

โครงการสอน (Course Outline)

สาระการเรียนรู้วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ1101

ครูผู้สอน มิสจุฑามณี บนกระโทก

ระดับชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่..... ภาคเรียนที่ 1-2 / 2557

ลักษณะวิชา

สาระพื้นฐาน สาระเพิ่มเติม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อื่นๆ

1) คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา อธิบาย ลักษณะ หน้าที และวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันที่มีต่อกัน บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง ลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การละเล่นในห้องเรียนระยอง และกีฬาพื้นบ้านออกกำลังกาย เล่นเกม และปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นได้อย่างสนุกสนาน ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ บอกลักษณะและวิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยกับตนเอง ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายและการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและโรงเรียน อันตรายจากการเล่น และการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายโดยใช้กระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ ทักษะปฏิบัติ การเชื่อมโยงความรู้ทางสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการดำเนินชีวิต อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ใฝ่เรียนรู้ มีสุขภาพกาย อยู่รวมกันในสังคมอย่างมีความสุข

2) ตัวชี้วัดชั้นปี (หลักสูตรแกนกลาง)

1. อธิบายลักษณะและหน้าที่ ของอวัยวะภายนอก
2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก
3. ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน
4. บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง

5. บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิง
6. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
7. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ
8. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน
9. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ
10. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ
11. บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง
12. ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย
13. ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตราย ที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน
14. บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น
15. แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน

3.ตัวชี้วัดชั้นปี (รายวิชา)

ตัวชี้วัดชั้นปี	ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง
1. รู้และเข้าใจลักษณะธรรมชาติของการเจริญเติบโต และหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายนอกที่มีผลต่อพัฒนาการ การเจริญเติบโต และวิธีการดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะภายนอกได้ (สุขศึกษา)	ส1/มฐพ1.1/1,2
2. รู้และเข้าใจวิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธี รู้วิธีการดูแลรักษาอวัยวะในช่องปากได้ (สุขศึกษา)	ส1/มฐพ1.1/2
3. เข้าใจและเห็นความสำคัญของบุคคลในครอบครัว และความภาคภูมิใจของการเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัว (สุขศึกษา)	ส2/มฐพ2.1/1,2
4. บอกลักษณะจุดดี จุดด้อยของตนเอง และการเห็นคุณค่าความสำคัญของตนสามารถปรับอารมณ์ ปรับปรุงจุดดีจุดด้อยของตนเองได้ (สุขศึกษา)	ส2/มฐพ2.1/2
5. รู้และ เข้าใจในความแตกต่างของเพศ แสดงพฤติกรรมกาปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และการวางตนให้เหมาะสมกับเพศได้ (สุขศึกษา)	ส2/มฐพ2.1/3
6. บอกวิธีปฏิบัติ ยกตัวอย่างการปฏิบัติ การกระทำที่เป็นอันตราย การกระทำที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ และการแก้ปัญหาเมื่อโดนล่วงละเมิดทางเพศได้ (สุขศึกษา)	ส2/มฐพ2.1/3
7. รู้ความหมายและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และประกอบอุปกรณ์ได้ถูกต้องตามคำแนะนำ (พลศึกษา)	ส3/มฐพ3.1/1,2 ส3/มฐพ3.2/2
8. รู้และเข้าใจการเล่นเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหว ตามธรรมชาติ (พลศึกษา)	ส3/มฐพ3.1/2

