

HPE - Description of Level

Level 1 - K.0

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students use **very simple** self-management and social routines with strong adult support: point to a feeling picture, follow **one-step** game signals (start/stop), go to **their spot** when called by name/colour, wait for a turn when handed a **turn token**, and use a single calm-down step (pause + deep breath). They use kind words/gestures (“please/thank you”, hand-raise for help). (*Strands: A1.1–A1.3*)

นักเรียนใช้ขั้นตอนการกำกับตนและทักษะสังคมแบบ **พื้นฐานมาก** ภายใต้การดูแลของครู: ชี้บัตรอารมณ์ ปฏิบัติตามสัญญาณเกมแบบ **ขั้นตอนเดียว** (เริ่ม/หยุด) ไปยัง **จุดของตน** เมื่อถูกเรียกตามชื่อ/สี รอคิวเมื่อได้รับ **โทเคนถึงคิว** และใช้ขั้นตอนสงบสั้น ๆ (หยุด + หายใจลึก) ใช้คำสุภาพ/ท่าทางขอความช่วยเหลือ (ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 Self-Awareness (basic) — ตระหนักรู้อารมณ์พื้นฐาน

A1.2 Self-Regulation & Routines (1 step) — กำกับตนและทำตามขั้นตอนเดียว

A1.3 Cooperation & Kind Communication (emerging) — ความร่วมมือและการสื่อสารสุภาพระดับเริ่มต้น

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Points to 😊/😞/😭 card when asked “How do you feel?”
ชี้บัตร 😊/😞/😭 เมื่อครูถาม “ตอนนี้รู้สึกอย่างไร”
- On whistle, **freezes** then walks back to their coloured dot.
เมื่อได้ยินนกหวีด **หยุดนิ่ง** แล้วเดินกลับจุดสีของตน

- Holds a **turn token**, waits, then goes when name/colour is called.
ถือ โทเคนถึงคิว รอ และเคลื่อนไหวเมื่อครูเรียกชื่อ/สี
 - Raises hand and says/gestures “help please” to the teacher.
ยกมือและพูด/ท่าทางขอความช่วยเหลือกับครู
-

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students participate in **2–5 minutes** of very light continuous movement with frequent mini breaks, copy simple leader actions (march, clap), take a **water sip** on cue, and move safely within a clearly marked zone without bumping others. (*Strands: B1.1–B1.3*)

นักเรียนเข้าร่วมการเคลื่อนไหวเบาอย่างต่อเนื่อง **2–5 นาที** พร้อมพักบ่อย คัดลอกทำอย่างง่าย (เดินแถว ตบมือ) ตั้มน้ำตามสัญญาณ และเคลื่อนไหวปลอดภัยในเขตที่กำหนดโดยไม่ชนผู้อื่น (*ตัวชี้วัด: B1.1–B1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 Participation & Effort (emerging) — มีส่วนร่วมและพยายามระดับเริ่มต้น

B1.2 Teacher-Led Warm-Up/Cool-Down — วอร์มอัป/คูลดาวน์ตามครู

B1.3 Safety & Space Awareness (basic) — ความปลอดภัยและการเว้นระยะพื้นฐาน

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Completes one action song (march–clap–reach up) with two short rests.
ทำเพลงท่าทาง 1 รอบ (เดินแถว–ตบมือ–เอื้อมมือ) พร้อมพักสั้น ๆ 2 ครั้ง
- Follows 3 teacher cues in order: **go** → **slow** → **stop**.
ทำตามสัญญาณครู 3 ชั้น: ไป → ช้า → หยุด ตามลำดับ

- Drinks from own bottle at **water cue**, returns to the same dot.
ดื่มน้ำจากขวดของตนเมื่อมี **สัญญาณดื่มน้ำ** แล้วกลับจุดเดิม
- Walks around cone markers without stepping outside the boundary.
เดินรอบกรวยโดยไม่ออกนอกแนวเขตที่กำหนด

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students demonstrate **earliest** locomotor and object-control skills with support: walk forward, **stop on cue**, tiptoe 2–3 steps, two-foot **mini jump in place**, touch one foot off floor briefly while holding a support, roll/push a **large** ball to a near wall, trap a **still** ball with two hands, **drop** (not throw) a beanbag into a hoop at their feet, and nudge-kick a **stationary** foam ball. They explore concepts: personal-space “bubble”, start/stop, fast/slow, straight pathway. (*Strands: C1.1–C1.3*)

นักเรียนแสดงทักษะพื้นฐานมากด้านการเคลื่อนที่และการควบคุมอุปกรณ์ โดยมีผู้ช่วย: เดินหน้า **หยุดตามสัญญาณ** เข้ม 2–3 ก้าว กระโดดสองเท้าเล็ก ๆ ที่จุดเดิม ยกเท้าข้างหนึ่งสั้น ๆ โดยจับพยางค์ กลิ้ง/ผลักบอล **ขนาดใหญ่** ไปกำแพงใกล้ ๆ รับ/หยุดบอลที่ **หยุดนิ่ง** ด้วยสองมือ **ปล่อย** ลูกถ่วงลงห่วงที่เท้าของตน และเตะเบา ๆ บอลโฟมที่วางนิ่ง สำรวจแนวคิด: ฟองพื้นที่ เริ่ม/หยุด ช้า/เร็ว เส้นทางตรง (*ตัวชี้วัด: C1.1–C1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 **Locomotion & Balance (pre-emerging)** — การเคลื่อนที่/ทรงตัวระดับต้นยิ่ง

C1.2 **Object Control (pre-emerging)** — การควบคุมอุปกรณ์ระดับต้นยิ่ง

C1.3 **Movement Concepts (exposure)** — แนวคิดการเคลื่อนไหวระดับทำความเข้าใจ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Walks to a cone and **stops** on whistle; performs a **mini two-foot jump** in place.
เดินไปที่กรวยแล้ว **หยุด** เมื่อได้ยินนกหวีด; กระโดดสองเท้าเล็ก ๆ ที่จุดเดิม
- Holds a rail/rope and lifts one foot **for 1–2 counts** then sets it down.
จับราว/เชือกแล้วยกเท้าข้างหนึ่ง **นับ 1–2** ก่อนวางลง
- Rolls a large playground ball straight to a wall; traps a still ball with two hands to the chest.
กลิ้งบอลสนามขนาดใหญ่เป็นเส้นตรงไปกำแพง; รับ/หยุดบอลที่หยุดนิ่งด้วยสองมือชิดอก
- Drops a beanbag into a hoop touching their toes; nudges a stationary foam ball across a line.
ปล่อยถุงถั่วลงห่วงที่วางชิดปลายเท้า; เตะเบา ๆ บอลโฟมที่วางนิ่งให้ข้ามเส้น
- Moves along a **straight rope path** keeping a **space bubble**; changes **fast/slow** on cue.
เคลื่อนที่ตามเชือกเส้น **ตรง** โดยรักษา **ฟองพื้นที่**; เปลี่ยน **ช้า/เร็ว** ตามสัญญาณ

D. Healthy Living — สุขภาวะที่ดี

Students follow **in-class** wellness and safety routines: listen to a **single rule**, carry **one soft item** with two hands, stay inside cones, line up on a coloured dot, clean hands before/after PE with teacher guidance, drink from own bottle, and move to shade/hat on outdoor cue. (*Strands: D1.1–D1.3*)

นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนสุขภาวะและความปลอดภัย **ภายในคาบ**: ฟัง

กติกา **ข้อเดียว** ยกอุปกรณ์ **ขึ้นนุ่ม** ด้วยสองมือ อยู่ภายในแนวกรวย เข้าแถวบนจุดสี
ล้างมือก่อน–หลังทำตามคำแนะนำครู ดื่มน้ำจากขวดของตน และย้ายเข้าร่วม/
สวมหมวกเมื่อมีสัญญาณกลางแจ้ง (ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 Rules, Boundaries & Equipment Care (basic) — กติกา เขตพื้นที่ และ
ดูแลอุปกรณ์ขั้นพื้นฐาน

D1.2 Kind, Inclusive Play (emerging) — เล่นอย่างสุภาพและครอบคลุมระดับ
เริ่มต้น

D1.3 Hygiene & Simple Safety Routines — สุขอนามัยและขั้นตอนปลอดภัย
อย่างง่าย

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Carries **one** soft ball/beanbag with two hands and returns it to the basket.
ถือบอล/ถุงถั่ว **หนึ่งชิ้น** ด้วยสองมือและนำไปคืนตะกร้า
- Stays inside cone boundary and returns to coloured dot on clap/whistle.
เล่นภายในแนวกรวยและกลับจุดสีเมื่อได้ยินเสียงตบมือ/นกหวีด
- Washes/sanitizes hands before/after PE with teacher guidance; drinks only from own bottle.
ล้างมือ/ใช้เจลก่อน–หลังทำตามคำแนะนำครู และดื่มน้ำจากขวดของตนเองเท่านั้น
- Outdoors: moves to **shade** or wears a hat when shown the sun picture card.
กลางแจ้ง: ย้ายเข้าร่วมหรือสวมหมวกเมื่อครูชูบัตรรูปดวงอาทิตย์

Level 2 - K.1

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students name **basic** feelings with picture cues, follow very simple game signals (start/stop, go/slow), line up on a marked spot, wait for a **turn card**, and use a short calm-down (pause–deep breath–join). They respond to teacher cues, use **please/thank you**, and ask for help with a single short phrase. (*Strands: A1.1–A1.3*)

นักเรียนบอกชื่ออารมณ์พื้นฐานโดยมีบัตรภาพช่วย ปฏิบัติตามสัญญาณเกมอย่างง่าย (เริ่ม/หยุด ไป/ช้า) เข้าแถวบนจุดสัญลักษณ์ รอคิวตาม **บัตรถึงคิว** และใช้ขั้นตอนสงบสั้น ๆ (หยุด-หายใจลึก-กลับร่วมกิจกรรม) ตอบสนองต่อสัญญาณครู ใช้คำสุภาพ และขอความช่วยเหลือด้วยวลีสั้น ๆ (*ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 **Self-Awareness** — ตระหนักรู้อารมณ์/สภาพร่างกายพื้นฐาน

A1.2 **Self-Regulation & Routines** — กำกับตนและทำตามขั้นตอนง่าย ๆ

A1.3 **Cooperation & Kind Communication** — ความร่วมมือและการสื่อสารสุภาพ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Points to a feeling card (happy/sad/tired) before the game.
ชี้บัตรอารมณ์ (ดีใจ/เสียใจ/เหนื่อย) ก่อนเริ่มเกม
- Uses **pause–deep breath–join** after a mistake, then returns to their spot.
ใช้ หยุด-หายใจลึก-กลับร่วม เมื่อพลาด แล้วกลับจุดของตน
- Waits for a **turn card** and then moves to the cone when called.
รอ **บัตรถึงคิว** แล้วจึงเคลื่อนไปที่กรวยตามเรียก

