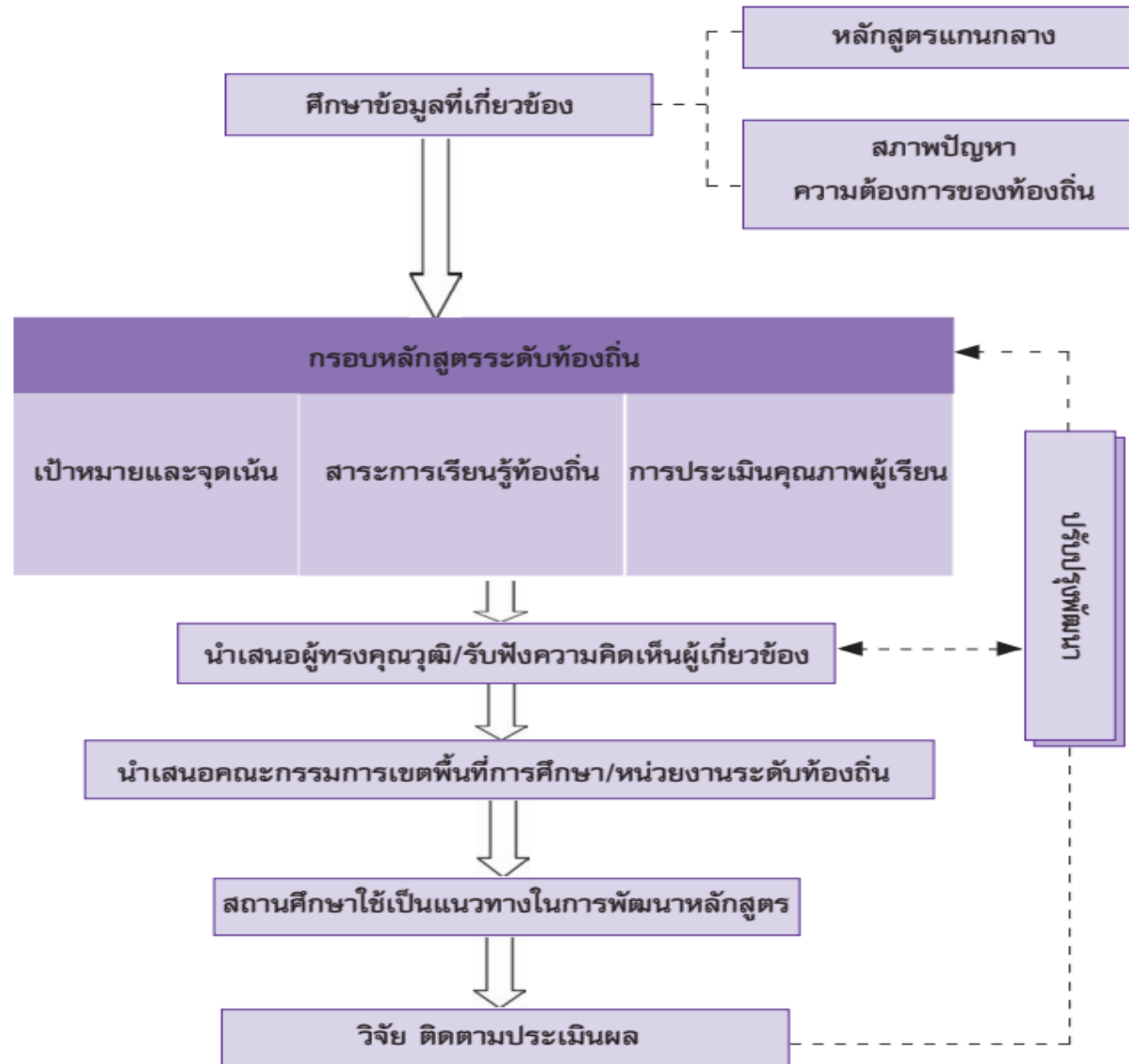
ป. ๑	ป. ๒	ป. ๓	ป. ๔	ป. ๕	ป. ๖
<p>๑. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน</p> <p>๒. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น</p> <p>๓. แสดงคำพูดหรือความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน</p>	<p>๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำและทางบก</p> <p>๒. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ</p> <p>๓. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย โกลัสดัว และวิธีการป้องกัน</p> <p>๔. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของ หรือสถานที่ที่เป็นอันตราย</p> <p>๕. อธิบายสาเหตุอันตราย วิธีป้องกันอัคคีภัย และแสดงการหนีไฟ</p>	<p>๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง</p> <p>๒. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ</p> <p>๓. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อบาดเจ็บจากการเล่น</p>	<p>๑. อธิบายความสำคัญของการใช้ยาและใช้ยาอย่างถูกวิธี</p> <p>๒. แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากสารเคมี แผลง สัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา</p> <p>๓. วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน</p>	<p>๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด</p> <p>๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</p> <p>๓. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p> <p>๔. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ</p> <p>๕. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</p>	<p>๑. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม</p> <p>๒. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ</p> <p>๓. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด</p>

## สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

- ขยายผลหลักสูตรแกนกลาง
- กำหนดกรอบสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น
- นิเทศติดตาม ช่วยเหลือ สนับสนุน

**๒) ส่วนที่เกี่ยวข้องกับสภาพชุมชนและท้องถิ่น** จัดทำโดยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบระดับท้องถิ่น ซึ่งหน่วยงานดังกล่าวต้องเป็นหลักในการประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียน และชุมชนในการจัดทำกรอบหลักสูตรระดับท้องถิ่น ซึ่งมีข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับเป้าหมายและจุดเน้นในการพัฒนาผู้เรียนในท้องถิ่น สารการเรียนรู้ท้องถิ่น และการประเมินคุณภาพผู้เรียนระดับท้องถิ่น ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เพิ่มเติมในระดับท้องถิ่น

# การพัฒนากรอบหลักสูตรระดับท้องถิ่น



## ตัวอย่างเป้าหมายและจุดเน้นระดับท้องถิ่น

- มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษามัธยมศึกษา
- มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนทุกคนในระดับมัธยมศึกษา ให้มีความสามารถและทักษะ ในการอ่าน และการเขียน
- มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรักความภาคภูมิใจในท้องถิ่น ร่วมมือรักษาสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น

## ตัวอย่างสาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

### สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น เขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต ๑

#### ☛ ภูมิศาสตร์

■ **สภาพภูมิศาสตร์ทั่วไป** : พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูงแวดล้อมด้วยธรรมชาติขุนเขามิที่ราบลุ่มน้ำ และที่ราบเชิงเขากระจายอยู่ทั่วไป

■ **ภูเขา** : ดอยอินทนนท์ ดอยผ้าห่มปก ดอยสุเทพ ดอยหลวง เชียงดาว ดอยอ่างขาง ฯลฯ

■ **แม่น้ำ** : แม่น้ำปิง แม่น้ำจืด แม่น้ำฝาง ฯลฯ

#### ☛ ประวัติศาสตร์

■ **ประวัติความเป็นมา** : เชียงใหม่เป็นเมืองเก่าแก่ที่มีอายุมากกว่า ๗๐๐ ปี เมืองเชียงใหม่ สร้างขึ้นโดยพญามังรายในชื่อ “นพบุรีศรีนครพิงค์เชียงใหม่” และใช้เป็นราชธานีของอาณาจักรล้านนา แต่ต่อมาเชียงใหม่ได้เสียเมืองให้แก่พระเจ้าบุเรงนอง ในปี พ.ศ. ๒๑๐๑ และได้ถูกปกครอง โดยพม่ามานานกว่าสองร้อยปีจนถึงสมัยสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช และพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ได้มีการทำสงครามเพื่อขับไล่พม่าออกจากเมืองเชียงใหม่ได้สำเร็จ สถาปนาเจ้ากาวิละขึ้นเป็นพระเจ้านครราชสีมาธิกาวิละ โดยให้ปกครองหัวเมืองฝ่ายเหนือ ในฐานะประเทศราชของสยาม

