

โครงการสอน (Course Outline)
สาระการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 12101

ครูผู้สอน มิสพเยาว์ ไค้งนอก
ระดับชั้น

ประถมศึกษาปีที่2 มัธยมศึกษาปีที่..... ภาคเรียนที่ 1 - 2 /2557

ลักษณะวิชา

สาระพื้นฐาน สาระเพิ่มเติม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อื่น ๆ

1) คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาลักษณะ หน้าที่ และวิธีดูแลรักษาอวัยวะในร่างกาย ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว บอกความสำคัญของเพื่อน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ความภาคภูมิใจในความเป็นเพศชายหรือเพศหญิง ทักษะในการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และการใช้อุปกรณ์ ประกอบ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีการเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ ออกกำลังกายเล่นเกมและปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม เป็นทีมได้ แนวทางการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ลักษณะของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ บอกอาการและ วิธีป้องกันและปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก บอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตาม คำแนะนำ ระบุโทษและวิธีป้องกันสารเสพติดอันตรายใกล้ตัว ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์ ป้ายเตือนสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย อธิบายสาเหตุของการเกิดอันตราย วิธีป้องกันเหตุอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ

โดยใช้กระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ ทักษะปฏิบัติและกระบวนการสร้างค่านิยม เพื่อให้มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ซื่อสัตย์ สุจริต รักความเป็นไทย มีสุขภาพกายดี และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

เพื่อให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ใฝ่เรียนรู้ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย มุ่งมั่นในการทำงาน มีความวิริยะอุตสาหะ อยู่อย่างพอเพียง มีความสามารถในการตัดสินใจ นำความรู้ ไปใช้ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีจิตวิทยาศาสตร์ จริยธรรม คุณธรรมค่านิยมที่เหมาะสมและมีจิตสาธารณะ

2) ตัวชี้วัดชั้นปี (หลักสูตรแกนกลาง)

1. อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน
2. อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน

3. อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์
4. ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว
5. บอกความสำคัญของเพื่อน
6. ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
7. อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย
8. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
9. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ
10. ออกกำลังกาย และเล่นเกม ได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน
11. ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม
12. บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี
13. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
14. ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ
15. อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น
16. ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ
17. ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก
18. บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ
19. ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตรายใกล้ตัวและวิธีการป้องกัน
20. ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย
21. อธิบายสาเหตุ อันตรายวิธีป้องกันอัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ

3) ตัวชี้วัดขั้นปี(รายวิชา)

ตัวชี้วัดขั้นปี	ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง
1. อธิบายลักษณะหน้าที่ของอวัยวะภายใน การดูแลรักษาและการป้องกันอวัยวะภายใน การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเห็นความสำคัญของการป้องกันและดูแลรักษาชีวิตให้ปลอดภัย (สุขศึกษา)	ส1/มฐพ1.1/1,2,3
2. เห็นคุณค่าความสำคัญของสมาชิกในครอบครัว เข้าใจบทบาทของตนเอง ของเพื่อนส่งผลต่อการดำเนินชีวิต(สุขศึกษา)	ส2/มฐพ2.1/1,2
3. รู้และเข้าใจธรรมชาติเรื่องเพศ ความภูมิใจในเพศของตน เพศชาย เพศหญิง การแสดงมารยาทที่เหมาะสมกับเพศและกาลเทศะ และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ (สุขศึกษา)	ส2/มฐพ2.1/3
4. สามารถปฏิบัติตนและควบคุมเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหวได้ (พลศึกษา)	ส3/มฐพ3.1/1
5. ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เห็นประโยชน์ ความสำคัญของการว่ายน้ำ สามารถออกกำลังกายทางกิจกรรมว่ายน้ำที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายได้ (พลศึกษา)	ส3/มฐพ3.1
6. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา คำแนะนำในการเล่นกิจกรรมพื้นเมือง การยอมรับและเคารพความคิดของเพื่อนในกลุ่ม ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม (พลศึกษา)	ส3/มฐพ3.1/2 ,3.2/2
7. สามารถปฏิบัติตนโดยการออกกำลังกาย และการเล่นเกม กีฬา กรีฑา ที่มีวิธีการเล่นที่ยากขึ้น เพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย (พลศึกษา)	ส3/มฐพ3.2/1
8. สามารถบอกลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี และสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการออกกำลังกาย การทานอาหาร และการพักผ่อนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติได้อย่างเหมาะสม (สุขศึกษา)	ส4/มฐพ4.1/1,2
9. อธิบายอาการและวิธีการป้องกันโรค หลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วย และสามารถปฏิบัติตนตามตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและการบาดเจ็บได้ (สุขศึกษา)	ส4/มฐพ4.1/4,5
10. รู้และเข้าใจหลักในการเลือกรับประทานอาหาร การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ และการมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร (สุขศึกษา)	ส4/มฐพ4.1/2
11. สามารถอธิบายลักษณะ และระบุของเล่น ของใช้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้	ส4/มฐพ4.1/3
12 อธิบายและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงให้เกิดอุบัติเหตุที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ และรู้จักวิธีการขอความช่วยเหลือเมื่อประสบเหตุ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น (สุขศึกษา)	ส5/มฐพ5.1/1
13. รู้จักผลเสียและวิธีการป้องกัน หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดให้โทษ สามารถบอกชื่อยาสามัญประจำบ้านและใช้ยาตามคำแนะนำได้ (สุขศึกษา)	ส5/มฐพ5.1/2,3

