



ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางต้องรู้และควรรู้  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและมาตรฐานการเรียนรู้  
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ  
๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

สรุปตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางต้องรู้และควรรู้  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้น	ตัวชี้วัดทั้งหมด	ต้องรู้	ควรรู้	หมายเหตุ
ป.๑	๑๕	๘	๗	
ป.๒	๒๑	๑๑	๑๐	
ป.๓	๑๘	๙	๙	
ป.๔	๑๙	๑๓	๖	
ป.๕	๒๕	๑๒	๑๓	
ป.๖	๒๒	๖	๑๖	
ม.๑	๒๓	๑๗	๖	
ม.๒	๒๕	๑๕	๑๐	
ม.๓	๒๔	๑๒	๑๒	
ม.๔-๖	๒๙	๑๒	๑๗	
<b>รวม</b>	<b>๒๒๑</b>	<b>๑๑๕</b>	<b>๑๐๖</b>	

ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางต้องรู้และควรรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๑	๑	พ ๑.๑ ป.๑/๑	อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายนอกที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย</li> <li>- ตา หู คอ จมูก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวน้ำหนัง ฯลฯ</li> <li>- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)</li> </ul>		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๑/๒	อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายนอก	<ul style="list-style-type: none"> <li>การดูแลรักษาอวัยวะภายนอก</li> <li>- ตา หู คอ จมูก ปาก ลิ้น ฟัน ฝ่ามือ ฝ่าเท้า เล็บ ผิวน้ำหนัง ฯลฯ</li> <li>- อวัยวะในช่องปาก (ปาก ลิ้น ฟัน เหงือก)</li> </ul>	✓	
	๓	พ ๒.๑ ป.๑/๑	ระบุสมาชิกในครอบครัวและความรักความผูกพันของสมาชิกที่มีต่อกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>สมาชิกในครอบครัว</li> <li>ความรักความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว</li> </ul>		✓
	๔	พ ๒.๑ ป.๑/๒	บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง)</li> </ul>		✓
	๕	พ ๒.๑ ป.๑/๓	บอกลักษณะความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลักษณะความแตกต่างของเพศชายเพศหญิง</li> <li>- ร่างกาย</li> <li>- อารมณ์</li> <li>- ลักษณะนิสัย</li> </ul>		✓
	๖	พ ๓.๑ ป.๑/๑	เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน</li> <li>- แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้าย - ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา</li> <li>- แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กิ้งตัว</li> <li>- แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ</li> </ul>	✓	
	๗	พ ๓.๑ ป.๑/๒	เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ</li> <li>- การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> </ul>		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๑	๘	พ ๓.๒ ป.๑/๑	ออกกำลังกาย และเล่นเกมตามคำแนะนำอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การออกกำลังกายและการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด</li> </ul>		✓
	๙	พ ๓.๒ ป.๑/๒	ปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด</li> </ul>		✓
	๑๐	พ ๔.๑ ป.๑/๑	ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>	✓	
	๑๑	พ ๔.๑ ป.๑/๒	บอกอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ลักษณะอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> <li>- ปวดศีรษะ</li> <li>- ตัวร้อน</li> <li>- มีน้ำมูก</li> <li>- ปวดท้อง</li> <li>- ผื่นคัน (หนังศีรษะ ผิวหนัง)</li> <li>- ฟกช้ำ ฯลฯ</li> </ul>	✓	
	๑๒	พ ๔.๑ ป.๑/๓	ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีปฏิบัติตามเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> </ul>	✓	
	๑๓	พ ๕.๑ ป.๑/๑	ระบุสิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายที่บ้าน โรงเรียน และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สิ่งที่ทำให้เกิดอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน</li> <li>● การป้องกันอันตรายภายในบ้านและโรงเรียน</li> </ul>	✓	
	๑๔	พ ๕.๑ ป.๑/๒	บอกสาเหตุและการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● อันตรายจากการเล่น</li> <li>- สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายจากการเล่น</li> <li>- การป้องกันอันตรายจากการเล่น</li> </ul>	✓	
	๑๕	พ ๕.๑ ป.๑/๓	แสดงคำพูดหรือท่าทางขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายที่บ้านและโรงเรียน</li> <li>- บุคคลที่ควรขอความช่วยเหลือ</li> <li>- คำพูดและท่าทางการขอความช่วยเหลือ</li> </ul>	✓	
<b>รวม ๑๕ ตัวชี้วัด</b>					<b>๘</b>	<b>๗</b>