- Says “please/thank you” when borrowing a ball; says “help please” to the teacher.
พูด “ขอ/ขอบคุณ” เมื่อยืมบอล; พูด “ขอความช่วยเหลือครับ/ค่ะ” กับครู
-

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students join **3–7 minutes** of light continuous movement with mini breaks, follow simple follow-the-leader actions, drink water at a teacher cue, and move safely without bumping others in a marked space. (*Strands: B1.1–B1.3*)

นักเรียนเข้าร่วมการเคลื่อนไหวต่อเนื่องแบบเบา **3–7 นาที** พร้อมพักสั้น ๆ ทำตามผู้นำ ดื่มน้ำตามสัญญาณครู และเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัยไม่ชนผู้อื่นในพื้นที่ที่กำหนด (*ตัวชี้วัด: B1.1–B1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 Participation & Effort — มีส่วนร่วมและพยายาม

B1.2 Warm-Up/Cool-Down (Teacher-Led) — วอร์มอัพ/คูลดาวน์ตามครู

B1.3 Safety & Space Awareness — ความปลอดภัยและการเว้นระยะ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Completes two action songs (march, clap, tiptoe) with short rests.
ทำเพลงท่าทาง 2 รอบ (เดินแถว ตบมือ เขย่ง) พร้อมพักสั้น ๆ
- Imitates teacher warm-up (arm swings, ankle circles) and cool-down (slow breaths, stretch).
ทำวอร์มอัพตามครู (แกว่งแขน หมุนข้อเท้า) และคูลดาวน์ (หายใจช้า ยืดเหยียด)
- Drinks from their bottle at the **water cue**, then returns to their floor spot.

ดื่มน้ำจากขวดของตนเมื่อเห็น **สัญญาณน้ำ** แล้วกลับจุดของตน

- Walks/jogs around cone markers without crossing the boundary line.
เดิน/วิ่งช้ารอบกรวยโดยไม่ออกนอกเส้นขอบเขต

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students practise beginner locomotor skills (walk, march, tiptoe, two-foot **jump in place**, single **hop** once), balance on two feet and briefly on one foot with support, and perform early object-control (push/roll a large ball to a wall/target, trap a **stopped** ball with two hands, underhand **drop** a beanbag into a close hoop ~0.5–1 m, kick a **stationary** foam ball one step). They explore concepts: personal space “bubble,” straight pathways, levels (low/high with freeze shapes), start/stop and slow/fast. (*Strands: C1.1–C1.3*)

นักเรียนฝึกทักษะการเคลื่อนที่ระดับต้น (เดิน เดินแถว เขย่ง กระโดดสองเท้าที่จุดเดิม กระโดดขาเดียว **1 ครั้ง**) ทรงตัวบนสองเท้าและยืนขาเดียวช่วงสั้น ๆ โดยมีจุดพยางค์ ฝึกควบคุมอุปกรณ์ระยะเริ่มต้น (ผลัก/กลิ้งบอลใหญ่ไปที่กำแพง/เป้า รับ/หยุดบอลที่หยุดนิ่งด้วยสองมือ ปล่อยกลงด้วยแบบโยนสั้นลงห่างไกล ~0.5–1 ม. เตะบอลโฟมที่วางนิ่ง 1 ก้าว) และสำรวจแนวคิด: ฟองพื้นที่ เส้นทางตรง ระดับต่ำ/สูง (ท่าหยุดนิ่ง) สัญญาณเริ่ม/หยุด และช้า/เร็ว (*ตัวชี้วัด: C1.1–C1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 **Locomotion & Balance (Emerging)** — การเคลื่อนที่/การทรงตัวระดับต้น

C1.2 **Object Control (Emerging)** — การควบคุมอุปกรณ์ระดับต้น

C1.3 **Movement Concepts (Beginner)** — แนวคิดการเคลื่อนไหวระดับเริ่มต้น

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Jumps with two feet **in place** and lands softly on their spot.
กระโดดสองเท้าที่จุดเดิมและลงเท้าอย่างนุ่มนวลบนจุดของตน
- Hops once on one foot next to a wall/beam for support.
กระโดดขาเดียว **1 ครั้ง** ข้างกำแพง/คานเพื่อพยุง
- Rolls a big ball to a wall target; traps a still ball with two hands against the body.
กลิ้งบอลใหญ่ไปยังเป้ากำแพง; รับ/หยุดบอลที่หยุดนิ่งด้วยสองมือชิดลำตัว
- Drops a beanbag underhand into a hoop **0.5–1 m** away; kicks a stationary foam ball one step to a wide goal line.
ปล่อยถุงถั่วลงห่างระยะ **0.5–1 ม.**;เตะบอลโฟมที่วางนิ่ง 1 ก้าวไปยังเส้นประตูกว้าง
- Moves along a **straight** rope path, keeping a **space bubble**, and freezes in low/high shapes on a whistle.
เคลื่อนที่ตามเชือกเส้น **ตรง** รักษา **ฟองพื้นที่** และหยุดนิ่งเป็นท่าต่ำ/สูงเมื่อได้ยินนกหวีด

D. Healthy Living — สุขภาวะที่ดี

Students follow **in-class** safety and wellness routines: listen to one-step rules, carry one item with two hands, stay inside cones, clean hands before/after PE, use their own bottle, and follow simple sun-safe cues (hat/shade) when outdoors. (*Strands: D1.1–D1.3*)

นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนความปลอดภัยและสุขภาวะ **ภายในคาบ**: ฟังกติกาขั้นเดียว ยกอุปกรณ์ขึ้นเดียวด้วยสองมือ อยู่ในเขตกรวย ล้างมือก่อน–หลังคาบ ใช้ขวดน้ำของตน และปฏิบัติตามสัญญาณกันแดดอย่างง่าย (หมวก/ร่มเงา) เมื่อนอกอาคาร (*ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 Rules, Boundaries & Equipment Care — กติกา เส้นเขต และการดูแลอุปกรณ์

D1.2 Kind, Inclusive Play — เล่นอย่างสุภาพและครอบคลุม

D1.3 Hygiene & Simple Safety Routines — สุขอนามัยและความปลอดภัยง่าย ๆ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Carries a cone/beanbag with **two hands** and returns it to the bin.
ถือกรวย/ถุงถั่วด้วย **สองมือ** แล้วนำไปคืนในถังเก็บ
- Stays inside the cone boundary and **freezes** on a single whistle.
เล่นภายในแนวกรวยและ **หยุดนิ่ง** เมื่อได้ยินนกหวีดหนึ่งครั้ง
- Washes/sanitizes hands before/after PE; drinks only from own bottle.
ล้างมือ/ใช้เจลก่อน-หลังพละ และดื่มน้ำจากขวดของตนเองเท่านั้น
- Outdoors: puts on a hat or moves to shade when shown the **sun card**.
กลางแจ้ง: สวมหมวกหรือย้ายเข้าร่มเมื่อครูชู **บัตรรูปดวงอาทิตย์**

Level 3 - K.2

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students identify basic feelings with picture cues, follow **very simple** game routines (stop/go, start/finish), wait their turn with visual markers, and use a short self-calming routine (stop–breath–try). They respond to teacher signals, use kind words, and seek help appropriately. (*Strands: A1.1–A1.3*)

นักเรียนระบุอารมณ์พื้นฐานโดยมีบัตรภาพช่วย ปฏิบัติตามขั้นตอนเกมง่ายมาก (หยุด/ไป เริ่ม/จบ) รอคิวตามสัญลักษณ์บนพื้น และใช้รูปแบบสงบสั้น ๆ (หยุด–หายใจ–ลองใหม่) ตอบสนองต่อสัญญาณครู ใช้คำสุภาพ และขอความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม (*ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 **Self-Awareness** — ตระหนักรู้อารมณ์/สภาพร่างกายพื้นฐาน

A1.2 **Self-Regulation & Routines** — กำกับตนและทำตามขั้นตอนง่าย ๆ

A1.3 **Cooperation & Kind Communication** — ความร่วมมือและการสื่อสารสุภาพ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Points to a feeling card and says “happy/sad/nervous” before activity.
ชี้บัตรอารมณ์และบอก “ดีใจ/เสียใจ/ตื่นเต้น” ก่อนเริ่มกิจกรรม
- Uses **stop–breath–try** after a slip, then re-joins the line.
ใช้ หยุด–หายใจ–ลองใหม่ เมื่อพลัด แล้วกลับเข้าคิว
- Stands on their floor spot and waits for the **turn card** to switch.
ยืนอยู่บนสัญลักษณ์พื้นของตน และรอจน “บัตรถึงคิว” เปลี่ยน

- Says “please/thank you” when borrowing/returning equipment.
พูด “ขอให้หน่อย/ขอบคุณ” เมื่อยืม-คืนอุปกรณ์

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students participate in **5–10 minutes** of light continuous movement with short rests, follow teacher-led warm-up games (follow-the-leader, move & freeze), drink water at cues, and move safely in shared space.

(Strands: B1.1–B1.3)

นักเรียนเคลื่อนไหวต่อเนื่องแบบเบา **5–10 นาที** พร้อมพักสั้น ๆ ทำวอร์มอัพตามครู (เดินตามผู้นำ เกมขยับ-หยุด) ดื่มน้ำตามสัญญาณ และเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัยในพื้นที่ร่วม (ตัวชี้วัด: B1.1–B1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 Participation & Effort — มีส่วนร่วมและพยายาม

B1.2 Warm-Up/Cool-Down (Teacher-Led) — วอร์มอัพ/쿨ดาวน์ตามครู

B1.3 Safety & Space Awareness — ความปลอดภัยและการเว้นระยะ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Joins two full rounds of “move & freeze” without leaving the game.
เล่น “ขยับแล้วหยุด” ครบ 2 รอบโดยไม่ออกจากเกม
- Copies simple animal walks (tiptoe mouse, tall giraffe) for warm-up; finishes with slow breaths and arm circles.
ทำตามเดินสัตว์ง่าย ๆ เป็นวอร์มอัพ และ쿨ดาวน์ด้วยหายใจช้า+หมุนแขน
- Drinks from personal bottle at **water-drop** cue, then returns to spot.
ดื่มน้ำจากขวดส่วนตัวเมื่อเห็นสัญลักษณ์ **หยดน้ำ** แล้วกลับตำแหน่ง
- Runs on the track cones without bumping others; stops on whistle.
วิ่งตามกรวยกำหนดเส้นทาง ไม่ชนเพื่อน และหยุดเมื่อได้ยินนกหวีด