14. รู้และเข้าใจสามารถปฏิบัติตนตามหลักปฏิบัติของสัญลักษณ์ป้ายเตือนสิ่งของ หรือ สัญลักษณ์ป้ายเตือนสถานที่ที่เป็นอันตราย และเห็นคุณค่าของการป้องกันอันตรายจากอัคคีภัยและอุบัติภัยต่างๆ (สุขศึกษา)	ส5/มฐพ5.1/4,5
---	---------------

4) เนื้อหาวิชา

ภาคเรียนที่ 1

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค	<p>สุขศึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> อวัยวะภายในร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> - สมอ - หัวใจ - ปอด - กระเพาะอาหาร - ลำไส้ - ตับ - ไต ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ <p>พลศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา การเดิน การวิ่ง การกระโดด - การเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ - ระเบียบแถวเบื้องต้น - ทักษะเบื้องต้นของกีฬาว่ายน้ำ
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค	<p>สุขศึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> ครอบครัวของเรา เพื่อน ความภูมิใจในเพศของตน พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ <p>พลศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - กฎ กติกา และประโยชน์ของกรีฑา - ทักษะกรีฑาเบื้องต้น การออกตัว (สตาร์ท) การเข้าเส้นชัย - ทักษะเบื้องต้นของการเล่นเกม กีฬาพื้นบ้าน - การเล่นเกม กีฬาพื้นบ้านกลุ่มย่อย - ทักษะเบื้องต้นของกีฬาว่ายน้ำ

ภาคเรียนที่2

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค	<p>สุขศึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สุขภาพดี 2. อาหารดีมีประโยชน์ 3. ของเล่นและของใช้ 4. การป้องกันการเจ็บป่วย <p>พลศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาเบื้องต้น - ทักษะการรับ – ส่งลูกบอลเบื้องต้น - ทักษะเบื้องต้นของกีฬาว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค	<p>สุขศึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อุบัติเหตุทางน้ำและทางบก 2. ยาสามัญประจำบ้าน 3. สารเสพติดและสารอันตราย 4. เครื่องหมายเตือนอันตราย 5. การป้องกันอันตราย <p>พลศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเล่นเกม กีฬาพื้นบ้านกลุ่มย่อย - การลงเล่นทีม เกม-กีฬา - การแข่งขันกลุ่มย่อย เกม-กีฬา - ทักษะเบื้องต้นของกีฬาว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์

5) วิธีการวัดผลประเมินผล

สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล = คะแนนประเมินตามสภาพจริง (80 คะแนน) : คะแนนสอบ (20 คะแนน)
 (หมายเหตุ สัดส่วนคะแนนให้ดูจาก **Course Outline** เก่า)

การวัดตัวชี้วัดชั้นปี

ภาคเรียนที่	ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)
1	1-3 (สุขศึกษา) 4-6 (พลศึกษา)
2	5-7 (พลศึกษา) 8-14 (สุขศึกษา)

6) รายละเอียดการเก็บคะแนน

ภาคเรียนที่ 1

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) : 40 คะแนน (สุขศึกษา 10 คะแนน : พลศึกษา 30 คะแนน)

(สุขศึกษา) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
1	- ใบงานเรื่อง อวัยวะภายในร่างกาย	3
	- ทดสอบเรื่อง ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	3
2	- ใบงานเรื่อง ครอบครัวมีสุข	4

(พลศึกษา) 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
4	- ทดสอบการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ เคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ อุปกรณ์ประกอบ การเดิน การวิ่ง การกระโดด	5
	- ระเบียบแถว (ซ้ายหัน ขวาหัน กลับหลังหัน)	5
	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	5
	- การเคลื่อนไหวเบื้องต้นการบริหารร่างกาย / กายบริหาร	5
5	- ทดสอบทักษะเบื้องต้นของกีฬาว่ายน้ำ	10