■ **อาณาจักรล้านนา** : คือ อาณาจักรที่ตั้งอยู่ในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยภาคใต้ของจีน หรือ ๑๒ ปันนา เช่น เมืองเชียงรุ่ง (จิ่งหง) มณฑลยูนนาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือฝั่งตะวันออกของแม่น้ำสาละวิน ซึ่งมีเมืองเชียงตุงเป็นเมืองเอก ฝั่งตะวันตกแม่น้ำสาละวิน มีเมืองนายนเป็นเมืองเอก และ ๘ จังหวัดภาคเหนือตอนบน ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน แพร่ พะเยา น่าน ลำพูน และลำปาง โดยมีเมืองเชียงใหม่เป็นราชธานี มีภาษาที่ เรียกว่า คำเมืองหรือภาษาล้านนา ตัวหนังสือ ตัวเมือง วัฒนธรรม และประเพณี เป็นของตนเอง ก่อนจะถูกเปลี่ยนแปลงระบบการปกครองเป็นระบบมณฑลเทศาภิบาลในสมัยรัชกาลที่ ๕

#### ☛ เศรษฐกิจ

เชียงใหม่เป็นเมืองใหญ่และสำคัญที่สุดของภาคเหนือ เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจการค้า การศึกษา และการท่องเที่ยว

■ **ท่องเที่ยว** : เชียงใหม่มีแหล่งท่องเที่ยวสำคัญจำนวนมาก ทั้งธรรมชาติ และโบราณสถานทำรายได้ให้กับเชียงใหม่เป็นจำนวนมากในแต่ละปี เช่น ดอยอ่างขาง

■ **เกษตรกรรม** : อาชีพของประชากรไทยส่วนใหญ่ยังคงเน้นที่อาชีพเกษตรกรรม

■ **หัตถกรรม** : เชียงใหม่มีหัตถกรรมมากมายหลายอย่างที่มามีรายได้จำนวนมากมาสู่ชาวเชียงใหม่ เช่น งานแกะสลัก ทำเครื่องเงิน ทองคำ เครื่องปั้นดินเผา เป็นต้น

#### ☛ อาชีพ

■ **ผ้าทอ** : ผ้าทอของเชียงใหม่มีหลากหลายจนยากที่จะกำหนดว่าผ้าแบบใด ลายอย่างไรเป็นเอกลักษณ์ที่แท้จริงของเชียงใหม่ ปัจจุบันผ้าทอของเชียงใหม่ที่เป็นที่นิยมมีอยู่หลายแห่ง คือ ดินจกแม่แจ่ม ผ้าทอบ้านไร่ไผ่งาม ผ้าไหมลัมกำแพง เป็นต้น

■ **งานร่วมก่อสร้าง** : ร่วมก่อสร้างได้เริ่มทำขึ้นเมื่อ ๑๐๐ ปีมาแล้ว เป็นร่วมกระต๊าก มีลวดลายพิมพ์สวยงาม

■ **กระต๊าก** : ผลิตจากต้นปอสา และทำกันมากที่หมู่บ้านต้นเปาซึ่งมีต้นปอสามาก เป็นอาชีพที่ทำมาประมาณ ๑๐๐ ปีมาแล้ว

■ **เครื่องปั้นดินเผา** : เครื่องปั้นดินเผาของชาวเชียงใหม่มีหลายชนิด เช่น หม้อนึ่ง หม้อแจ่ง หม้อต้ม โดยมีแหล่งการผลิตอยู่หลายแห่ง

## สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น เขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต ๑

### ☛ ประเพณีวัฒนธรรม

เชียงใหม่เป็นเมืองที่มีขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมดั้งเดิมของล้านนา และภาษาที่เป็นเอกลักษณ์ ของตนเอง

■ **ชาติพันธุ์** : เชียงใหม่มีชนกลุ่มน้อยอาศัยอยู่ ตามบริเวณภูเขาสูง มีสังคม ภาษา ขนบธรรมเนียม ของตน