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students perform emerging locomotor skills (walk, jog, tiptoe, two-foot jump, **2–3 hops** on one foot) with balance; practise beginner object-control (roll a ball to partner, **trap/catch** a slow rolled ball with two hands, gentle underhand toss to near target **1–2 m**, kick a **stationary** ball). They explore movement concepts: personal space “bubble,” simple pathways (straight/curved), levels (low/high via animal shapes), speeds (slow/fast), and moving into open space in very gentle tag. (*Strands: C1.1–C1.3*)

นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวที่ระดับเริ่มต้น (เดิน วิ่งช้า เขย่ง กระโดดสองเท้า กระโดดขาเดียว **2–3 ครั้ง**) อย่างทรงตัว ฝึกควบคุมอุปกรณ์ระดับต้น (กลิ้งบอลให้เพื่อน **รับ/หยุด** บอลที่กลิ้งมาด้วยสองมือ โยนใต้มือแบบเบาไปยังเป้าใกล้ **1–2 ม.**เตะบอลที่วางนิ่ง) สำรวจแนวคิดการเคลื่อนไหว: พื้นที่ส่วนตัว “ฟองพื้นที่” เส้นทางง่าย (ตรง/โค้ง) ระดับ (ต่ำ/สูงผ่านท่าสัตว์) ความเร็ว (ช้า/เร็ว) และขยับไปยังพื้นที่ว่างในเกมไล่จับแบบเบามาก (*ตัวชี้วัด: C1.1–C1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 Locomotion & Balance (Emerging) — การเคลื่อนที่/การทรงตัวระดับเริ่มต้น

C1.2 Object Control (Beginner) — การควบคุมอุปกรณ์ระดับต้น

C1.3 Movement Concepts & Simple Strategy — แนวคิดการเคลื่อนไหวและกลยุทธ์พื้นฐาน

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Two-foot jumps forward over a floor line; lands softly and holds balance for **1–2 seconds**.
กระโดดสองเท้าข้ามเส้น วางตัวนุ่มนวลและทรงตัว **1–2 วินาที**
- Hops on one foot **2–3 times** along a straight rope, then switches feet on cue.

กระโดดขาเดียว **2–3 ครั้ง** ตามเชือกเส้นตรง แล้วสลับขาตามสัญญาณ

- Rolls a medium ball to a partner; traps a slow rolled ball with two hands against the body.
กลิ้งบอลให้คู่ และรับ/หยุดบอลที่กลิ้งมาช้า ๆ ด้วยสองมือชิดลำตัว
 - Underhand-tosses a beanbag to a hoop **1–2 m** away; kicks a still ball toward a wide goal line.
โยนถุงถั่วใต้มือเข้าสู่ห่วง ระยะ **1–2 ม.**;เตะบอลที่วางนิ่งไปยังเส้นประตูแบบกว้าง
 - Moves along **straight/curved** pathways; keeps a **space bubble** and steps into open space in gentle tag.
เคลื่อนที่ตามเส้นทาง **ตรง/โค้ง**; รักษา **ฟองพื้นที่** และขยับไปยังพื้นที่ว่างในเกมไล่จับแบบเบา
-

D. Healthy Living — สุขภาวะที่ดี

Students follow **in-class** safety and wellness routines: listen to rules, carry equipment with two hands, stay inside boundaries, clean hands before/after PE, use their own bottle, and follow simple sun-safe cues (hat/shade) for outdoor time. (*Strands: D1.1–D1.3*)

นักเรียนทำตามขั้นตอนความปลอดภัยและสุขภาวะ **ภายในคาบ**: ฟังกติกา ยกอุปกรณ์สองมือ เล่นในเขตที่กำหนด ล้างมือก่อน–หลังพละ ใช้ขวดน้ำของตนเอง และปฏิบัติตามสัญญาณกันแดดอย่างง่าย (หมวก/ร่มเงา) เมื่อทำกิจกรรมนอกอาคาร (*ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 Rules, Boundaries & Equipment Care — กติกา เส้นเขต และการดูแลอุปกรณ์

D1.2 Kind, Inclusive Play — เล่นอย่างสุภาพและครอบคลุม

D1.3 Hygiene & Simple Safety Routines — สุขอนามัยและความปลอดภัยง่าย ๆ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Carries a hoop/beanbag with **two hands** and places it gently on the cone.
ถือห่วง/ถุงถั่วด้วย **สองมือ** และวางอย่างนุ่มนวลที่กรวย
- Stays inside the cone line; stops and kneels on whistle as a safe stop.
เล่นภายในแนวกรวย และหยุดคุกเข่าเมื่อได้ยินนกหวีดเป็นสัญญาณปลอดภัย
- Washes/sanitizes hands before/after PE; drinks from own bottle only.
ล้างมือ/ใช้เจลก่อน-หลังคาบ และดื่มน้ำจากขวดของตนเองเท่านั้น
- Outdoors: puts on a hat or moves to shade when teacher shows the **sun card**.
กิจกรรมกลางแจ้ง: สวมหมวกหรือย้ายไปที่ร่มเมื่อครูชู **บัตรรูปดวงอาทิตย์**

Level 4 - K.3

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students name basic feelings during PE, follow simple game rules, wait for turns, and use short self-calming routines (stop–breath–go). They respond to teacher signals, use kind words, and ask for help when unsure. (Strands: A1.1–A1.3)

นักเรียนระบุอารมณ์พื้นฐานระหว่างเรียนพลศึกษา ปฏิบัติตามกติกาอย่างง่าย ๆ รอคิว และใช้รูปแบบสงบสติสั่น ๆ (หยุด–หายใจ–เริ่มใหม่) ตอบสนองต่อสัญญาณครู ใช้คำพูดสุภาพ และขอความช่วยเหลือเมื่อไม่มั่นใจ (ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 Self-Awareness — ตระหนักรู้อารมณ์/สภาพร่างกายง่าย ๆ

A1.2 Self-Regulation & Following Routines — กำกับตนและทำตามขั้นตอน

A1.3 Cooperation & Kind Communication — ร่วมมือและสื่อสารอย่างสุภาพ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Says “I feel excited” or “I feel nervous” before a game; shows thumbs-up to signal ready.
บอกความรู้สึก “ดีใจ/ตื่นเต้น/กังวล” ก่อนเล่นเกม และชูนิ้วโป้งแสดงความพร้อม
- Uses **stop–breath–go** after a mistake, then re-joins the activity.
ใช้รูปแบบ **หยุด–หายใจ–เริ่ม** เมื่อพลาด แล้วกลับเข้าเกมได้
- Waits turn at a cone and claps for peers; follows start/stop whistle without reminders.
รอคิวที่กรวย เขียร์เพื่อน และทำตามสัญญาณนกหวีดเริ่ม/หยุดโดยไม่ต้องเตือน

- Says “Can you help me?” to teacher or “Can I join?” to peers when unsure.
พูดขอความช่วยเหลือจากครู หรือขอเข้าร่วมกับเพื่อนเมื่อไม่มั่นใจ

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students participate joyfully in continuous movement for **10–15 minutes** with brief rests, follow kid-friendly warm-up games (e.g., follow-the-leader), drink water when cued, and move safely in shared space. (*Strands: B1.1–B1.3*)

นักเรียนเคลื่อนไหวต่อเนื่องอย่างสนุกสนาน **10–15 นาที** พร้อมพักสั้น ๆ ทำวอร์มอัปเดตเด็ก (เช่น เดินตามผู้นำ) ดื่มน้ำตามสัญญาณ และเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัยในพื้นที่ร่วม (ตัวชี้วัด: B1.1–B1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 Participation & Effort — มีส่วนร่วมและพยายามต่อเนื่อง

B1.2 Warm-Up/Cool-Down (Teacher-Led) — วอร์มอัปเดต/쿨ดาวน์ตามครู

B1.3 Safety & Space Awareness — ความปลอดภัยและการเว้นระยะ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Joins “move & freeze” for three rounds without sitting out.
เข้าร่วมเกม “ขยับแล้วหยุด” ได้ 3 รอบโดยไม่ขอพักกลางคัน
- Copies teacher-led animal walks (bear, crab) for warm-up; slow breathing + gentle stretch to finish.
ทำตามเดินสัตว์ตามครูเป็นวอร์มอัปเดต และ쿨ดาวน์ด้วยหายใจช้า+ยืดเบา ๆ
- Carries own water bottle and drinks at water-break cue, then returns to spot.
นำน้ำดื่มส่วนตัวและดื่มตามสัญญาณ จากนั้นกลับตำแหน่งเดิม

- Keeps a “space bubble”—avoids bumping others while running paths.

รักษา “ฟองพื้นที่” ไม่ชนเพื่อนระหว่างวิ่งตามเส้นทาง

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students perform fundamental locomotor skills (walk, run, hop, jump, gallop) with balance, and emerging object-control skills (roll, trap, two-hand underhand toss, kick a stationary ball). They explore movement concepts: personal/general space, pathways (straight/curved/zigzag), levels (low/high), speeds (slow/fast), and the simple idea of moving into open space in tag games. (*Strands: C1.1–C1.3*)

นักเรียนแสดงทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่ (เดิน วิ่ง กระโดดขาเดียว กระโดดสองเท้า กัลลอป) อย่างทรงตัว และเริ่มควบคุมอุปกรณ์ (กลิ้ง รับลูกด้วยสองมือ โยน ใต่มือสองมือ เตะบอลที่วางนิ่ง) สำรวจแนวความคิดการเคลื่อนไหว: พื้นที่ส่วนตัว/ทั่วไป เส้นทาง (ตรง/โค้ง/ซิกแซก) ระดับ (ต่ำ/สูง) ความเร็ว (ช้า/เร็ว) และแนวคิดง่าย ๆ ของการ “หนีไปพื้นที่ว่าง” ในเกมวิ่งไล่จับ (*ตัวชี้วัด: C1.1–C1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 Locomotion & Balance — การเคลื่อนที่และการทรงตัว

C1.2 Object Control (Emerging) — การควบคุมอุปกรณ์ระดับเริ่มต้น

C1.3 Movement Concepts & Simple Strategy — แนวความคิดการเคลื่อนไหวและกลยุทธ์พื้นฐาน

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Runs, then jump-stops on two feet inside a hoop without wobbling.
วิ่งแล้วหยุดกระโดดลงสองเท้าในห่วงโดยไม่เสียหลัก
- Hops 4–6 times on one foot along a straight line; switches feet on cue.

