

โครงการสอน Course Outline

วิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 รหัส พ 13101

Mr.NiwatSakSit

ระดับชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 3

ลักษณะวิชา

สาระพื้นฐาน สาระเพิ่มเติม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อื่นๆ

1) คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา อธิบาย เปรียบเทียบ ระบุ ลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกาย การเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัว วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทางและแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด เลือกรอกกำลังกายการละเล่นพื้นเมือง เล่นเกม และปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงได้เหมาะสมกับตนเอง อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค อาหารหลัก 5 หมู่ เลือกกินอาหารที่หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม การแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ตามคำแนะนำ ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่างๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ แสดงวิธีการปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่นโดยใช้กระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ สืบเสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล ทักษะการปฏิบัติ วิเคราะห์และอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีจิตอาสา มีวินัย รักความเป็นไทย สามารถอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข

2) ตัวชี้วัดชั้นปี(หลักสูตรแกนกลาง)

1. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ (สุขศึกษา)
2. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (สุขศึกษา)

3. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต (สุขศึกษา)
4. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง (สุขศึกษา)
5. อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (สุขศึกษา)
6. บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมิดทางเพศ (สุขศึกษา)
7. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ อย่างมีทิศทาง (พลศึกษา)
8. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมนัดเตล็ด (พลศึกษา)
9. เลือกออกกำลังกายการเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง (พลศึกษา)
10. ดูแลสุขภาพตนเอง ออกกำลังกาย พักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและเพื่อสุขภาพของตนเองตามคำแนะนำได้ (พลศึกษา)
11. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง (พลศึกษา)
12. อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค (สุขศึกษา)
13. จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ (สุขศึกษา)
14. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม (สุขศึกษา)
15. แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี (สุขศึกษา)
16. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง (สุขศึกษา)
17. แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ (สุขศึกษา)
18. แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น (สุขศึกษา)
19. ตัวชี้วัดรายปี/รายภาค

3) ตัวชี้วัดชั้นปี

ตัวชี้วัดรายภาค	ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง
1. อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	พ 1.1(1)
2. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	พ 1.1(2)
3. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	พ 1.1(3)
4. อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	พ 2.1(1)

5.อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พ 2.1(2)
6.บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ	พ 2.1(3)
7.ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ อย่างมีทิศทาง	พ 3.1(1)
8.เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมส์เบ็ดเตล็ด	พ.3.1(2)
9.เลือกออกกำลังกายการเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่นจุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง	พ3.2(1)
10.ดูแลสุขภาพตนเอง ออกกำลังกาย พักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและเพื่อสุขภาพของตนเองตามคำแนะนำได้	พ 4.1(5)
11.ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	พ 3.2.(2)
12.อธิบายการติดต่อและวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค	พ 4.1(1)
13.จำแนกอาหารหลัก 5 หมู่	พ 4.1(2)
14.เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม	พ4.1(3)
15.แสดงการแปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	พ 4.1(4)
16.ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	พ 5.1(1)
17.แสดงวิธีขอความช่วยเหลือจากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	พ 5.1(2)
18.แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บจากการเล่น	พ 5.1(3)

4) เนื้อหาการเรียน

ภาคเรียนที่ 1

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค-สอบกลางภาค	สุขศึกษา หน่วยที่ 1 การเจริญเติบโต <ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกาย - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย หน่วยที่ 2 ปัจจัยการเจริญเติบโต <ul style="list-style-type: none"> - ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

	<p>พลศึกษา หน่วยที่ 10 กิจกรรมการเคลื่อนไหว</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเล่นเกม การเล่นเป็นกลุ่ม การเล่นเป็นทีม <p>หน่วยที่ 13 สมรรถภาพทางกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทดสอบสมรรถภาพ วิ่ง 50 เมตร วิ่งเก็บของ ยืนกระโดดไกล นั่งงอตัว Sit up <p>หน่วยที่ 10 กิจกรรมการเคลื่อนไหว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ระเบียบแถว กฎ ระเบียบ กติกามารยาท - พื้นฐานกรีฑาเบื้องต้น
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค-สอบปลายภาค	<p>สุขศึกษา หน่วยที่ 3 ชีวิตและครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญและความแตกต่างของแต่ละครอบครัว - การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว - การสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน <p>หน่วยที่ 4 การล่องละเมียดทางเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมียดทางเพศ - วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมียดทางเพศ <p>พลศึกษา หน่วยที่ 11 เกมเบ็ดเตล็ด</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกมโดยมีอุปกรณ์และการเล่นเกมเป็นกลุ่ม เป็นทีม - ระเบียบแถว กฎ ระเบียบ กติกามารยาท <p>พื้นฐานกีฬาแชร์บอล</p>