#### ■ ประเพณีสำคัญ :

- **สงกรานต์** : เป็นงานที่ยิ่งใหญ่ของเชียงใหม่ จัดเป็นประจำ ทุกปี ระหว่างวันที่ ๑๓-๑๕ เมษายน

- **งานประเพณีฮีตสิบ** : จัดวันลอยกระทง ของทุกปี มีการปล่อยโคมลอยเพื่อบูชาพระธาตุ จูฬามณีบนสวรค์ มีการจุดดอกไม้ไฟ ประทัดกระทง แทนนางพมผาค

- **การเลี้ยงขันโตก** : ขันโตกเป็นภาชนะ ใส่อาหารของชาวเหนือสมัยโบราณคนนิยมใช้ใส่ อาหารทานในครัวเรือน เมื่อความเจริญมากขึ้น ความนิยม เสื่อมลง ปัจจุบันใช้เฉพาะเป็นธรรมเนียมในการ ต้อนรับแขกเมือง และบุคคลสำคัญเท่านั้น

- **งานร่มบ่อสร้าง** : จัดขึ้นประมาณเดือน มกราคมของทุกปีที่บริเวณศูนย์หัตถกรรมบ่อสร้าง มีการแสดงและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ทำจาก กระจาดสา โดยเฉพาะร่ม มีการแสดงวัฒนธรรมและ การประกวดต่าง ๆ ฯลฯ

■ **ภาษาพื้นเมือง** : เชียงใหม่มีภาษาพื้นเมืองเรียก คำเมือง ซึ่งเป็นภาษาที่ไพเราะนุ่มนวล

### ☛ บุคคลสำคัญ

■ **พญาเม็งราย** : เป็นผู้ก่อตั้งเมืองนพบุรีศรีนครพิงค์ เชียงใหม่ร่วมกับพ่อขุนรามคำแหงมหาราช และ พ่อขุนงำเมือง

■ **จรัส มโนเพชร** : เป็นศิลปินชาวไทย ผู้เป็นทั้ง นักร้อง นักดนตรี นักแต่งเพลง และนักแสดง ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นศิลปินผู้ยิ่งใหญ่แห่งยุคสมัย ฯลฯ

### ☛ สถานที่สำคัญ

■ **เวียงกุมกาม** : เป็นเมืองโบราณที่พญาเม็งราย ให้สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๑๘๒๙ จากการสำรวจพบว่ามี โบราณสถานที่ปรากฏอยู่ในเวียงกุมกามและบริเวณ ใกล้เคียง ๒๐ แห่ง ที่สำคัญได้แก่ วัดเจดีย์เหลี่ยม วัดช้างค้ำ วัดน้อย วัดปู่เปี้ย ฯลฯ

■ **วัดเจ็ดยอด** : เป็นวัดเก่าแก่สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๐๒๐ เคยใช้เป็นสถานที่ประชุมพระเถระชั้นผู้ใหญ่ เพื่อชำระพระไตรปิฎก

■ **วัดเชียงมั่น** : เป็นวัดที่เก่าแก่ที่สุดในเชียงใหม่ พญาเม็งรายสร้างทรงยกพระตำหนักเชียงมั่นถวายเป็น พระอารามชื่อว่าวัดเชียงมั่น เป็นที่ประดิษฐาน พระพุทธรูป สำคัญของเชียงใหม่ คือ “พระเสด็จคณิน”

■ **วัดพระธาตุคอกสุเทพ** : เป็นปูชนียสถานคู่เมือง เชียงใหม่นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาจากจังหวัดนี้ จะต้องขึ้นไป นมัสการพระบรมธาตุกันทุกคน หากใครไม่ได้ไป ถือเสมือนว่ายังไม่มาถึงเชียงใหม่

