



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก
- การดูแลรักษาอวัยวะภายนอกและอวัยวะในช่องปาก
- บอกชื่อสมาชิกในครอบครัวและการแสดงความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว
- สิ่งที่ชอบและภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)
- รู้จักตนเองและลักษณะความแตกต่างระหว่าง เพศชายและเพศหญิงในด้านอารมณ์ ร่างกาย ลักษณะนิสัย

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

- ความหมายและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
- เล่นเกมที่มีวิธีการเล่น แบบง่าย เกมตาม กฎ กติกา
- ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการเล่นเป็นกลุ่ม
- การทดสอบสมรรถภาพ
 - การวิ่งเร็ว 50 เมตร
 - การยืนกระโดดไกล
 - การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - การทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที
 - การวิ่งเก็บของ
 - การวัดส่วนสูง
 - การชั่งน้ำหนัก



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

- ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน
- รู้จักส่วนต่างๆของอวัยวะภายในและบอกความสำคัญ
- วิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน
- การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและการดำรงชีวิตของมนุษย์
- วัฏจักรของการเจริญเติบโตของมนุษย์วัยต่างๆ
- บทบาทและหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว
- ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัว
- บอกวิธีปฏิบัติหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัว
- ความสำคัญของการมีเพื่อนและวิธีการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน
- การปฏิบัติตนตามพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและมีความภาคภูมิใจในเพศของตนเอง

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

- การอบอุ่นร่างกาย
- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่
- การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่
- การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์
- การรับ-ส่งลูกบอลลงตะกร้า
- การทดสอบสมรรถภาพ
 - การวิ่งเร็ว 50 เมตร
 - การยืนกระโดดไกล
 - การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - การทดสอบลูก-นั่งใน 30 วินาที
 - การวิ่งเก็บของ
 - การวัดส่วนสูง
 - การชั่งน้ำหนัก



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์
- เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้

ชีวิตและครอบครัว

- อธิบายความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเองได้
- อธิบายวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนได้

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- สถานการณ์ที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

การเคลื่อนไหวร่างกาย

- ควบคุมการเคลื่อนไหวขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และอุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง

การควบคุมการเคลื่อนไหว

- บอกลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบการนำไปใช้บังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด

การทดสอบสมรรถภาพ

- การวิ่งเร็ว 50 เมตร
- การยืนกระโดดไกล
- การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
- การทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที
- การวิ่งเก็บของ
- การวัดส่วนสูง
- การชั่งน้ำหนัก



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

- พัฒนาการทางด้านร่างกาย
- พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์
- ระบบกล้ามเนื้อ
- ระบบกระดูกและข้อ
- คุณลักษณะของสมาชิกที่ดีในครอบครัว
- คุณลักษณะของความเป็นเพื่อน
- พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย
- การปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

- การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน
- กายบริหารประกอบจังหวะ
- การเล่นเกมและกิจกรรมทางกาย
- การม้วนหน้าการม้วนหลัง
- การเล่นกีฬาพื้นฐาน
- การทดสอบสมรรถภาพ
 - การวิ่งเร็ว 50 เมตร
 - การยืนกระโดดไกล
 - การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - การทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที
 - การวิ่งเก็บของ
 - การวัดส่วนสูง
 - การชั่งน้ำหนัก



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

- ความสำคัญของระบบย่อยอาหารที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- ความสำคัญของระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ
- การปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขอนามัยทางเพศ
- การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย
- ครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย
- การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

- การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย
- การออกกำลังกายการเล่นเกมและกิจกรรมนันทนาการ
- การเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
- การทดสอบสมรรถภาพ
 - การวิ่งเร็ว 50 เมตร
 - การยืนกระโดดไกล
 - การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - การทดสอบลูก-นั่งใน 30 วินาที
 - การวิ่งเก็บของ
 - การวัดส่วนสูง
 - การชั่งน้ำหนัก



เนื้อหาการเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

เนื้อหาการเรียนวิชาสุขศึกษา

- ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบหายใจ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย
- วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบหายใจ
- การสร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- พฤติกรรมเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ การตั้งครรรภ์ ก่อนวัยอันควร
- วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ การเกิดโรค และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เนื้อหาการเรียนวิชาพลศึกษา

- ทักษะการควบคุมเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน อยู่กับที่ เคลื่อนที่ และบังคับสิ่งของ (เดินพาหเรด)
- ประยุกต์หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล (แบดมินตัน)
- ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวแบบต่างๆมาใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
การเล่นเกม และกีฬา (ว่ายน้ำ)
- กรีฑา
- กิจกรรมนันทนาการ
- การทดสอบสมรรถภาพ
 - การวิ่งเร็ว 50 เมตร
 - การยืนกระโดดไกล
 - การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า
 - การทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที
 - การวิ่งเก็บของ
 - การวัดส่วนสูง
 - การชั่งน้ำหนัก