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) : 10 คะแนน (สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
1	- ข้อสอบเรื่อง อวัยวะภายในร่างกาย - ข้อสอบ เรื่องชีวิตมนุษย์	10

การเก็บคะแนนหลังสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) : 40 คะแนน (สุขศึกษา 10 คะแนน : พลศึกษา 30 คะแนน)

(สุขศึกษา) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
2	- ใบงานเรื่อง ครอบครัวของฉัน	5
3	- ใบงานเรื่อง เพื่อนสนิท มิตรสหายของฉัน	5

(พลศึกษา) 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
5	- ทดสอบปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ	10
6	- ทดสอบทักษะการเล่นกิจกรรมเกมพื้นบ้าน - ทักษะปฏิบัติ การเป็นผู้นำผู้ตาม การให้ความร่วมมือ การให้ความช่วยเหลือกับกลุ่ม/ทีม ระเบียบแถว - ทักษะปฏิบัติ การออกตัว การเข้าเส้นชัย กรีฑา	5 5 10

การเก็บคะแนนแฟ้มพัฒนางาน (Portfolio) :-..... คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
.....	-

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค (ประเมินตามสภาพจริง) : 10 คะแนน (สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
2	- ข้อสอบ เรื่องครอบครัวมีสุข - ข้อสอบ เรื่อง เพื่อนสนิท มิตรสหาย	6

3	- ข้อสอบ เรื่อง เรียนรู้เรื่องเพศ	4
---	-----------------------------------	---

ภาคเรียนที่ 2

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) : 40 คะแนน (สุขศึกษา 10 คะแนน : พลศึกษา 30 คะแนน)

(สุขศึกษา) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
8	- แบบทดสอบ เรื่องสุขภาพของเรา - ใบงานเรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ	4 3
9	- ใบงานเรื่อง การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย	3

(พลศึกษา) 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
5	- ทดสอบปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ	10
6	- ทักษะปฏิบัติ การให้ความร่วมมือ การให้ความช่วยเหลือกับกลุ่ม/ทีม ระเบียบแถว	5
7	- ทักษะปฏิบัติทักษะ - การเล่นเกม กีฬาพื้นบ้านกลุ่มย่อย - การลงเล่นทีม เกม-กีฬา - การแข่งขันกลุ่มย่อย เกม-กีฬา	15

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) : 10 คะแนน (สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
9	- ข้อสอบเรื่อง อาการบาดเจ็บ เจ็บป่วย	3
10	- ข้อสอบ เรื่อง อาหารดีมีประโยชน์	3
11	- ข้อสอบ เรื่อง ของเล่นของใช้ปลอดภัย	4

การเก็บคะแนนหลังสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) : 40 คะแนน (สุขศึกษา 10 คะแนน : พลศึกษา 30 คะแนน)

(สุขศึกษา) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
12	ทดสอบ เรื่อง การป้องกันอุบัติเหตุ / เรื่อง การปฐมพยาบาล	6
13	- ใบงานเรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน	4

(พลศึกษา) 30 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
4	- ทดสอบทักษะปฏิบัติ สมรรถภาพทางกาย	5
	- การเคลื่อนไหวเบื้องต้นการบริหารร่างกาย / กายบริหาร	5
5	- ทดสอบทักษะเบื้องต้นของกีฬาว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	10
7	- การแข่งขันกลุ่มย่อย กีฬาบอล	10

การเก็บคะแนนแฟ้มพัฒนางาน (Portfolio) : คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
.....	-

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค (ประเมินตามสภาพจริง) : 10 คะแนน (สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนน
12	- ข้อสอบ เรื่อง อุบัติเหตุ /เรื่อง การปฐมพยาบาล	4
13	- ข้อสอบ เรื่อง การไช้ยา /เรื่องสารเสพติดและสารอันตราย	3
14	ข้อสอบ เรื่องสัญลักษณ์และป้ายเตือน /เรื่องอัคคีภัย	3

หนังสืออ้างอิง และเอกสารประกอบการสอน

1. สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 1(ป.2) บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด โดย เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ
2. สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 1(ป.2) บริษัทวัฒนาพานิช วพ. จำกัด โดย ผศ. เขาวลิต ภูมิภาค และ สมภาพร แซ่บาง
3. รวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุขศึกษา ๒ สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

หนังสือ / เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้า เพิ่มเติม