■ **วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร** : เป็นวัดสำคัญ คู่เมืองจอมทองและเป็นที่เคารพสักการะของชาวเหนือ โดยทั่วไป ประเพณีเด่นของวัดคือ “การแห่ไม้ค้ำโพธิ์” ซึ่งเป็นประเพณีของชาวล้านนา เพื่อสืบทอดพระพุทธ ศาสนา

### ☛ สภาพปัญหาในชุมชน

■ **ปัญหาความแออัดของเมือง** : เชียงใหม่เป็น เมืองที่มีความเจริญ เป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญ และ มีการขยายตัวทางธุรกิจอย่างรวดเร็ว ทำให้มีประชากร หลังไหลมาอยู่อาศัยและประกอบอาชีพจำนวนมาก

# สถานศึกษา

หลักสูตรแกนกลาง

+

สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

+

สถานศึกษาเพิ่มเติม

๓) ส่วนที่สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติม เพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับจุดเน้นของสถานศึกษา  
ความสนใจ ความต้องการและความถนัดของผู้เรียน หรือเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในระดับสูง  
ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เพิ่มเติม

# แผนภูมิแสดงภารกิจในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา



# หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน



## บทบาท/หน้าที่ของครูผู้สอนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

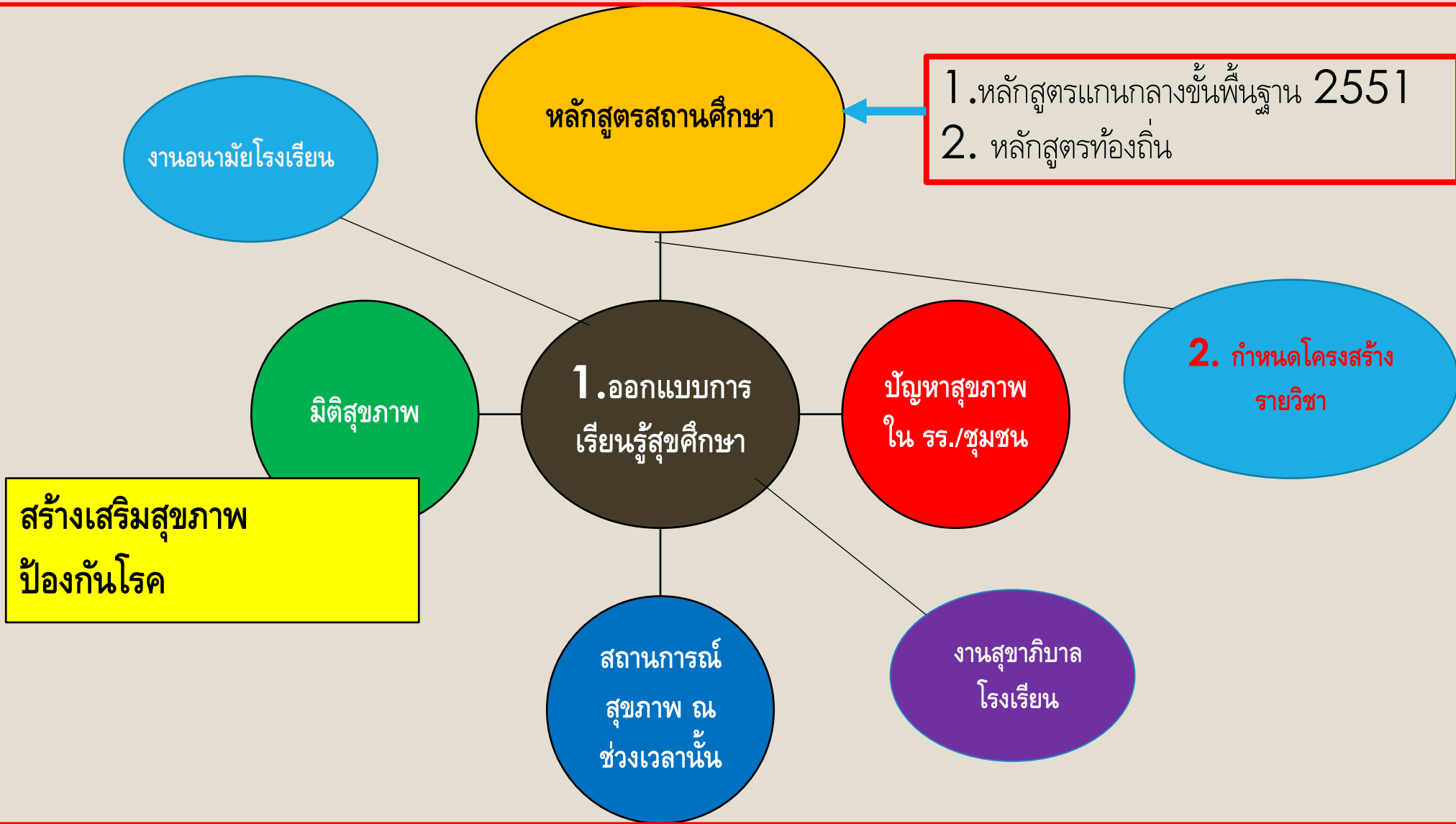
- วางแผนสร้างหน่วยการเรียนรู้ กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้
- จัดทำแผนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนสำคัญที่สุด เปิดโอกาสให้ผู้เรียนปฏิบัติจริง แสดงออกอย่างอิสระ และมีส่วนร่วมทุกกิจกรรม
- จัดทำและพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา จัดหาแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ ในชุมชน เช่น ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ สวนสาธารณะ แหล่งผลิต ศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน ฯลฯ
- พัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่ใฝ่รู้ ทันต่อเหตุการณ์
- เป็นแบบอย่างที่ดี มีคุณธรรม ปฏิบัติดีต่อเพื่อนครู และนักเรียน
- จัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนและสถานศึกษาให้เอื้อต่อการเรียนรู้ให้มีบรรยากาศ