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๒	๑	พ ๑.๑ ป.๒/๑	อธิบายลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายในที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามวัย (สมอง หัวใจ ตับ ไต ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ)</li> </ul>		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๒/๒	อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การดูแลรักษาอวัยวะภายใน <ul style="list-style-type: none"> <li>- การระมัดระวังการกระแทก</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การกินอาหาร</li> </ul> </li> </ul>	✓	
	๓	พ ๑.๑ ป.๒/๓	อธิบายธรรมชาติของชีวิตมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย</li> </ul>		✓
	๔	พ ๒.๑ ป.๒/๑	ระบุบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>● บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตนเอง</li> <li>- พ่อ แม่</li> <li>- พี่น้อง</li> <li>- ญาติ</li> </ul> </li> </ul>		✓
	๕	พ ๒.๑ ป.๒/๒	บอกความสำคัญของเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสำคัญของเพื่อน (เช่น พุดคุย ปรึกษา เล่น ฯลฯ)</li> </ul>		✓
	๖	พ ๒.๑ ป.๒/๓	ระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเป็นสุภาพบุรุษ</li> <li>- ความเป็นสุภาพสตรี</li> </ul> </li> </ul>		✓
	๗	พ ๒.๑ ป.๒/๔	อธิบายความภาคภูมิใจในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความภาคภูมิใจในเพศหญิงหรือเพศชาย</li> </ul>		✓
	๘	พ ๓.๑ ป.๒/๑	ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี</li> </ul>	✓	
	๙	พ ๓.๑ ป.๒/๒	เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ</li> </ul>		✓
	๑๐	พ ๓.๒ ป.๒/๑	ออกกำลังกาย และเล่นเกมได้ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การออกกำลังกายและเล่นเกมเบ็ดเตล็ด</li> <li>● ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม</li> </ul>		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๒	๑๑	พ ๓.๒ ป.๒/๒	ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม	● กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเป็นกลุ่ม		✓
	๑๒	พ ๔.๑ ป.๒/๑	บอกลักษณะของการมีสุขภาพดี	● ลักษณะของการมีสุขภาพดี - ร่างกายแข็งแรง - จิตใจร่าเริง แจ่มใส - มีความสุข - มีความปลอดภัย	✓	
	๑๓	พ ๔.๑ ป.๒/๒	เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์	● อาหารที่มีประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์		✓
	๑๔	พ ๔.๑ ป.๒/๓	ระบุของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	● ของใช้และของเล่นที่มีผลเสียต่อสุขภาพ	✓	
	๑๕	พ ๔.๑ ป.๒/๔	อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	● อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย - ตาแดง ท้องเสีย ฯลฯ ● อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ - ถูกของมีคม แมลงสัตว์กัดต่อย หกล้ม ฯลฯ	✓	
	๑๖	พ ๔.๑ ป.๒/๕	ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	● วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วยและบาดเจ็บ	✓	
	๑๗	พ ๕.๑ ป.๒/๑	ปฏิบัติตนในการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นทางน้ำ และทางบก	● อุบัติเหตุทางน้ำ และทางบก - สาเหตุของอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก - วิธีการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำและทางบก	✓	
	๑๘	พ ๕.๑ ป.๒/๒	บอกชื่อยาสามัญประจำบ้าน และใช้ยาตามคำแนะนำ	● ยาสามัญประจำบ้าน - ชื่อยาสามัญประจำบ้าน - การใช้ยาตามความจำเป็นและลักษณะอาการ	✓	
	๑๙	พ ๕.๑ ป.๒/๓	ระบุโทษของสารเสพติด สารอันตราย ใกล้เคียงตัวและวิธีการป้องกัน	● สารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - โทษของสารเสพติดและสารอันตรายใกล้ตัว - วิธีป้องกัน	✓	
	๒๐	พ ๕.๑ ป.๒/๔	ปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย	● สัญลักษณ์และป้ายเตือนของสิ่งของหรือสถานที่ที่เป็นอันตราย - ความหมายของสัญลักษณ์และป้ายเตือน	✓	
	๒๑	พ ๕.๑ ป.๒/๕	อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธีป้องกัน อัคคีภัยและแสดงการหนีไฟ	● อัคคีภัย - สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย - อันตรายซึ่งได้รับจากการเกิดอัคคีภัย - การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ	✓	
	<b>รวม ๒๑ ตัวชี้วัด</b>					<b>๑๑</b>