กระโดดขาเดียวต่อเนื่อง 4–6 ครั้งตามเส้นตรง และสลับขาตามสัญญาณ

- Rolls a medium ball to knock over 3 pins; traps a rolled ball with two hands.
กลิ้งบอลให้ล้มพิน 3 อัน และรับ/หยุดบอลที่กลิ้งมาด้วยสองมือ
 - Underhand-tosses beanbag to a floor target from 2–3 m; kicks a stationary ball toward a wide goal.
โยนถุงถั่วแบบใต้มือเข้าจุดเป้าหมายบนพื้นระยะ 2–3 ม.;เตะบอลที่วางนิ่งเข้าประตูแบบกว้าง
 - Follows pathway cues (straight/curved/zigzag) and moves to **open space** in a gentle tag game.
เคลื่อนที่ตามเส้นทาง (ตรง/โค้ง/ซิกแซก) และหนีไป **พื้นที่ว่าง** ในเกมไล่จับอย่างปลอดภัย
-

D. Healthy Living — สุขภาวะที่ดี

Students practise **in-class** safety and well-being habits: listen to safety rules, use equipment gently, stay within boundaries, wash/sanitize hands before/after PE, use personal water bottle, and follow simple outdoor sun-safe cues (hat/shade) when applicable. (*Strands: D1.1–D1.3*)

นักเรียนฝึกนิสัย **ความปลอดภัยและสุขภาวะในคาบเรียน**: ฟังกติกาความปลอดภัย ใช้อุปกรณ์อย่างนุ่มนวล อยู่ในเส้นเขต ล้างมือ/ใช้เจลก่อน–หลังพละ ใช้ น้ำดื่มส่วนตัว และทำตามคำแนะนำกันได้ง่าย ๆ (หมวก/ร่มเงา) เมื่อต้องทำ กิจกรรมกลางแจ้ง (ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 Rules, Boundaries & Equipment Care — กติกา เส้นเขต และการดูแล อุปกรณ์

D1.2 Kind, Inclusive Play — เล่นอย่างสุภาพและครอบคลุม

D1.3 Hygiene & Simple Safety Routines — สุขอนามัยและขั้นตอนความปลอดภัยง่าย ๆ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Walks equipment to the cone and puts it down softly; returns to line behind the marker.
ถืออุปกรณ์ไปวางที่กรวยอย่างนุ่มนวล แล้วกลับมายืนหลังเส้นตามลำดับ
- Stays inside boundary lines and stops on whistle; says “Your turn” and invites a peer to join.
เล่นอยู่ในเส้นเขต หยุดเมื่อได้ยินนกหวีด พูด “ถึงตาเธอ” และชวนเพื่อนเข้าร่วม
- Washes/sanitizes hands before/after class; uses own water bottle without sharing.
ล้างมือ/ใช้เจลก่อน-หลังคาบ และใช้น้ำดื่มส่วนตัวไม่ปะปน
- For outdoor PE: wears hat or moves to shade when teacher cues “sun-safe.”
คาบพลากลางแจ้ง: สวมหมวกหรือย้ายไปจุดร่มเมื่อครูให้สัญญาณ “หลบแดด”

Level 5 - P.1

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students identify feelings before/during activity, use simple self-regulation (pause, breathe, try again), cooperate respectfully, and seek help or adjust goals to stay engaged and safe. (*Strands: A1.1–A1.3*)

นักเรียนระบุอารมณ์ก่อน/ระหว่างทำกิจกรรม ใช้การกำกับตนแบบง่าย (หยุดหายใจ ลองใหม่) ร่วมมืออย่างสุภาพ และขอความช่วยเหลือหรือปรับเป้าหมายเพื่อมีส่วนร่วมและปลอดภัย (*ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 **Self-Awareness** — ตระหนักรู้อารมณ์และสภาพร่างกายตนเอง

A1.2 **Self-Regulation & Help-Seeking** — กำกับตน/ขอความช่วยเหลือ

A1.3 **Relationships & Collaboration** — ความสัมพันธ์และการร่วมมือ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- States a feeling and a plan: “I’m nervous, I’ll take 3 deep breaths then start.”
ระบุความรู้สึกและแนวทางรับมือ: “หนูกังวล จะหายใจลึก 3 ครั้งแล้วเริ่ม”
- Waits turn at a station, invites a peer (“Your turn”), and asks the teacher to clarify a rule when unsure.
รอคิวที่ฐานกิจกรรม ชวนเพื่อน (“ถึงตาเธอ”) และขอครูทวนกติกาเมื่อไม่แน่ใจ

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students participate in moderate activity regularly, use space safely, follow warm-up/cool-down and hydration cues, and choose to increase

effort (walk → jog) during games. (*Strands: B1.1–B1.3*)

นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ ใช้พื้นที่อย่างปลอดภัย ปฏิบัติตามการวอร์มอัพ/쿨ดาวน์และการดื่มน้ำ และตัดสินใจเพิ่มความพยายาม (เดิน → วิ่งเหยาะๆ) ระหว่างเกม (ตัวชี้วัด: *B1.1–B1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 Participation & Effort — การมีส่วนร่วมและความพยายาม

B1.2 Fitness Routines — วอร์มอัพ/쿨ดาวน์/ดื่มน้ำ

B1.3 Safety & Spatial Awareness — ความปลอดภัยและการใช้พื้นที่

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Completes 10–15 minutes of station circuits (skipping, jogging, throwing) without leaving the boundary.
ทำกิจกรรมตามฐานต่อเนื่อง 10–15 นาที (กระโดดเชือก วิ่งเหยาะๆ ขว้าง) โดยไม่ออกนอกเขต
- Chooses to jog during tag and maintains arm's-length space to avoid contact.
เลือกวิ่งเหยาะๆในเกมไล่จับ และรักษาระยะห่างระดับความยาวแขนเพื่อลดการชน

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students develop locomotion and balance, control objects (throw, catch, strike, dribble), and apply simple movement strategies (move to open space, look before passing) in low-organization games. (*Strands: C1.1–C1.3*)

นักเรียนพัฒนาการเคลื่อนที่และการทรงตัว ควบคุมอุปกรณ์ (ขว้าง รับ ตี เลี้ยง) และใช้ยุทธวิธีพื้นฐาน (หาพื้นที่ว่าง มองก่อนส่ง) ในเกมพื้นฐาน (ตัวชี้วัด: *C1.1–C1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 **Locomotion & Balance** — การเคลื่อนที่และการทรงตัว

C1.2 **Object Control** — การควบคุมอุปกรณ์

C1.3 **Movement Strategies** — ยุทธวิธีการเคลื่อนไหว

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Hops on one foot for 5 counts, stops under control, then balances on a line for 5 seconds.
กระโดดขาข้างเดียว 5 จังหวะ หยุดอย่างควบคุมได้ แล้วทรงตัวบนเส้น 5 วินาที
- Underhand throws a beanbag ~3 m to a partner (eyes on target) and catches with two hands to chest.
ขว้างถุงถั่วแบบใต้แขนระยะ ~3 ม. โดยมองเป้า และรับด้วยสองมือชิดอก
- Dribbles a ball with the dominant hand for 5–8 controlled bounces while moving in a straight path.
เลี้ยงบอลด้วยมือถนัด 5–8 จังหวะอย่างควบคุมได้ พร้อมเคลื่อนที่ตามเส้นตรง
- Moves into open space before calling for a pass; looks left–right, then completes a safe pass.
เคลื่อนที่ไปยังพื้นที่ว่างก่อนเรียกรับบอล มองซ้าย-ขวา แล้วส่งบอลอย่างปลอดภัย

D. Healthy Living — สุขภาวะที่ดี

Students follow class-time health and safety practices: personal/equipment safety, fair play and inclusion language, basic hygiene (handwashing/sanitizer, water breaks), and reporting hazards. (*Strands:*

D1.1–D1.3)

นักเรียนปฏิบัติด้านสุขภาพและความปลอดภัยในเวลาเรียน: ความปลอดภัย

ส่วนบุคคล/อุปกรณ์ ภาษาที่สะท้อนการเล่นอย่างยุติธรรมและทั่วถึง สุขอนามัยพื้นฐาน (ล้างมือ/เจล ต้ม น้ำ) และรายงานความเสี่ยง (ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 **Personal & Equipment Safety** — ความปลอดภัยส่วนบุคคลและอุปกรณ์

D1.2 **Fair Play & Inclusion** — การเล่นอย่างยุติธรรมและทั่วถึง

D1.3 **Hygiene & Injury Prevention (in-class)** — สุขอนามัยและการป้องกันการบาดเจ็บ (ระหว่างคาบ)

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Checks laces are tied; carries cones/hoops with two hands; returns gear to the bin after use.
ตรวจสอบเชือกกรองเท้าให้แน่น ถืออุปกรณ์ (กรวย/ห่วง) ด้วยสองมือ และเก็บคืนลังหลังใช้งาน
- Uses fair-play phrases (“Your turn/Good game”), accepts outcomes, and invites a waiting peer to join.
ใช้ถ้อยคำเชิงกีฬา (“ถึงตาเธอ/เล่นดีมาก”) ยอมรับผลการแข่งขัน และชวนเพื่อนที่รอให้เข้าร่วม
- Washes hands or uses sanitizer after shared-equipment games and takes brief water breaks on cue.
ล้างมือหรือใช้เจลหลังใช้อุปกรณ์ร่วม และดื่มน้ำสั้น ๆ ตามสัญญาณครู
- Points out a slippery spot/obstacle to the teacher and helps mark a safe boundary.
แจ้งครูเมื่อพบพื้นลื่น/สิ่งกีดขวาง และช่วยจัดแนวเขตปลอดภัย

Level 6 - P.2

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students recognize rising/frustrated feelings during harder tasks, apply self-regulation (pause–breathe–reset, positive self-talk), set a simple activity goal, give/receive feedback politely, and problem-solve conflicts (rock–paper–scissors, replay) to keep play safe and fair. (*Strands: A1.1–A1.3*)

นักเรียนตระหนักรู้อารมณ์ที่เพิ่มขึ้นเมื่อทำงานยาก ใช้การกำกับตน (หยุด–หายใจ–เริ่มใหม่ พูดให้กำลังใจตนเอง) ตั้งเป้าหมายกิจกรรมสั้น ๆ ให้/รับข้อเสนอแนะอย่างสุภาพ และแก้ปัญหาคความขัดแย้ง (เป่ายิ้งฉุบ เล่นใหม่) เพื่อให้การเล่นปลอดภัยและยุติธรรม (ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 Self-Awareness — ตระหนักรู้อารมณ์และความเหนื่อยของตน

A1.2 Self-Regulation & Goal-Setting — กำกับตนและตั้งเป้าหมายง่าย ๆ

A1.3 Feedback, Relationships & Collaboration — ให้/รับข้อเสนอแนะ ความสัมพันธ์และการร่วมมือ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- States: “I’m frustrated missing the catch; I’ll breathe and try three more times,” then resumes safely.
ระบุอารมณ์ว่า “หงุดหงิดที่รับบอลพลาด จะหายใจลึกแล้วลองอีก 3 ครั้ง” แล้วกลับมาทำต่ออย่างปลอดภัย
 - Gives peer feedback using a cue (“eyes on target”) and accepts feedback to improve next attempt.
ให้ข้อเสนอแนะแก่เพื่อนโดยใช้คำชี้แนะ (“มองเป้า”) และยอมรับคำแนะนำเพื่อนำไปปรับปรุงครั้งถัดไป
-