	ส3/มฐพ3.2/1
9. ปฏิบัติ การเคลื่อนไหวให้เข้าจังหวะ และการเล่นโลดโผนผจญภัย การเล่นเป็นกลุ่ม – ทีมได้ (พลศึกษา)	ส3/มฐพ3.1/1,2 ส3/มฐพ3.1/2
10. เข้าใจและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เล่นเกม การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการตามความสนใจ ได้เหมาะสมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนานและปลอดภัย (พลศึกษา)	ส3/มฐพ3.2/1
11. ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำง่าย ๆในการเล่นเป็นกลุ่ม และการให้ความร่วมมือกับผู้อื่น (พลศึกษา)	ส3/มฐพ3.2/2
12. รู้และเข้าใจการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติให้สอดคล้องกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและเห็นความสำคัญของการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย (สุขศึกษา)	ส3/มฐพ4.1/1
13. รู้และเข้าใจมารยาทในการรับประทานอาหาร เห็นความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย (สุขศึกษา)	ส3/มฐพ4.1/1
14. รู้และเข้าใจสาเหตุการเกิดโรค แนวทางการปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงโรคได้อย่างเหมาะสม (สุขศึกษา)	ส3/มฐพ4.1/2,3
15. รู้และเข้าใจสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก เห็นความสำคัญของการปรับอารมณ์ ให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ (สุขศึกษา)	ส3/มฐพ4.1/1
16. บอกพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ และการช่วยเหลือป้องกันเมื่อเกิดอุบัติเหตุ (สุขศึกษา)	ส3/มฐพ5.1/1,2,3
17. เข้าใจและเห็นความสำคัญของการใช้ยาอย่างถูกวิธี บอกผลเสียของการใช้ยาและสารเสพติด และวิธีการป้องกัน หลีกเลี่ยงยาและสารเสพติดได้ (สุขศึกษา)	ส3/มฐพ5.1/3
18. บอกวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับบาดเจ็บจากการหกล้ม มีดบาด แมลงกัดต่อย และวิธีการป้องกัน หลีกเลี่ยงตนให้พ้นจากการบาดเจ็บได้ (สุขศึกษา)	ส3/มฐพ5.1/3

4) เนื้อหาการเรียน

ภาคเรียนที่ 1

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
----------	-----------------

<p>เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค</p>	<p>สุขศึกษา หน่วยที่ 1 เรื่อง ร่างกายของเรา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การดูแลรักษาอวัยวะ - ฟันแข็งแรง - การเจริญเติบโต <p>พลศึกษา หน่วยที่ 3 เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย</p> <p>การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวทางกายการเดิน การวิ่ง การกระโดด การเล่นเกม การเล่นเป็นกลุ่มและเป็นทีม - การทดสอบสมรรถภาพ วิ่ง 50 เมตร วิ่งเก็บของ ยืนกระโดดไกล Sit up <p>ระเบียบแถว กฎ ระเบียบวินัย กติกา มารยาท</p>
<p>เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค</p>	<p>สุขศึกษา หน่วยที่ 2 เรื่อง ชีวิตและครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว - จุดดี จุดด้อยของตนเอง - ความแตกต่างของเพศชาย เพศหญิง - การป้องกันภัยอันตรายจากคนแปลกหน้า <p>พลศึกษา หน่วยที่ 3 เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย</p> <p>ความเข้าใจเกี่ยวกับ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกาย - การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการ - การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเล่นเกม การเล่นเป็นกลุ่มและเป็นทีม - ระเบียบแถว กฎ ระเบียบวินัย กติกา มารยาท

ภาคเรียนที่ 2

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
<p>เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค</p>	<p>สุขศึกษา หน่วยที่ 3 เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย</p>

	<p>ความเข้าใจเกี่ยวกับ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกาย - การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการ - การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเล่นเกมโดยมีอุปกรณ์ การเคลื่อนไหวให้เข้าจังหวะ การเล่นเป็นกลุ่ม – ทีม - การทดสอบสมรรถภาพ วิ่ง 50 เมตร วิ่งเก็บของ ยืนกระโดดไกล นั่งอตัว Sit up - ระเบียบแถว กฎ ระเบียบวินัย กติกา มารยาท <p>พลศึกษา หน่วยที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ - อาหารแสนอร่อย - โรคควรรู้ - อารมณ์และความรู้สึก - การเสริมสร้างร่างกาย
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค	<p>พลศึกษา หน่วยที่ 3 เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเล่นเกมโดยมีอุปกรณ์ การเคลื่อนไหวให้เข้าจังหวะ การเล่น โลดโผนผจญภัย การเล่นเป็นกลุ่ม – ทีม - ระเบียบแถว กฎ ระเบียบวินัย กติกา มารยาท <p>สุขศึกษา หน่วยที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> - การป้องกันอุบัติเหตุขณะอยู่บ้านและโรงเรียน - ยาและสารเสพติด - การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