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๓	๑	พ ๑.๑ ป.๓/๑	อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล</li> <li>- ลักษณะรูปร่าง</li> <li>- น้ำหนัก</li> <li>- ส่วนสูง</li> </ul>		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๓/๒	เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</li> </ul>	✓	
	๓	พ ๑.๑ ป.๓/๓	ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</li> <li>- อาหาร</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การพักผ่อน</li> </ul>	✓	
	๔	พ ๒.๑ ป.๓/๑	อธิบายความสำคัญและความแตกต่างของครอบครัวที่มีต่อตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสำคัญของครอบครัว ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว</li> <li>- เศรษฐกิจ</li> <li>- สังคม</li> <li>- การศึกษา</li> </ul>		✓
	๕	พ ๒.๑ ป.๓/๒	อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน</li> </ul>		✓
	๖	พ ๒.๑ ป.๓/๓	บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● พฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน การคบเพื่อน การเสพสารเสพติด ฯลฯ)</li> <li>● วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธและอื่น ๆ )</li> </ul>	✓	
	๗	พ ๓.๑ ป.๓/๑	ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดึง ขว้าง โยน และรับ</li> <li>● วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง</li> </ul>	✓	
	๘	พ ๓.๑ ป.๓/๒	เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมที่เบ็ดเตล็ด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเกมที่เบ็ดเตล็ด</li> </ul>		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๓	๙	พ ๓.๒ ป.๓/๑	เลือกออกกำลังกาย การละเล่น พื้นเมือง และเล่นเกมที่เหมาะสมกับ จุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัด ของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● แนวทางการเลือกออกกำลังกาย การละเล่นพื้นเมืองและเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล</li> </ul>		✓
	๑๐	พ ๓.๒ ป.๓/๒	ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลง ของการออกกำลังกาย การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมืองได้ด้วยตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง</li> <li>● กฎ กติกาและข้อตกลง ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง</li> </ul>		✓
	๑๑	พ ๔.๑ ป.๓/๑	อธิบายการติดต่อและวิธีการ ป้องกันการแพร่กระจายของโรค	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การติดต่อและวิธีการป้องกัน การแพร่กระจายของโรค</li> </ul>	✓	
	๑๒	พ ๔.๑ ป.๓/๒	จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	<ul style="list-style-type: none"> <li>● อาหารหลัก ๕ หมู่</li> </ul>		✓
	๑๓	พ ๔.๑ ป.๓/๓	เลือกกินอาหารที่หลากหลาย ครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหลากหลายของชนิดอาหารในแต่ละหมู่</li> <li>- สัดส่วนและปริมาณของอาหาร (ตามธงโภชนาการ)</li> </ul> </li> </ul>	✓	
	๑๔	พ ๔.๑ ป.๓/๔	แสดงการแปรงพื้นให้สะอาด อย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การแปรงพื้นให้สะอาดอย่างถูกวิธี (ครอบคลุมบริเวณขอบห้องและคอกพื้น)</li> </ul>		✓
	๑๕	พ ๔.๑ ป.๓/๕	สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ ตามคำแนะนำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการ</li> </ul> </li> </ul>	✓	
	๑๖	พ ๕.๑ ป.๓/๑	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง</li> </ul>	✓	
	๑๗	พ ๕.๑ ป.๓/๒	แสดงวิธีขอความช่วยเหลือ จากบุคคลและแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การขอความช่วยเหลือจากบุคคล และแหล่งต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ</li> </ul>		✓
	๑๘	พ ๕.๑ ป.๓/๓	แสดงวิธีปฐมพยาบาล เมื่อบาดเจ็บ จากการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การบาดเจ็บจากการเล่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะของการบาดเจ็บ</li> <li>- วิธีปฐมพยาบาล (บาดเจ็บ ห้ามเลือด ฯลฯ)</li> </ul> </li> </ul>	✓	
<b>รวม ๑๘ ตัวชี้วัด</b>					๙	๙



ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๔	๑	พ ๑.๑ ป.๔/๑	อธิบายการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ตามวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ ๙ - ๑๒ ปี)</li> </ul>	✓	
	๒	พ ๑.๑ ป.๔/๒	อธิบายความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ</li> </ul>	✓	
	๓	พ ๑.๑ ป.๔/๓	อธิบายวิธีดูแลกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ul>	✓	
	๔	พ ๒.๑ ป.๔/๑	อธิบายคุณลักษณะของความเป็น เพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>คุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและ สมาชิกที่ดีของครอบครัว</li> </ul>		✓
	๕	พ ๒.๑ ป.๔/๒	แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ของตนตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน ตามวัฒนธรรมไทย</li> </ul>		✓
	๖	พ ๒.๑ ป.๔/๓	ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำ ที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสม ในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตราย และไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ</li> </ul>	✓	
	๗	พ ๓.๑ ป.๔/๑	ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการ เคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้ อุปกรณ์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก</li> </ul>		✓
	๘	พ ๓.๑ ป.๔/๒	ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบ จังหวะ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ</li> </ul>		✓
	๙	พ ๓.๑ ป.๔/๓	เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรม แบบผลิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลิต</li> </ul>		✓
	๑๐	พ ๓.๑ ป.๔/๔	เล่นกีฬาพื้นฐานอย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย</li> </ul>	✓	
	๑๑	พ ๓.๒ ป.๔/๑	ออกกำลังกาย เล่นเกม และกีฬา ที่ตนเองชอบและมีความสามารถ ในการวิเคราะห์ผลพัฒนาการของ ตนเองตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติ ของผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การออกกำลังกาย เล่นเกม ตามความชอบ ของตนเองและเล่นกีฬาพื้นฐานร่วมกับ ผู้อื่น</li> <li>การวิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเอง ในการออกกำลังกาย เล่นเกม และ เล่นกีฬาตามตัวอย่างและแบบปฏิบัติ ของผู้อื่น</li> <li>คุณค่าของการออกกำลังกาย เล่นเกม และเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ</li> </ul>	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๔	๑๒	พ ๓.๒ ป.๔/๒	ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การปฏิบัติตามกฎ กติกา การเล่นกีฬา พื้นฐานตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> </ul>		✓
	๑๓	พ ๔.๑ ป.๔/๑	อธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อม กับสุขภาพ</li> <li>● การจัดสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ และเอื้อต่อสุขภาพ</li> </ul>	✓	
	๑๔	พ ๔.๑ ป.๔/๒	อธิบายสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สภาวะอารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย</li> <li>● ผลที่มีต่อสุขภาพ ทางบวก : สดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง ฯลฯ ทางลบ : ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ฯลฯ</li> </ul>	✓	
	๑๕	พ ๔.๑ ป.๔/๓	วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ</li> </ul>	✓	
	๑๖	พ ๔.๑ ป.๔/๔	ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการตรวจสอบ สมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>● การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	✓	
	๑๗	พ ๕.๑ ป.๔/๑	อธิบายความสำคัญของการใช้ยา และใช้ยาอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสำคัญของการใช้ยา</li> <li>● หลักการใช้ยา</li> </ul>	✓	
	๑๘	พ ๕.๑ ป.๔/๒	แสดงวิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับ อันตรายจากการใช้ยาผิด สารเคมี แมลงสัตว์กัดต่อย และการบาดเจ็บ จากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีปฐมพยาบาล <ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้ยาผิด</li> <li>- สารเคมี</li> <li>- แมลงสัตว์กัดต่อย</li> <li>- การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา</li> </ul> </li> </ul>	✓	
	๑๙	พ ๕.๑ ป.๔/๓	วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพ และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผลเสียของการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการป้องกัน</li> </ul>	✓	
	<b>รวม ๑๙ ตัวชี้วัด</b>					<b>๑๓</b>