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students participate in moderate-to-vigorous activity for 15–20 minutes, self-monitor effort (talk test), follow warm-up/cool-down independently, hydrate at breaks, and move with spatial/safety awareness in shared spaces. (*Strands: B1.1–B1.3*)

นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมระดับปานกลางถึงค่อนข้างหนัก 15–20 นาที ตรวจระดับความพยายามของตน (พูดคุยแล้วหอบหรือไม่) ปฏิบัติวอร์มอัป/คูลดาวน์ได้ด้วยตนเอง ดื่มน้ำช่วงพัก และใช้พื้นที่ร่วมกันอย่างปลอดภัย (ตัวชี้วัด: B1.1–B1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 Participation & Effort — การมีส่วนร่วมและความพยายาม

B1.2 Fitness Routines — วอร์มอัป/คูลดาวน์/ดื่มน้ำอย่างเหมาะสม

B1.3 Safety & Spatial Awareness — ความปลอดภัย การเว้นระยะ และการใช้พื้นที่

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Completes 3–4 stations (jump rope, shuttle run, agility ladders) continuously for 15+ minutes.
ทำกิจกรรมฐาน 3–4 ฐาน (กระโดดเชือก วิ่งสลับที่ บันไดฝึกคล่องตัว) ต่อเนื่อง 15 นาทีขึ้นไป
 - Adjusts pace after talk test (“too breathless—slow to jog”), keeps head up, and avoids collisions.
ปรับจังหวะหลังประเมินด้วยการพูดคุย (“หอบมากไป—ลดเป็นวิ่งเหยาะ”) เยกหน้ามองทางและหลีกเลี่ยงการชน
-

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students refine locomotion/balance, control objects with greater accuracy (overhand throw to target, two-hand catch, forehand strike, dribble while moving), and apply simple tactics (move to open space, mark an opponent, look–call–pass) in low-organization games. (*Strands:*

C1.1–C1.3)

นักเรียนพัฒนาการเคลื่อนที่/การทรงตัว ควบคุมอุปกรณ์ได้แม่นยำขึ้น (ขว้าง หนี้อีร์ซะใส่เป้า รับสองมือ ตีมีถนัด เลี้ยงบอลขณะเคลื่อนที่) และใช้ยุทธวิธีพื้นฐาน (หาพื้นที่ว่าง ประกบคู่ มอง–เรียก–ส่ง) ในเกมพื้นฐาน (ตัวชี้วัด: C1.1–C1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 Locomotion & Balance — การเคลื่อนที่และการทรงตัว

C1.2 Object Control — การควบคุมอุปกรณ์ (ขว้าง/รับ/ตี/เลี้ยง)

C1.3 Movement Strategies — ยุทธวิธีการเคลื่อนไหวในเกมพื้นฐาน

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Performs a movement combo: skip → side-shuffle → stop-and-balance on beam for 5–7 s without stepping off.
ทำชุดการเคลื่อนไหว: กระโดดสลับเท้า → สไลด์ข้าง → หยุดทรงตัวบนคาน 5–7 วินาทีโดยไม่ตก
- Overhand throws a foam ball to a wall target (1 m circle) from ~5 m; catches partner throws to chest level.
ขว้างลูกโฟมหนี้อีร์ซะใส่วงเป้าหมาย (~1 ม.) ระยะ ~5 ม.; รับบอลจากเพื่อนระดับอกด้วยสองมือ
- Forehand strikes a foam ball off a tee into a marked zone 3/5 attempts; dribbles a basketball 8–10 bounces while walking, eyes up.
ตีลูกโฟมด้วยมีถนัดจากแท่น ให้เข้าพื้นที่เป้าหมายได้ 3 จาก 5 ครั้ง; เลี้ยงบาส 8–10 จังหวะพร้อมเดิน โดยเงยหน้ามอง

- Applies simple tactics: moves to open space before calling “Here!”, checks left–right, then passes safely to a teammate.
ใช้ยุทธวิธีพื้นฐาน: เคลื่อนที่ไปพื้นที่ว่างก่อนเรียก “ทางนี้!” มองซ้าย–ขวา แล้วส่งบอลให้เพื่อนอย่างปลอดภัย

D. Healthy Living — สุขภาวะที่ดี

Students follow in-class health/safety practices: check equipment and footwear, use inclusive/fair-play language, apply basic hygiene (handwashing/sanitizer, water breaks), report hazards, and choose safe modifications (lighter ball, shorter distance) to prevent injury. (*Strands: D1.1–D1.3*)

นักเรียนปฏิบัติด้านสุขภาพ/ความปลอดภัยระหว่างคาบ: ตรวจสอบอุปกรณ์และรองเท้า ใช้ภาษาสื่อถึงการเล่นอย่างยุติธรรมและทั่วถึง รักษาสุขอนามัย (ล้างมือ/เจล ต้ม น้ำ) รายงานความเสี่ยง และเลือกปรับกิจกรรมให้ปลอดภัย (ลูกเบากว่า ระยะสั้นลง) เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ (ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 Personal & Equipment Safety — ความปลอดภัยส่วนบุคคลและอุปกรณ์

D1.2 Fair Play, Inclusion & Respect — การเล่นอย่างยุติธรรม ทั่วถึง และเคารพผู้อื่น

D1.3 Hygiene & Injury Prevention (in-class) — สุขอนามัยและการป้องกันการบาดเจ็บ (ระหว่างคาบ)

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Checks laces, selects appropriate footwear, inspects cones/balls for damage, and swaps unsafe gear.
ตรวจเช็กรองเท้า เลือกรองเท้าที่เหมาะสม ตรวจกรวย/ลูกบอลว่าชำรุดหรือไม่ และเปลี่ยนอุปกรณ์ที่ไม่ปลอดภัย
- Uses inclusive phrases (“Want to join?” “Nice try!”), accepts referee calls, and rotates roles fairly.

ใช้ถ้อยคำที่รวมทุกคน (“มาเล่นด้วยกันไหม” “พยายามได้ดี”) ยอมรับการตัดสิน และสลับบทบาทอย่างเป็นธรรมชาติ

- Washes hands/sanitizes after shared equipment, takes brief water breaks when cued, and suggests a safer modification (e.g., “Use a lighter ball for this group”).

ล้างมือ/ใช้เจลหลังใช้อุปกรณ์ร่วม ดื่มน้ำช่วงพักตามสัญญาณ และเสนอการปรับกิจกรรมให้ปลอดภัยขึ้น (เช่น “กลุ่มนี้ใช้ลูกเบากว่า”)

Level 7 - P.3

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students independently notice emotions/effort in more complex games, use self-regulation (pause–breathe–reset, positive self-talk), set and monitor a simple performance goal, give/receive specific feedback, resolve conflicts respectfully (clarify rules, replay/rotate), and encourage teammates to keep play fair and safe. (*Strands: A1.1–A1.3*)

นักเรียนตระหนักรู้อารมณ์/ความพยายามของตนในเกมที่ซับซ้อนขึ้น ใช้การกำกับตน (หยุด–หายใจ–เริ่มใหม่ พูดให้กำลังใจตนเอง) ตั้งและติดตามเป้าหมายการเล่นอย่างง่าย ให้/รับข้อเสนอแนะที่จำเพาะ แก่ความขัดแย้งอย่างสุภาพ (ทบทวนกติกา เล่นใหม่/สลับบทบาท) และส่งเสริมเพื่อนให้เล่นอย่างยุติธรรมและปลอดภัย (ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 Self-Awareness — ตระหนักรู้อารมณ์และระดับความเหนื่อยของตน

A1.2 Self-Regulation & Goal-Setting — กำกับตนและตั้ง/ติดตามเป้าหมาย

A1.3 Feedback, Relationships & Collaboration — ข้อเสนอแนะ ความสัมพันธ์ และการร่วมมือ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Says, “I’m nervous to shoot—breathing, then aim for backboard,” and attempts again.
ระบุอารมณ์ “ตื่นเต้นตอนชูต—จะหายใจลึกแล้วเล็งกระดาน” ก่อนลองใหม่
- Sets a goal: “5 accurate chest passes in a row,” tracks attempts, and adjusts stance to achieve it.
ตั้งเป้าหมาย “ส่งลูกระดับอกติดกัน 5 ครั้ง” บันทึกความพยายาม และปรับท่ายืนจนทำได้

- Gives specific peer feedback (“step with opposite foot”) and applies feedback received on next try.
ให้ข้อเสนอแนะที่จำเพาะ (“ก้าวเท้าตรงข้ามกับมือที่ขว้าง”) และนำข้อเสนอแนะที่ได้รับไปใช้ทันที
- Resolves a rule dispute by restating the rule, agreeing to replay, and rotating possession fairly.
แก้ข้อโต้แย้งด้วยการทวนกติกา ตกลงเล่นใหม่ และสลับการครอบครองลูกอย่างเป็นธรรม

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students participate in moderate-to-vigorous activity for **20+ minutes**, pace themselves using talk test/heart-rate check, complete warm-up/cool-down independently, hydrate at planned breaks, and move with safety/spatial awareness in crowded, shared spaces. (*Strands: B1.1–B1.3*)

นักเรียนมีกิจกรรมระดับปานกลางถึงค่อนข้างหนัก **20 นาทีขึ้นไป** ควบคุมจังหวะด้วยการประเมินตน (พูดคุย/ชีพจร) ปฏิบัติวอร์มอัป/쿨ดาวน์ได้เอง ดื่มน้ำตามช่วงพักที่กำหนด และใช้พื้นที่ร่วมกันอย่างปลอดภัยแม้มีผู้เล่นหนาแน่น (ตัวชี้วัด: B1.1–B1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 Participation & Effort — การมีส่วนร่วมและความพยายาม

B1.2 Fitness Routines — วอร์มอัป/쿨ดาวน์/ดื่มน้ำอย่างเป็นระบบ

B1.3 Safety & Spatial Awareness — ความปลอดภัยและการเว้นระยะในพื้นที่ร่วม

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Completes a 20–25 min circuit (jump rope, relay run, agility ladders, core holds) with steady pace.