ภาคเรียนที่ 2

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค-สอบกลางภาค	<p>สุขศึกษา หน่วยที่ 5 ดูแลตนเองป้องกันโรค</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - ประเภทและการแพร่กระจายของโรค - วิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรค <p>หน่วยที่ 6 อาหารกับสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาหารหลัก 5 หมู่ - การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม - ธงโภชนาการ <p>หน่วยที่ 7 การดูแลฟันของเรา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟันและการดูแลฟัน - การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี <p>พลศึกษา</p> <p>พลศึกษา</p> <p>หน่วยที่ 12 การละเล่นพื้นเมือง</p> <ul style="list-style-type: none"> - การละเล่นพื้นเมือง การเล่นเกมโดยมีอุปกรณ์และการเล่นเกมเป็นกลุ่ม เป็นทีม <p>หน่วยที่ 13 สมรรถภาพทางกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทดสอบสมรรถภาพ วิ่ง 50 เมตร วิ่งเก็บของ ยืนกระโดดไกล นั่งอตัว Sit up - ระเบียบแถว กฎ ระเบียบ กติกามารยาท <p>กีฬาแชร์บอลเพื่อการแข่งขัน</p>
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค-สอบกลางภาค	<p>สุขศึกษา</p> <p>หน่วยที่ 8 ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ</p> <ul style="list-style-type: none"> - อุบัติเหตุในบ้าน - อุบัติเหตุในโรงเรียน - อุบัติเหตุการเดินทาง : โดยรถประจำทาง รถไฟฟ้า รถจักรยานยนต์ - อุบัติเหตุในการเดินทาง : เดินทางด้วยเท้า ขี่จักรยาน - อุบัติเหตุในการเดินทาง : เรือโดยสาร - การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ <p>หน่วยที่ 9 การบาดเจ็บและการปฐมพยาบาล</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - การบาดเจ็บจากการเล่น - การปฐมพยาบาล : บาดแผลฟกช้ำ โน้ห้อเลือด - การปฐมพยาบาล : บาดแผลถลอก - การปฐมพยาบาล : บาดแผลตัด - การปฐมพยาบาล : เลือดกำเดาไหล - การปฐมพยาบาล : บาดเจ็บจากการเล่น <p>พลศึกษา หน่วยที่ 11 เกมเบ็ดเตล็ด</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกมโดยมีอุปกรณ์และการเล่นเกมเป็นกลุ่ม เป็นทีม - ระเบียบแถว กฎ ระเบียบ กติกามารยาท <p>ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล</p>
--	---

5).วิธีการวัดผลประเมินผล

.สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล

คะแนนประเมินตามสภาพจริง : คะแนน = คะแนนประเมินตามสภาพจริง สุขศึกษา (40 คะแนน) : พลศึกษา(60 คะแนน)

.การวัดตัวชี้วัดชั้นปี

ภาคเรียน	ตัวชี้วัดรายปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)
1	1,2,3,5,5,6,7,8,9,10,11
2	7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19

6) รายละเอียดการเก็บคะแนน

ภาคเรียนที่ 1

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามความจริง) 40 คะแนน 40 คะแนน(สุขศึกษา10:พลศึกษา 30)

สุขศึกษา

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
1	ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโต	5
2	ข้อสอบ เรื่องการเปรียบเทียบการเจริญเติบโต	5

พลศึกษา

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
7	ทดสอบปฏิบัติ การวิ่ง	10
8	ทดสอบปฏิบัติ การออกตัว (วิ่ง)	10
9	ทดสอบปฏิบัติ การเล่นเกม	5
10	Mทดสอบสมรรถภาพทางกาย	5

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
1	ข้อสอบ เรื่อง ภัยต่างๆ	5
3	ข้อสอบ เรื่อง เสริมสร้างการเจริญเติบโต	5

การเก็บคะแนนสอบหลังกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน(สุขศึกษา10:พลศึกษา 30)

สุขศึกษา

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
4	ทดสอบ เรื่องครอบครัวมีความสุข	5
6	ใบงาน เรื่อง การล่องละเมียดทางเพศ	5

พลศึกษา

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
---------------------------------------	------------	-----------

7	ทดสอบปฏิบัติ การร่ายท่าพรีสไตร์	10
8	ทดสอบปฏิบัติ ส่ง-รับลูก	10
9	ทดสอบปฏิบัติการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	10

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค 10 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
5	ข้อสอบ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว	5
6	ข้อสอบ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ	5

ภาคเรียนที่ 2

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน(สุขศึกษา10:พลศึกษา 30)

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
13	ใบงาน เรื่อง อาหาร 5 หมู่	5
15	ทดสอบ เรื่อง การแปร่งฟัน	5

(พลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
7	ทดสอบปฏิบัติ การส่งบอล	10
10	ทดสอบปฏิบัติ การยิงประตู	5

10	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	5
11	ทดสอบปฏิบัติ การแข่งขัน	10

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค 10 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
12	ข้อสอบ เรื่อง โรคต่างๆ	5
14	ข้อสอบ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหาร	5

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

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
17	ใบงาน เรื่อง การขอความช่วยเหลือ	5
18	ทดสอบ เรื่อง การปฐมพยาบาล	5

(พลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
7	ทดสอบปฏิบัติ การว่ายน้ำฟรีสไตล์	10
10	ทดสอบปฏิบัติ การเลี้ยงบอล	10
11	ทดสอบปฏิบัติ การละเล่นพื้นเมือง	10

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค 10 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
16	ข้อสอบ เรื่อง อุบัติเหตุ	5
18	ข้อสอบ เรื่อง การปฐมพยาบาล	5

หนังสืออ้างอิง และเอกสารประกอบการสอน

1. สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 1(ป.3) บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด โดย เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ
2. รวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุขศึกษา ๓ สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

หนังสือ/เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้าเพิ่มเติม

1. สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 1(ป.3) บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด โดย เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ
2. รวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุขศึกษา ๓ สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
3. หนังสือสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ป.3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. <http://classified.sanook.com/sports/index.php>