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๕	๑	พ ๑.๑ ป.๕/๑	อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</li> </ul>		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๕/๒	อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ</li> </ul>	✓	
	๓	พ ๒.๑ ป.๕/๑	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การดูแลตนเอง</li> <li>● การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ ตามวัฒนธรรมไทย</li> </ul>		✓
	๔	พ ๒.๑ ป.๕/๒	อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัว ที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยาย การนับถือญาติ)</li> </ul>	✓	
	๕	พ ๒.๑ ป.๕/๓	ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญห ความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● พฤติกรรมที่พึงประสงค์และ ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญห ความขัดแย้งในครอบครัว</li> </ul>	✓	
	๖	พ ๓.๑ ป.๕/๑	จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบผสมผสาน และการปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกกายบริหาร ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น</li> </ul>		✓
	๗	พ ๓.๑ ป.๕/๒	เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและ กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด ที่มีการตี เชี่ยว รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง</li> </ul>		✓
	๘	พ ๓.๑ ป.๕/๓	ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล</li> </ul>		✓
	๙	พ ๓.๑ ป.๕/๔	แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</li> </ul>		✓
	๑๐	พ ๓.๑ ป.๕/๕	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วิ่งชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑา ประเภทลู่ แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วายน้ำ</li> </ul>	✓	
	๑๑	พ ๓.๑ ป.๕/๖	อธิบายหลักการ และเข้าร่วม กิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● หลักการและกิจกรรมนันทนาการ</li> </ul>	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๕	๑๒	พ ๓.๒ ป.๕/๑	ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและ ตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย</li> <li>การออกกำลังกาย และการเล่น เกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ เกมนำ และการละเล่นพื้นเมือง</li> </ul>	✓	
	๑๓	พ ๓.๒ ป.๕/๒	เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติ ของตนเองอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสม กับวัยอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติ ในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา</li> </ul>		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ป.๕/๓	ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>กฎ กติกาในการเล่น เกมกีฬาไทย และกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> <li>วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่น กีฬาไทยและกีฬาสากลที่เล่น</li> </ul>		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ป.๕/๔	ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและยอมรับ ในความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล	<ul style="list-style-type: none"> <li>สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่น เกม และกีฬา</li> <li>ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเล่นเกมและกีฬา</li> </ul>		✓
	๑๖	พ ๔.๑ ป.๕/๑	แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญ ของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของการปฏิบัติตน ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ</li> </ul>		✓
	๑๗	พ ๔.๑ ป.๕/๒	ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ สร้างเสริมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสาร ทางสุขภาพ</li> <li>การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริม สุขภาพ</li> </ul>	✓	
	๑๘	พ ๔.๑ ป.๕/๓	วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจ เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่างมีเหตุผล	<ul style="list-style-type: none"> <li>การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ ในช่องปาก ฯลฯ)</li> </ul>		✓
	๑๙	พ ๔.๑ ป.๕/๔	ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อย ในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไข้หวัด</li> <li>- ไข้เลือดออก</li> <li>- โรคผิวหนัง</li> <li>- ฟันผุและโรคปริทันต์ ฯลฯ</li> </ul> </li> </ul>	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๕	๒๐	พ ๔.๑ ป.๕/๕	ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย</li> <li>● การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>		✓
	๒๑	พ ๕.๑ ป.๕/๑	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด (สุรา บุหรี่ ยาบ้า สารระเหย ฯลฯ)</li> <li>- ครอบครัว สังคม เพื่อน</li> <li>- ค่านิยม ความเชื่อ</li> <li>- ปัญหาสุขภาพ</li> <li>- สื่อ ฯลฯ</li> </ul>	✓	
	๒๒	พ ๕.๑ ป.๕/๒	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา</li> </ul>	✓	
	๒๓	พ ๕.๑ ป.๕/๓	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา</li> <li>● การหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> </ul>	✓	
	๒๔	พ ๕.๑ ป.๕/๔	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)</li> </ul>	✓	
	๒๕	พ ๕.๑ ป.๕/๕	ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา</li> </ul>		✓
<b>รวม ๒๕ ตัวชี้วัด</b>					<b>๑๒</b>	<b>๑๓</b>