ทำเวิร์กเอาต์แบบฐาน 20–25 นาที (กระโดดเชือก วิ่งผลัด บันไดฝึกคล้องตัว ค้างลำตัว) ด้วยจังหวะคงที่

- Uses talk test to self-pace (“too breathless—walk/jog for 1 lap”), then resumes moderate intensity.
ใช้การประเมินด้วยการพูดคุยเพื่อลดความหนัก (“หอบมาก—ปรับเป็นเดิน/วิ่งเหยาะ 1 รอบ”) ก่อนกลับสู่ระดับปานกลาง
- Performs dynamic warm-up (arm circles, high knees) before play and cool-down stretches after.
ทำวอร์มอัพแบบเคลื่อนไหวก่อนเล่น (หมุนไหล่ ยกเข่าสูง) และยืดเหยียดผ่อนคลายหลังจบคาบ
- Scans space, calls “Passing left!” before moving, and avoids collisions at corners/lanes.
กวาดสายตาเช็คพื้นที่ เรียก “ส่งซ้าย!” ก่อนเคลื่อนที่ และหลีกเลี่ยงการชนบริเวณมุม/ช่องทาง

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students refine locomotion/balance (skip, hop, dodge, pivot, jump–land softly), control objects with improved accuracy (overhand throw to target at ~7–8 m, two-hand catch on the move, forehand/backhand strike, dribble and pass while walking/jogging), and apply simple **offense/defense** tactics (move to open space, mark an opponent, give-and-go, call–look–pass). (*Strands: C1.1–C1.3*)

นักเรียนพัฒนาการเคลื่อนที่/ทรงตัว (กระโดดสลับเท้า หลบ เปลี่ยนแกน หมอบ-ลงน้ำหนักนุ่ม) ควบคุมอุปกรณ์แม่นยำขึ้น (ขว้างเหนือศีรษะใส่เป้าระยะ ~7–8 ม. รับสองมือขณะเคลื่อนที่ ตีมีถนัด/ไม่ถนัด เลี้ยงและส่งระหว่างเดิน/วิ่งเหยาะ) และใช้ยุทธวิธีรุก-รับพื้นฐาน (หาพื้นที่ว่าง ประกบคู่ ทำซิง ส่งเรียก-มอง-ส่ง) (ตัวชี้วัด: C1.1–C1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 **Locomotion & Balance** — การเคลื่อนที่และการทรงตัว

C1.2 **Object Control** — การควบคุมอุปกรณ์ (ขว้าง/รับ/ตี/เลี้ยง/ส่ง)

C1.3 **Movement Strategies** — ยุทธวิธีการเล่นรุก-รับพื้นฐาน

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Performs skip → dodge cone → pivot → controlled jump-land (knees bent, quiet feet) through a course.
ทำลำดับท่า กระโดดสลับเท้า → หลบกรวย → เปลี่ยนแกน → กระโดดลงน้ำ
หนักนุ่ม ผ่านฐานทดสอบ
- Overhand throws a foam ball to a 1 m target from ~7–8 m;
completes 4/5 accurate two-hand catches while moving.
ขว้างลูกโฟมเหนือศีรษะใส่วงเป้ากว้าง 1 ม. ระยะ ~7–8 ม.; รับลูกสองมือ
ขณะเคลื่อนที่ได้อย่างแม่นยำ 4 จาก 5 ครั้ง
- Forehand **and** backhand strike a foam ball off a tee into a marked
zone (3/5 each).
ตีลูกโฟมจากแท่นแบบมือถนัดและมือไม่ถนัดให้เข้าพื้นที่เป้าหมายอย่าง
น้อยชนิดละ 3 จาก 5 ครั้ง
- Dribbles a basketball while jogging for 10–12 bounces, eyes up;
completes give-and-go (pass → move to space → receive).
เลี้ยงบาสระหว่างวิ่งเหาะ 10–12 จังหวะโดยเงยหน้า และทำซิ่ง (ส่ง →
เคลื่อนไปพื้นที่ว่าง → รับคืน) สำเร็จ

D. Healthy Living — สุขภาวะที่ดี

Students consistently apply in-class health/safety practices: inspect gear/space, use inclusive/fair-play language, practise hygiene (sanitize hands, water breaks), identify/report hazards, and choose safe modifications (lighter ball/shorter distance) to prevent injury;

demonstrate sun/heat awareness when outdoors (hat/shade/water).

(Strands: D1.1–D1.3)

นักเรียนปฏิบัติด้านสุขภาพ/ความปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอระหว่างคาบ: ตรวจอุปกรณ์/พื้นที่ใช้ถ้อยคำที่ยุติธรรมและครอบคลุม รักษาสุขอนามัย (ทำความสะอาดมือ ตื่นน้ำ) ระบุ/รายงานความเสี่ยง และเลือกปรับกิจกรรมให้ปลอดภัย (ลูกเบา ระยะสั้น) เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ; ตระหนักเรื่องแดด/ความร้อนเมื่อทำกิจกรรมกลางแจ้ง (หมวก/ร่มเงา/ตื่นน้ำ) (ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 Personal & Equipment Safety — ความปลอดภัยส่วนบุคคลและอุปกรณ์

D1.2 Fair Play, Inclusion & Respect — การเล่นอย่างยุติธรรม ทัวถึง และเคารพกัน

D1.3 Hygiene & Injury Prevention (in-class/outdoor) — สุขอนามัยและการป้องกันการบาดเจ็บ (ในคาบ/กลางแจ้ง)

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Inspects space for wet spots/loose cones, fixes them, and reports hazards before play.
ตรวจพื้นที่ที่หาคาบน้ำ/กรวยหลุด จัดการให้เรียบร้อย และรายงานความเสี่ยงก่อนเริ่มกิจกรรม
- Uses inclusive cues (“Switch teams every 5 points,” “Your turn next”) and accepts calls without arguing.
ใช้คำชี้แนะแบบทัวถึง (“ครบ 5 แต้มสลับทีม” “ตาถัดไปของเธอ”) และยอมรับการตัดสินโดยไม่โต้เถียง
- Cleans hands after shared equipment, schedules water breaks, and suggests safer modifications (e.g., “shorten throw distance for this group”).
ทำความสะอาดมือหลังใช้อุปกรณ์ร่วม ตื่นน้ำตามช่วงเวลา และเสนอการปรับให้ปลอดภัย (เช่น “ลดระยะขว้างสำหรับกลุ่มนี้”)

- For outdoor lessons, chooses hat/shade and limits high-intensity work in peak heat.

เลือกสวมหมวก/หาที่ร่ม และลดความหนักของกิจกรรมเมื่ออากาศร้อนจัด

Level 8 - P.4

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students self-monitor emotions and effort in faster, more tactical games; choose and apply regulation strategies (pause–breathe–reset, positive self-talk, quick routine); set a **performance/process goal**, track progress with simple evidence, give and seek **specific, actionable** feedback, and resolve conflicts by using rules, replay, and fair rotation. They encourage inclusion and keep play safe and fair. (*Strands: A1.1–A1.3*)

นักเรียนเฝ้าติดตามอารมณ์และความพยายามของตนในเกมที่เร็วและมีเทคนิคมากขึ้น ใช้ยุทธวิธีกำกับตน (หยุด–หายใจ–เริ่มใหม่ พูดให้กำลังใจตนเอง กิจวัตรสั้น ๆ ก่อนเล่น) ตั้ง เป้าหมายเชิงผลงาน/กระบวนการ ติดตามความก้าวหน้าด้วยหลักฐานง่าย ๆ ให้และขอ ข้อเสนอแนะที่จำเพาะและนำไปใช้ได้จริง แก้ข้อขัดแย้งด้วยการอ้างอิงกติกา เล่นใหม่ และสลับสิทธิ์อย่างยุติธรรม ส่งเสริมความครอบคลุมและความปลอดภัยในการเล่น (ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 Self-Awareness — ตระหนักรู้อารมณ์/ความเหนื่อยของตน

A1.2 Self-Regulation & Goal-Setting — กำกับตนและตั้ง/ติดตามเป้าหมาย

A1.3 Feedback, Relationships & Collaboration — ข้อเสนอแนะ ความสัมพันธ์ และการร่วมมือ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Names feeling (“frustrated after turnovers”), uses 3-breath reset, then re-enters play with focus.
ระบุอารมณ์ (“หงุดหงิดหลังส่งพลาด”) ใช้การหายใจ 3 ครั้งเพื่อรีเซ็ต แล้วกลับเข้าเล่นอย่างมีสมาธิ
- Sets goal: “Complete 8/10 accurate chest passes while moving,” tallies attempts, adjusts footwork to reach target.
ตั้งเป้าหมาย “ส่งลูกระดับอกแม่นยำ 8/10 ครั้งขณะเคลื่อนที่” บันทึกความ

พยายาม และปรับก้าวเท้าจนสำเร็จ

- Gives actionable feedback (“open your hips on the cut”), asks a peer for one tip, and applies both next turn.
ให้คำแนะนำที่ทำได้จริง (“เปิดสะโพกตอนวิ่งตัด”) ขอคำแนะนำจากเพื่อน 1 ข้อ และนำไปใช้ทันที
 - Uses rule reference to resolve dispute, agrees to **replay**, rotates possession, and thanks opponents.
ใช้กติกาไกล่เกลี่ย ตกลง **เล่นใหม่** สลับสิทธิ์ครอบครอง และกล่าวขอบคุณคู่แข่ง
-

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students engage in **25–30 minutes** of moderate-to-vigorous activity, self-pace using talk test/RPE (how hard it feels) or pulse check, complete organized warm-up and cool-down independently, hydrate at set breaks, and demonstrate safety and spatial awareness in busy spaces.