5) วิธีการวัดผลประเมินผล

สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล

คะแนนวัดจากสภาพจริง : คะแนนสอบข้อเขียน 80 : 20

การวัดตัวชี้วัดชั้นปี

ภาคเรียนที่	ตัวชี้วัดรายปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)
1	1-6, 7-8, 10-11
2	8-11, 12-18,

6). รายละเอียดการเก็บคะแนน

ภาคเรียนที่ 1

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค 40 คะแนน

สุขศึกษา 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
1	ใบงาน เรื่อง อวัยวะภายนอก	3
1,2	แบบทดสอบเรื่องอวัยวะภายนอกและอวัยวะในช่องปาก	5
2	การปฏิบัติการแปร่งฟันที่ถูกวิธี	2

พลศึกษา 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
7	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่	5

	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	5
	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์	10
8	ทดสอบเกี่ยวกับ <ul style="list-style-type: none"> - การเล่นเกม - การเข้าร่วมกิจกรรม 	5 5

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง)

สุขศึกษา 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการ วัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
1	ทดสอบ เรื่อง หน้าที่ของอวัยวะภายนอก	5
3	ทดสอบเรื่อง ครอบครัวของเรา	5

การเก็บคะแนนหลังสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง)

40 คะแนน

สุขศึกษา 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการ วัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
4	ทดสอบเรื่อง เข้าใจตนเอง	5
5	ทดสอบเรื่อง ฉันเป็นใคร	5

พลศึกษา 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
10	ทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับ <ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกาย - การเล่นเกม - กิจกรรมนันทนาการ 	10 5 5
11	ทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับกติกา	10

การเก็บคะแนนแฟ้มพัฒนางาน (Portfolio)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
4	แบบทดสอบเรื่องเข้าใจตนเอง	5
6	ทดสอบเรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	5

ภาคเรียนที่ 2

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง)

40 คะแนน

สุขศึกษา 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
11	ใบงานเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและ สิ่งของเครื่องใช้	5
12	ทดสอบเรื่อง การเลือกรับประทานอาหาร	5

พลศึกษา 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
7	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์	10
9	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้าจังหวะ	5
10	ทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับ <ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกาย - การเล่นเกม - กิจกรรมนันทนาการ 	5 5 5

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค(ประเมินตามสภาพจริง)

สุขศึกษา 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
13	ทดสอบเรื่อง โรคที่ควรรู้	10

การเก็บคะแนนหลังสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน

สุขศึกษา 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
14	ใบงานเรื่องการบับสภาพอารมณ์ ความรู้สึก	3
15	ทดสอบ เรื่อง อันตรายที่ไม่คาดคิด	3
17	ข้อสอบเรื่อง ยาและสารเสพติด	4

พลศึกษา 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการ วัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
9	ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้าจังหวะ	10
	ทดสอบการเล่นโลดโผน	10
11	ทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับกติกา	10

การเก็บคะแนนแฟ้มพัฒนางาน (Portfolio)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
	-	

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค(ประเมินตามสภาพจริง)

สุขศึกษา 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
16	ทดสอบ เรื่อง การป้องกันอุบัติเหตุ	5
18	ข้อสอบเรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	5

หนังสืออ้างอิง และเอกสารประกอบการสอน

1. สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 1(ป.1)
บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด โดย เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ
2. รวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุขศึกษา ๑ สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
3. Good Habits by Nandini Narayanan ALKA PUBLICATIONS.
4. Good Habits by VED PRAKASH DREAMLAND PUBLICATIONS.
5. I am healthy SNP Panpac Pte Ltd.
6. HUMAN BODY By Prashant Gupta DREAMLAND PUBLICATIONS (INDIA)

หนังสือ/เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้าเพิ่มเติม

1. สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 1(ป.1)
บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด โดย เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ
2. รวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุขศึกษา ๑ สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
3. [http:// classified.sanook.com/sports/index.php](http://classified.sanook.com/sports/index.php)