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๖	๑	พ ๑.๑ ป.๖/๑	อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</li> </ul>		✓
	๒	พ ๑.๑ ป.๖/๒	อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ให้ทำงานตามปกติ</li> </ul>	✓	
	๓	พ ๒.๑ ป.๖/๑	อธิบายความสำคัญของการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสำคัญของการสร้างและรักษา สัมพันธภาพกับผู้อื่น</li> <li>● ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่ม ประสบความสำเร็จ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสามารถส่วนบุคคล</li> <li>- บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>- การยอมรับความคิดเห็นและความแตกต่างระหว่างบุคคล</li> <li>- ความรับผิดชอบ</li> </ul> </li> </ul>		✓
	๔	พ ๒.๑ ป.๖/๒	วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	<ul style="list-style-type: none"> <li>● พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร</li> </ul>	✓	
	๕	พ ๓.๑ ป.๖/๑	แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัด ในลักษณะผสมผสาน ในการร่วม กิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวท่าง่าย ๆ</li> </ul>		✓
	๖	พ ๓.๑ ป.๖/๒	จำแนกหลักการเคลื่อนไหว ในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหว ร่างกายในการเล่น เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุง เพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล กับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นและกีฬา</li> </ul>		✓
	๗	พ ๓.๑ ป.๖/๓	เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑา ประเภทลู่วิ่งและลาน เปตอง วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อวง</li> </ul>	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๖	๘	พ ๓.๑ ป.๖/๔	ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</li> </ul>		✓
	๙	พ ๓.๑ ป.๖/๕	ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้</li> </ul>		✓
	๑๐	พ ๓.๒ ป.๖/๑	อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ</li> </ul>	✓	
	๑๑	พ ๓.๒ ป.๖/๒	เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน</li> <li>การเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ</li> </ul>		✓
	๑๒	พ ๓.๒ ป.๖/๓	เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่ชื่นชอบ</li> <li>การประเมินทักษะการเล่นกีฬาของตน</li> </ul>		✓
	๑๓	พ ๓.๒ ป.๖/๔	ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น</li> </ul>		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ป.๖/๕	จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬา</li> </ul>		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ป.๖/๖	เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>การสร้างสามัคคีและความมีน้ำใจนักกีฬาในการเล่นและกีฬา</li> </ul>		✓
	๑๖	พ ๔.๑ ป.๖/๑	แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ</li> </ul>		✓
	๑๗	พ ๔.๑ ป.๖/๒	วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>โรคติดต่อสำคัญที่ระบาดในปัจจุบัน</li> <li>ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค</li> <li>การป้องกันการระบาดของโรค</li> </ul>	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ป.๖	๑๘	พ ๔.๑ ป.๖/๓	แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม</li> </ul>		✓
	๑๙	พ ๔.๑ ป.๖/๔	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>● การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>		✓
	๒๐	พ ๕.๑ ป.๖/๑	วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ภัยธรรมชาติ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะของภัยธรรมชาติ</li> <li>- ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม</li> </ul> </li> </ul>		✓
	๒๑	พ ๕.๑ ป.๖/๒	ระบุวิธีปฏิบัติตน เพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ</li> </ul>		✓
	๒๒	พ ๕.๑ ป.๖/๓	วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติด และชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สาเหตุของการติดสารเสพติด</li> <li>● ทักษะการสื่อสารให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด</li> </ul>	✓	
<b>รวม ๒๒ ตัวชี้วัด</b>					<b>๖</b>	<b>๑๖</b>



ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๑	๑	พ ๑.๑ ม.๑/๑	อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</li> </ul>		✓
	๒	พ ๑.๑ ม.๑/๒	อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ</li> </ul>	✓	
	๓	พ ๑.๑ ม.๑/๓	วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</li> </ul>	✓	
	๔	พ ๑.๑ ม.๑/๔	แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</li> </ul>	✓	
	๕	พ ๒.๑ ม.๑/๑	อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การเบี่ยงเบนทางเพศ</li> </ul> </li> </ul>	✓	
	๖	พ ๒.๑ ม.๑/๒	แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> </ul>	✓	
	๗	พ ๓.๑ ม.๑/๑	เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</li> </ul>	✓	
	๘	พ ๓.๑ ม.๑/๒	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู</li> </ul>	✓	
	๙	พ ๓.๑ ม.๑/๓	ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น</li> </ul>		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๑	๑๐	พ ๓.๒ ม.๑/๑	อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี</li> </ul>	✓	
	๑๑	พ ๓.๒ ม.๑/๒	ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การออกกำลังกาย เช่น กายบริหารแบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน</li> <li>● การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม</li> <li>● การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น</li> </ul>		✓
	๑๒	พ ๓.๒ ม.๑/๓	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กฎ กติกาการเล่นและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น</li> </ul>		✓
	๑๓	พ ๓.๒ ม.๑/๔	วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● รูปแบบ วิธีการรุก และป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก</li> </ul>		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ม.๑/๕	ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม</li> </ul>		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ม.๑/๖	วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา</li> </ul>	✓	
	๑๖	พ ๔.๑ ม.๑/๑	เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย</li> </ul>	✓	
	๑๗	พ ๔.๑ ม.๑/๒	วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาวะการขาดสารอาหาร</li> <li>- ภาวะโภชนาการเกิน</li> </ul> </li> </ul>	✓	
	๑๘	พ ๔.๑ ม.๑/๓	ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</li> <li>● วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</li> </ul>	✓	
	๑๙	พ ๔.๑ ม.๑/๔	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>● วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ</li> </ul>	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๑	๒๐	พ ๕.๑ ม.๑/๑	แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย</li> <li>- เป็นลม</li> <li>- บาดแผล</li> <li>- ไฟไหม้</li> <li>- กระดูกหัก</li> <li>- น้ำร้อนลวก ฯลฯ</li> </ul>	✓	
	๒๑	พ ๕.๑ ม.๑/๒	อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ลักษณะของผู้ติดเชื้อสารเสพติด</li> <li>● อาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติด</li> <li>● การป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด</li> </ul>	✓	
	๒๒	พ ๕.๑ ม.๑/๓	อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ</li> </ul>	✓	
	๒๓	พ ๕.๑ ม.๑/๔	แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด</li> <li>- ทักษะการคิดวิเคราะห์</li> <li>- ทักษะการสื่อสาร</li> <li>- ทักษะการตัดสินใจ</li> <li>- ทักษะการแก้ปัญหา</li> <li>ฯลฯ</li> </ul>	✓	
<b>รวม ๒๓ ตัวชี้วัด</b>					<b>๑๗</b>	<b>๖</b>