(Strands: B1.1–B1.3)

นักเรียนทำกิจกรรมระดับปานกลาง–ค่อนข้างหนัก **25–30 นาที** ควบคุมความหนักด้วยวิธีประเมินตน (พูดคุย/RPE หรือจับชีพจร) ทำวอร์มอัป/쿨ดาวน์อย่างเป็นระบบ ดื่มน้ำตามช่วงที่กำหนด และใช้พื้นที่ร่วมอย่างปลอดภัยแม้มีผู้เล่นหนาแน่น (ตัวชี้วัด: B1.1–B1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 **Participation & Effort** — การมีส่วนร่วมและความพยายาม

B1.2 **Fitness Routines** — วอร์มอัป/쿨ดาวน์/วางแผนพักน้ำ

B1.3 **Safety & Spatial Awareness** — ความปลอดภัยและการเว้นระยะ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Completes 3x8-min stations (jump rope, shuttle runs, agility ladder) with steady pacing.
ทำฐานกิจกรรม 3 ชุด ชุดละ 8 นาที (กระโดดเชือก วิ่งสลับจุด บันไดคล่องตัว) ด้วยจังหวะสม่ำเสมอ
 - Uses talk test (“can speak short phrases → keep pace; too breathless → walk 1 lap”) to adjust intensity.
ใช้การทดสอบการพูดเพื่อกำหนดความหนัก (“พูดเป็นวลีสั้นได้ → คงจังหวะ / หอบมาก → เดิน 1 รอบ”)
 - Performs dynamic warm-up (skips, lunges, arm swings) and cool-down stretches (calf/quad/shoulder) without prompts.
ทำวอร์มอัพแบบเคลื่อนไหว (กระโดดสลับเท้า ลันจ์ แกว่งแขน) และคลายตัว (น่อง หน้าขา ไหล่) ได้เอง
 - Calls space (“Crossing right!”), shoulder-checks before cutting, and avoids collisions at corners.
ส่งสัญญาณพื้นที่ (“ตัดขวา!”) มองซ้าย-ขวาก่อนวิ่งตัด และหลีกเลี่ยงการชนบริเวณมุมสนาม
-

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students refine locomotion/balance (cut, pivot, jump-stop, land softly), improve object control (overhand throw to ~10 m target, catch on the move, **forehand/backhand** strike on tossed/tee ball, volleyball-style set/forearm pass progression), and apply **basic offensive/defensive tactics** (move to open space, give-and-go, mark an opponent, call-look-pass). (*Strands: C1.1–C1.3*)

นักเรียนพัฒนาการเคลื่อนที่/ทรงตัว (วิ่งตัด เปลี่ยนแกน จัมป์สต็อป ลงน้ำ

หนักนุ่ม) ควบคุมอุปกรณ์แม่นยำยิ่งขึ้น (ขว้างเหนือศีรษะใส่เป้าระยะ ~10 ม. รับลูกขณะเคลื่อนที่ ตีมีถนัด/ไม่ถนัดจากการโยน/แท่น เสิร์ฟ-รับบอลโฟมแบบเซต/แมนซ์) และใช้ **ยุทธวิธีรุก-รับพื้นฐาน** (หาพื้นที่ว่าง ทำชิง ประกบคู่ เรียก-มอง-ส่ง) (ตัวชี้วัด: C1.1–C1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 **Locomotion & Balance** — การเคลื่อนที่และการทรงตัว

C1.2 **Object Control** — การควบคุมอุปกรณ์ (ขว้าง/รับ/ตี/ส่ง/รับ)

C1.3 **Movement Strategies** — ยุทธวิธีรุก-รับ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Executes cut → pivot → **jump-stop** → soft landing (knees bent, quiet feet) through a cone course.
ทำลำดับ วิ่งตัด → เปลี่ยนแกน → **จัมป์สต็อป** → ลงน้ำหนักนุ่ม ผ่านฐานกรวย
 - Overhand throws a foam ball to a 1 m target at ~10 m; completes **5/6** two-hand catches while moving.
ขว้างลูกโฟมเหนือศีรษะใส่วงเป้ากว้าง 1 ม. ระยะ ~10 ม.; รับลูกสองมือขณะเคลื่อนที่สำเร็จ **5/6 ครั้ง**
 - Strikes tossed foam ball **forehand & backhand** into a marked zone (4/6 each); performs 8 continuous forearm passes with partner.
ตีลูกโฟมที่โยนให้แบบ **มือถนัดและไม่ถนัด** เข้าพื้นที่เป้าหมาย (อย่างน้อย 4/6) และทำแมนซ์ต่อเนื่องกับคู่ 8 ครั้ง
 - Executes **give-and-go**: pass → cut to open space → receive; on defense, tracks an assigned player and denies the pass.
ทำ ชิง ส่ง → วิ่งตัดไปพื้นที่ว่าง → รับคืน; ฝ่ายรับติดตามผู้เล่นที่รับผิดชอบและป้องกันเส้นทางส่ง
-

D. Healthy Living — สุขภาพที่ดี

Students consistently apply in-class health/safety practices: check space/gear, use inclusive/fair-play language, practise hygiene (sanitize hands, water breaks), identify/report hazards, and choose safe **modifications** (lighter ball, shorter distance) to prevent injury. For outdoor lessons, they demonstrate sun/heat awareness (hat/shade/water) and adjust intensity accordingly. (*Strands: D1.1–D1.3*)

นักเรียนปฏิบัติด้านสุขภาพ/ความปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอในคาบเรียน: ตรวจพื้นที่/อุปกรณ์ ใช้ภาษาที่เป็นธรรมและครอบคลุม รักษาสุขอนามัย (ทำความสะอาดมือ จิบน้ำตามช่วง) ระบุ/รายงานความเสี่ยง และเลือก **การปรับกิจกรรม** ให้ปลอดภัย (ลูกเบา ระยะสั้น) เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ในกิจกรรมกลางแจ้ง แสดงความตระหนักเรื่องแดด/ความร้อน (หมวก/ร่มเงา/น้ำ) และปรับความหนักให้เหมาะสม (*ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 Personal & Equipment Safety — ความปลอดภัยส่วนบุคคลและอุปกรณ์

D1.2 Fair Play, Inclusion & Respect — การเล่นอย่างยุติธรรม ทัวถึง และเคารพกัน

D1.3 Hygiene & Injury Prevention (in-class/outdoor) — สุขอนามัยและการป้องกันการบาดเจ็บ (ในคาบ/กลางแจ้ง)

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Scans court for wet spots/loose cones, fixes them, and reports hazards before activity.

ตรวจสอบสนามหาคราบน้ำ/กรวยหลุด จัดการให้เรียบร้อย และรายงานความเสี่ยงก่อนเริ่ม

- Uses inclusive cues (“rotate every 5 points,” “your serve next”) and accepts calls without arguing.

ใช้คำชี้แนะแบบทัวถึง (“ครบ 5 แต้มสลับ” “ตาถัดไปของเธอเสิร์ฟ”) และยอมรับการตัดสินโดยไม่โต้เถียง

- Cleans hands after shared equipment, drinks water at scheduled breaks, and suggests safer modifications for peers.
ล้างมือหลังใช้อุปกรณ์ร่วม ดื่มน้ำตามรอบ และเสนอการปรับกิจกรรมให้ปลอดภัยสำหรับเพื่อน
- Outdoors: wears a hat/uses shade, limits high-intensity work in peak heat, and reminds team to hydrate.
กลางแจ้ง: สวมหมวก/หาที่ร่ม ลดกิจกรรมหนักช่วงร้อนจัด และเตือนทีมให้ดื่มน้ำสม่ำเสมอ

Level 9 - P.5

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students self-assess emotions/effort under pressure, apply **advanced regulation** (box-breathing, positive self-talk cue words, brief reset routines), set **SMART performance/process goals**, track progress with simple metrics, and both **give and receive** precise, actionable feedback. They resolve conflicts using rules/evidence, propose a fair solution (replay/alternate possession), and model inclusive language and leadership. (*Strands: A1.1–A1.3*)

นักเรียนประเมินอารมณ์/ความพยายามของตนภายใต้ความกดดัน ใช้กลยุทธ์กำกับตนเองขั้นสูง (หายใจแบบกล่อง คีย์เวิร์ดให้กำลังใจ รูทีนรีเซ็ตสั้น ๆ) ตั้งเป้าหมาย SMART ทั้งด้านผลงานและกระบวนการ ติดตามความก้าวหน้าด้วยตัวชี้วัดง่าย ๆ และ ให้-รับ ข้อเสนอแนะที่จำเพาะและนำไปใช้ได้จริง แก้ข้อขัดแย้งด้วยกติกา/หลักฐาน เสนอแนวทางที่ยุติธรรม (เล่นใหม่/สลับสิทธิ์) และเป็นผู้หน้าที่ใช้ภาษาครอบคลุม (ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 Self-Awareness — ตระหนักรู้อารมณ์/ความเหนื่อยของตน

A1.2 Self-Regulation & Goal-Setting — กำกับตนเองและตั้ง/ติดตามเป้าหมาย

A1.3 Feedback, Relationships & Collaboration — ข้อเสนอแนะ ความสัมพันธ์ และการร่วมมือ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Uses box-breathing (4–4–4–4), names feeling, then re-enters play with a task cue (“see space, pass early”).
ใช้การหายใจแบบกล่อง (4–4–4–4) ระบุอารมณ์ และกลับเข้าเล่นพร้อมคีย์เวิร์ดงาน (“หาโล่ง ส่งเร็ว”)
- Sets SMART goal: “Complete 10 consecutive forearm passes with control (≤ 1 step drift),” logs attempts, reaches 10/12 in week 2.

ตั้งเป้าหมาย SMART: “แมนซ์ต่อเนื่อง 10 ครั้ง โดยควบคุมก้าวถอย ≤ 1 ก้าว” บันทึกความพยายาม สำเร็จ 10/12 ในสัปดาห์ที่ 2

- Delivers feedback with cue + reason (“plant foot at 45°, opens hips → straighter pass”), applies peer tip next rally.
ให้ฟีดแบ็กพร้อมควิคำสั่ง+เหตุผล (“วางเท้า 45° เปิดสะโพก → ส่งตรงขึ้น”) และนำคำแนะนำเพื่อนไปใช้ในจังหวะถัดไป
- Cites rule to resolve dispute, agrees on **replay**, rotates serve order, and thanks opponents.
อ้างอิงกติกาเพื่อยุติข้อโต้แย้ง ตกลง **เล่นใหม่** จัดลำดับเสิร์ฟหมุนเวียน และกล่าวขอบคุณคู่แข่ง

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students maintain **30+ minutes** of moderate-to-vigorous activity with safe pacing (talk test/RPE or pulse), independently run **dynamic warm-up** and **cool-down**, schedule water breaks, and demonstrate safety/spatial awareness in crowded play. They describe how activity choices support health and learning. (*Strands: B1.1–B1.3*)

นักเรียนทำกิจกรรมระดับปานกลาง–ค่อนข้างหนัก **30 นาทีขึ้นไป** โดยควบคุมความหนักอย่างปลอดภัย (talk test/RPE หรือชีพจร) ทำ **วอร์มอัพแบบเคลื่อนไหว** และ **คูลดาวน์** ได้เอง วางแผนช่วงดื่มน้ำ และรักษาความปลอดภัย/การเว้นระยะในพื้นที่ที่ผู้เล่นหนาแน่น อธิบายได้ว่าการเคลื่อนไหวส่งผลดีต่อสุขภาพและการเรียนรู้ (*ตัวชี้วัด: B1.1–B1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 Participation & Effort — การมีส่วนร่วมและความพยายาม