## ดึงดูดความสนใจ ทำทนายให้ผู้เรียนอยากมีส่วนร่วม

- จัดการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสภาพจริง โดยประเมินจากการปฏิบัติ การสังเกต การสัมภาษณ์ จากแฟ้มสะสมงาน ฯลฯ
- จัดทำวิจัยในชั้นเรียน เพื่อการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้
- จัดทำข้อมูลผู้เรียนเป็นรายบุคคล โดยให้มีการประสานกันระหว่างสถานศึกษา บ้าน และชุมชน เพื่อการพัฒนาให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

## ครูสามารถนำบริการอนามัยโรงเรียนและสุขภาพโรงเรียนมาใช้ประโยชน์ในการสอนสุขศึกษา ดังนี้

- **จัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ** เป็นตัวอย่างของการสอนสุขศึกษาที่มาในรูปของจริง ได้ปฏิบัติจริง เช่น การล้างมือในอ่างล้างมือ ก่อน-หลังการรับประทานอาหาร การให้นักเรียนมีแก้วน้ำดื่มเฉพาะตัว การใช้ส้วม การใช้โถปัสสาวะสำหรับนักเรียนชาย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะอยู่ในความทรงจำของนักเรียนและจะนำไปปฏิบัติจนเป็นสุขนิสัยที่บ้านและชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดสุขนิสัยที่ดีติดตัวไป
- **การตรวจสุขภาพนักเรียนในตอนเช้า** เป็นการสร้างแรงจูงใจ ประสพการณ์ที่ดีและปลูกฝังสุขนิสัยในการรักษาความสะอาดร่างกายในชีวิตประจำวันให้กับเด็กไปด้วย โดยถือว่าการรักษาความสะอาดคือการรักษาสุขภาพของตนเอง
- **การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง** ทำให้เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจถึงการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งจะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง เช่น อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำจิตใจให้สงบ
- **การทดสอบสายตา** ทำให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจเหตุผลของการทดสอบ วิธีปฏิบัติในการทดสอบ อันตรายที่มีต่อสายตา การป้องกันและการแก้ไขเมื่อเกิดสายตาผิดปกติ





**THE END**