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๒	๑	พ ๑.๑ ม.๒/๑	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น</li> </ul>	✓	
	๒	พ ๑.๑ ม.๒/๒	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา <ul style="list-style-type: none"> <li>- พันธุกรรม</li> <li>- สิ่งแวดล้อม</li> <li>- การอบรมเลี้ยงดู</li> </ul> </li> </ul>	✓	
	๓	พ ๒.๑ ม.๒/๑	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อเจตคติในเรื่องเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัว</li> <li>- วัฒนธรรม</li> <li>- เพื่อน</li> <li>- สื่อ</li> </ul> </li> </ul>	✓	
	๔	พ ๒.๑ ม.๒/๒	วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น</li> </ul>		✓
	๕	พ ๒.๑ ม.๒/๓	อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>● โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>● โรคเอดส์</li> <li>● การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์</li> </ul>	✓	
	๖	พ ๒.๑ ม.๒/๔	อธิบายความสำคัญของความ เสมอภาคทางเพศและวางตัว ได้อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ</li> <li>● การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</li> <li>● ปัญหาทางเพศ</li> <li>● แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ</li> </ul>	✓	
	๗	พ ๓.๑ ม.๒/๑	นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธี ที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับ ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูล ที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมใน บริบทของตนเองในการเล่นกีฬา</li> </ul>	✓	
	๘	พ ๓.๑ ม.๒/๒	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม อย่างละ ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และ ลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล วายน้ำ เทควันโด</li> </ul>	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๒	๙	พ ๓.๑ ม.๒/๓	เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</li> </ul>		✓
	๑๐	พ ๓.๑ ม.๒/๔	ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</li> </ul>		✓
	๑๑	พ ๓.๒ ม.๒/๑	อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต</li> <li>การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ</li> </ul>	✓	
	๑๒	พ ๓.๒ ม.๒/๒	เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม</li> <li>การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</li> </ul>	✓	
	๑๓	พ ๓.๒ ม.๒/๓	มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก	<ul style="list-style-type: none"> <li>วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬาตามกฎ กติกาและข้อตกลง</li> </ul>		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ม.๒/๔	วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม	<ul style="list-style-type: none"> <li>รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม</li> <li>ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม</li> <li>หลักการให้ความร่วมมือในการเล่น การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม</li> </ul>		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ม.๒/๕	นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือกวิธีเล่น</li> <li>- การแก้ไขข้อบกพร่อง</li> <li>- การเพิ่มทักษะ</li> </ul> </li> <li>การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬา</li> </ul>		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๒	๑๖	พ ๔.๑ ม.๒/๑	เลือกใช้บริการทางสุขภาพ อย่างมีเหตุผล	● การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	✓	
	๑๗	พ ๔.๑ ม.๒/๒	วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	● ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ		✓
	๑๘	พ ๔.๑ ม.๒/๓	วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	● ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ที่มีผลต่อสุขภาพ	✓	
	๑๙	พ ๔.๑ ม.๒/๔	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ ภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิต	● ความสมดุระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต	✓	
	๒๐	พ ๔.๑ ม.๒/๕	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้น ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	● ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต	✓	
	๒๑	พ ๔.๑ ม.๒/๖	เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการ กับอารมณ์และความเครียด	● วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	✓	
	๒๒	พ ๔.๑ ม.๒/๗	พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	● เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ● การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย		✓
	๒๓	พ ๕.๑ ม.๒/๑	ระบุวิธีการ ป้จจัย และแหล่ง ที่ช่วยเหลือ พี่นผู้ติดสารเสพติด	● วิธีการ ป้จจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นผู้ติดสารเสพติด	✓	
	๒๔	พ ๕.๑ ม.๒/๒	อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	● การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง - การมั่วสุม - การทะเลาะวิวาท - การเข้าไปในแหล่งอบายมุข - การแข่งจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ		✓
	๒๕	พ ๕.๑ ม.๒/๓	ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ที่อาจนำไปสู่อันตราย	● ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขัน ที่อาจนำไปสู่อันตราย		✓
<b>รวม ๒๕ ตัวชี้วัด</b>					<b>๑๕</b>	<b>๑๐</b>

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๓	๑	พ ๑.๑ ม.๓/๑	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัย</li> <li>- วัยทารก</li> <li>- วัยก่อนเรียน</li> <li>- วัยเรียน</li> <li>- วัยรุ่น</li> <li>- วัยผู้ใหญ่</li> <li>- วัยสูงอายุ</li> </ul>	✓	
	๒	พ ๑.๑ ม.๓/๒	วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</li> </ul>		✓
	๓	พ ๑.๑ ม.๓/๓	วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</li> <li>- โทรทัศน์</li> <li>- วิทยุ</li> <li>- สื่อสิ่งพิมพ์</li> <li>- อินเทอร์เน็ต</li> </ul>		✓
	๒๒	พ ๕.๑ ม.๓/๓	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)</li> </ul>		✓
	๔	พ ๒.๑ ม.๓/๑	อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์</li> <li>- อนามัยแม่และเด็ก</li> <li>- การวางแผนครอบครัว</li> </ul>	✓	
	๕	พ ๒.๑ ม.๓/๒	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์</li> <li>- แอลกอฮอล์</li> <li>- สารเสพติด</li> <li>- บุหรี่</li> <li>- สภาพแวดล้อม</li> <li>- การติดเชื้อ</li> <li>- โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์</li> </ul>	✓	
	๖	พ ๒.๑ ม.๓/๓	วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว</li> <li>● แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว</li> </ul>		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๓	๗	พ ๓.๑ ม.๓/๑	เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล อย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล</li> </ul>	✓	
	๘	พ ๓.๑ ม.๓/๒	นำหลักการ ความรู้ และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง</li> </ul>		✓
	๙	พ ๓.๑ ม.๓/๓	ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการ ไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น</li> </ul>		✓
	๑๐	พ ๓.๒ ม.๓/๑	มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● มารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา</li> </ul>		✓
	๑๑	พ ๓.๒ ม.๓/๒	ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิด หลักการจากการเล่นไปพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนด้วยความ ภาคภูมิใจ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม</li> <li>● การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต</li> </ul>		✓
	๑๒	พ ๓.๒ ม.๓/๓	ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลง ในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนา คุณภาพชีวิตของตนในสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กฎ กติกาและข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น</li> <li>● การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม</li> </ul>		✓
	๑๓	พ ๓.๒ ม.๓/๔	จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและ ตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีม ไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>● วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น</li> </ul>		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ม.๓/๕	เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ</li> </ul>		✓



ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๓	๑๕	พ ๔.๑ ม.๓/๑	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ</li> <li>- วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ</li> </ul>	✓	
	๑๖	พ ๔.๑ ม.๓/๒	เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น</li> <li>- โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์</li> <li>- โรคเอดส์</li> <li>- โรคไข้หวัดนก ฯลฯ</li> <li>โรคไม่ติดต่อ เช่น</li> <li>- โรคหัวใจ</li> <li>- โรคความดันโลหิตสูง</li> <li>- เบาหวาน</li> <li>- มะเร็ง ฯลฯ</li> </ul>	✓	
	๑๗	พ ๔.๑ ม.๓/๓	รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัญหาสุขภาพในชุมชน</li> <li>แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน</li> </ul>	✓	
	๑๘	พ ๔.๑ ม.๓/๔	วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	✓	
	๑๙	พ ๔.๑ ม.๓/๕	ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	<ul style="list-style-type: none"> <li>การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ</li> </ul>		✓
	๒๐	พ ๕.๑ ม.๓/๑	วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ</li> <li>แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ</li> </ul>	✓	
	๒๑	พ ๕.๑ ม.๓/๒	หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง</li> <li>วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง</li> </ul>	✓	
	๒๓	พ ๕.๑ ม.๓/๔	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ</li> </ul>	✓	
	๒๔	พ ๕.๑ ม.๓/๕	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</li> </ul>	✓	
	<b>รวม ๒๔ ตัวชี้วัด</b>					<b>๑๒</b>

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๔-๖	๑	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๑	อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ</li> <li>- การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ</li> <li>- การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)</li> </ul>	✓	
	๒	พ ๑.๑ ม.๔-๖/๒	วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว</li> </ul>	✓	
	๓	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๑	วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</li> </ul>	✓	
	๔	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๒	วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ</li> </ul>		✓
	๕	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓	เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</li> <li>- ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ภาพ</li> <li>- ทักษะการต่อรอง</li> <li>- ทักษะการปฏิเสธ</li> <li>- ทักษะการคิดวิเคราะห์</li> <li>- ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฯลฯ</li> </ul>	✓	
	๖	พ ๒.๑ ม.๔-๖/๔	วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน</li> <li>- สาเหตุของความขัดแย้ง</li> <li>- ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน</li> <li>- แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน</li> </ul>	✓	

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๔-๖	๗	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๑	วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา</li> <li>● การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา</li> </ul>	✓	
	๘	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒	ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</li> </ul>		✓
	๙	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓	เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>● กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว</li> </ul>	✓	
	๑๐	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๔	แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เซียร์ลีดเดอร์</li> </ul>		✓
	๑๑	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๕	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ นอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการ ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</li> </ul>		✓
	๑๒	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑	ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน</li> <li>● การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม</li> <li>● การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬา และการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม</li> <li>● การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</li> </ul>		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๔-๖	๑๓	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๒	อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา</li> <li>● กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา</li> <li>● การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตรประจำวัน</li> </ul>		✓
	๑๔	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๓	แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา</li> <li>● บุคลิกภาพที่ดี</li> </ul>		✓
	๑๕	พ ๓.๒ ม.๔-๖/๔	ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</li> <li>● คุณค่าและความงามของการกีฬา</li> </ul>		✓
	๑๖	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑	วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</li> </ul>	✓	
	๑๙	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๔	วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม</li> <li>● แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย</li> </ul>	✓	
	๒๕	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๓	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน</li> </ul>	✓	
	๑๗	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๒	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	<ul style="list-style-type: none"> <li>● อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ</li> <li>● แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย</li> </ul>		✓
	๑๘	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๓	ปฏิบัติตามตามสิทธิของผู้บริโภค	<ul style="list-style-type: none"> <li>● สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค</li> </ul>	✓	
	๒๐	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๕	วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว</li> </ul>		✓
	๒๒	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๗	วางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	<ul style="list-style-type: none"> <li>● การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก</li> </ul>		✓

ชั้น	ที่	รหัสตัวชี้วัด	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง	ต้องรู้	ควรรู้
ม.๔-๖	๒๑	พ ๔.๑ ม.๔-๖/๖	มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</li> </ul>		✓
	๒๓	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๑	มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการช้ำยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการช้ำยา สารเสพติดและความรุนแรง</li> </ul>		✓
	๒๔	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๒	วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม)</li> <li>โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด</li> </ul>	✓	
	๒๖	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๔	วางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>การวางแผน กำหนดแนวทาง ลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</li> </ul>		✓
	๒๗	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๕	มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> <li>กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน</li> </ul>		✓
	๒๘	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๖	ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ</li> </ul>		✓
	๒๙	พ ๕.๑ ม.๔-๖/๗	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	<ul style="list-style-type: none"> <li>วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี</li> </ul>		✓
	<b>รวม ๒๙ ตัวชี้วัด</b>					<b>๑๒</b>
<b>รวมทั้งหมด ๒๒๑ ตัวชี้วัด</b>					<b>๑๑๕</b>	<b>๑๐๖</b>