B1.2 Fitness Routines — วอร์มอัพ/คูลดาวน์/วางแผนพักน้ำ

B1.3 Safety & Spatial Awareness — ความปลอดภัยและการเว้นระยะ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Completes 3×10-min stations (agility, shuttle runs, rope) with steady RPE 5–6; inserts 1-min walk recoveries.
ทำฐาน 3 ชุด ชุดละ 10 นาที (คล่องตัว วิ่งสลับจุด กระโดดเชือก) ที่ RPE 5–6 พร้อมเดินพัก 1 นาที
 - Leads class dynamic warm-up (skips, carioca, inchworm, arm circles) and cool-down (calf/quad/hamstring/shoulder).
นำวอร์มอัพแบบเคลื่อนไหว (สกีป คาริโอกา อินช์เวิร์ม หมุนไหล่) และคูลดาวน์ยืดกล้ามเนื้อหลัก
 - Calls space (“switch lanes”), checks shoulders before cutting, and avoids collisions at chokepoints.
สื่อสารพื้นที่ (“สลับเลน”) มองซ้าย-ขวาก่อนวิ่งตัด และหลีกเลี่ยงการชนตรงจุดคับแคบ
 - States benefit: “After MVPA my focus improved in math.”
อธิบายประโยชน์: “หลังออกกำลังกายระดับ MVPA สมาธิดีขึ้นตอนเรียนคณิต”
-

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students refine locomotion/balance (deceleration, jump-stop, pivot, soft landings), control objects with accuracy (overhand throw to **15–18 m** target, catch on the move, dribble with change of speed/direction, **forehand/backhand** striking, volleyball set/forearm pass), and apply **offensive/defensive tactics** (create width/depth, give-and-go, support angles, mark/deny, call–look–pass). (*Strands: C1.1–C1.3*)

นักเรียนพัฒนาการเคลื่อนที่/การทรงตัว (ชะลอ จัมป์สตอป เปลี่ยนแกน ลงน้ำหนักนุ่ม) ควบคุมอุปกรณ์แม่นยำ (ขว้างเหนือศีรษะเข้าเป้า **15–18 ม.**, รับลูกขณะเคลื่อนที่ เลี้ยงเปลี่ยนความเร็ว/ทิศ ตีมีถนัด-ไม่ถนัด เซต/แมนซ์วอลเลย์บอล

) และใช้ **ยุทธวิธีรุก-รับ** (สร้างความกว้าง/ความลึก ทำcing มุมสนับสนุน ประกบ/ตัดทางส่ง เรียก-มอง-ส่ง) (ตัวชี้วัด: C1.1–C1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 **Locomotion & Balance** — การเคลื่อนที่และการทรงตัว

C1.2 **Object Control** — การควบคุมอุปกรณ์

C1.3 **Movement Strategies** — ยุทธวิธีการเล่น

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Runs → decelerates → **jump-stop** → pivot out of pressure without traveling through cone course.
วิ่ง → ชะลอ → **จัมป์สต็อป** → เปลี่ยนแกนหลบกดดันโดยไม่ฟาวล์ก้าว ผ่านฐานกรวย
 - Overhand throws foam ball to a 1 m ring at **15–18 m**; records **4/6** hits; completes **6/8** moving catches.
ขว้างลูกโฟมเหนือศีรษะใส่วงเป้า 1 ม. ระยะ **15–18 ม.** ทำได้ **4/6 ครั้ง**; รับลูกขณะเคลื่อนที่ **6/8 ครั้ง**
 - Dribbles, performs change-of-pace and crossover to beat cone defender; passes to moving target on time.
เลี้ยงบอล เปลี่ยนจังหวะและครอสโอเวอร์หลบ “กรวยกองหลัง” แล้วส่งให้เป้าหมายที่กำลังวิ่งได้จังหวะ
 - Executes **give-and-go** and support triangle; on defense, shades to deny passing lane and forces wide.
ทำ **cing** และสร้างสามเหลี่ยมสนับสนุน; ฝ่ายรับยืนบังตัดทางส่ง บีบคู่แข่งออกด้านกว้าง
-

D. Healthy Living — สุขภาพที่ดี

Students consistently apply in-class health and safety: inspect space/gear, use inclusive fair-play language, practise hygiene (sanitize hands, individual water), identify/report hazards, and propose **safe modifications** (lighter ball, smaller court, rule tweak) to prevent injury. Outdoors, they plan sun/heat strategies (hat, shade, hydration, intensity adjustment) and support peers to comply. (*Strands: D1.1–D1.3*)

นักเรียนปฏิบัติด้านสุขภาพและความปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอในคาบเรียน: ตรวจพื้นที่/อุปกรณ์ ใช้ภาษาที่เป็นธรรมและครอบคลุม รักษาสุขอนามัย (ทำความสะอาดมือ น้ำดื่มส่วนตัว) ระบุ/รายงานความเสี่ยง และเสนอ **การปรับกิจกรรม** ให้ปลอดภัย (ลูกเบาส นามเล็ก ปรับกติกา) เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ กลางแจ้ง วางแผนการรับมือแดด/ความร้อน (หมวก ร่มเงา ดื่มน้ำ ปรับความหนัก) และช่วยกำกับให้เพื่อนปฏิบัติตาม (*ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 Personal & Equipment Safety — ความปลอดภัยส่วนบุคคลและอุปกรณ์

D1.2 Fair Play, Inclusion & Respect — เล่นอย่างยุติธรรม ครอบคลุม และเคารพ

D1.3 Hygiene & Injury Prevention (in-class/outdoor) — สุขอนามัยและป้องกันการบาดเจ็บ (ในคาบ/กลางแจ้ง)

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Conducts pre-activity safety sweep (wet floor, loose cones), fixes issues, and reports to teacher.
ตรวจความปลอดภัยก่อนเริ่ม (พื้นลื่น กรวยหลุด) จัดการและรายงานครู
- Uses inclusive cues (“rotate every 5 serves,” “your turn next”), accepts decisions without arguing.
ใช้ภาษาครอบคลุม (“ครบ 5 เซิร์ฟสลับ” “ตาถัดไปของเธอ”) และยอมรับคำตัดสินโดยไม่โต้เถียง
- Suggests and implements safer modification (lighter ball for mixed group; shorten distance for accuracy drill).

เสนอและปรับกิจกรรมให้ปลอดภัย (ใช้ลูกน้ำหนักเบาสำหรับกลุ่มทักษะ
ผสม; ลดระยะเพื่อเน้นความแม่นยำ)

- Outdoor unit: wears hat, uses shade, schedules sip breaks, and reminds teammates to hydrate/slow during peak heat.
คาบกลางแจ้ง: สวมหมวก ห้ามเงา จัดเวลาจิบน้ำ และเตือนเพื่อนให้ดื่มน้ำ/
ลดความหนักช่วงร้อนจัด

Level 10 - P.6

A. Social-Emotional Learning Skills — ทักษะทางสังคมและอารมณ์ในการเรียนพลศึกษา

Students demonstrate **independent, advanced self-management**: they anticipate pressure moments, run a personal pre-performance routine (breath–cue–scan), set and refine **SMARTER** goals (Evaluate/Revise), track progress with **metrics/video checklists**, and self-coach during play. They **mediate conflicts** using rules/evidence, co-create inclusive norms, distribute roles, and provide **actionable, technical feedback** to peers. (*Strands: A1.1–A1.3*)

นักเรียนแสดงความสามารถในการกำกับตนขั้นสูงอย่างอิสระ: คาดการณ์จังหวะกดดัน ใช้รู้ทีก่อนปฏิบัติ (หายใจ–คิวคำสั้น–สแกนสนาม) ตั้งและปรับ เป้าหมาย SMARTER (ประเมิน/ปรับ) ติดตามความก้าวหน้าด้วย ตัวชี้วัด/เช็กลิสต์จากวิดีโอ และโค้ชตนเองระหว่างเล่น แก้ข้อขัดแย้งด้วยกติกา/หลักฐาน ร่วมกำหนดกติกาสังคมแบบครอบคลุม จัดสรรบทบาท และให้ ฟีดแบ็กเชิงเทคนิคที่นำไปใช้ได้จริง ต่อเพื่อน (ตัวชี้วัด: A1.1–A1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

A1.1 **Self-Awareness** — ตระหนักรู้อารมณ์/ภาวะร่างกายในสถานการณ์จริง

A1.2 **Self-Regulation & SMARTER Goal-Setting** — กำกับตนและตั้งเป้าหมาย SMARTER

A1.3 **Feedback, Leadership & Collaboration** — ฟีดแบ็ก ภาวะผู้นำ และการร่วมมือ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Runs pre-play routine: 2 box-breaths → cue (“scan–decide–execute”) → shoulder check before receiving.
ใช้รู้ทีก่อนเล่น: หายใจแบบกล่อง 2 รอบ → คำคิว (“มอง–ตัดสินใจ–ปฏิบัติ”) → เช็กไหล่ก่อนรับบอล

- Sets SMARTER goal “Serve 8/10 in target zone; video form; revise toss height,” improves to 9/10 by session 3.
ตั้งเป้าหมาย SMARTER “เสิร์ฟเข้าโซนเป้า 8/10; อัดวิดีโอฟอร์ม; ปรับความสูงการโยน” ดีขึ้นเป็น 9/10 ในคาบที่ 3
- Gives peer feedback with cue + why + drill (“open hips → straighter pass; try wall-pass 2×20”).
ให้ฟีดแบ็กประกอบเหตุผลและแบบฝึก (“เปิดสะโพก → ส่งตรงขึ้น; ลองวอลพาส 2×20”)
- Uses rule citation and evidence to mediate dispute; proposes replay with reset possession and rotates roles.
อ้างกติกาและหลักฐานยุติข้อโต้แย้ง เสนอเล่นใหม่ รีเซ็ตสิทธิ์ และหมุนเวียนบทบาทผู้เล่น

B. Active Living — การใช้ชีวิตที่ผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับกิจวัตรประจำวัน

Students sustain **35–40 minutes** of moderate-to-vigorous activity, self-pace with **talk test/RPE** and pulse checks, and independently design activity-specific **dynamic warm-ups** and **cool-downs**. They schedule hydration, respect recovery, and demonstrate **space/safety management** in crowded games. They articulate links between activity, **well-being**, and learning focus. (*Strands: B1.1–B1.3*)

นักเรียนทำกิจกรรมระดับปานกลาง–ค่อนข้างหนักต่อเนื่อง **35–40 นาที** ควบคุมความหนักด้วย **talk test/RPE** และตรวจชีพจร ออกแบบ **วอร์มอัพแบบเคลื่อนไหว** และ **คูลดาวน์** ตามชนิดกิจกรรมได้เอง วางแผนดื่มน้ำ พักผ่อนอย่างเหมาะสม และบริหารพื้นที่/ความปลอดภัยในเกมที่มีผู้เล่นหนาแน่น อธิบายความเชื่อมโยงระหว่างการเคลื่อนไหว **สภาวะ** และสมาธิในการเรียน (ตัวชี้วัด: *B1.1–B1.3*)

Strand – ตัวชี้วัด

B1.1 **Participation & Pacing** — การมีส่วนร่วมและการกำหนดจังหวะความหนัก

B1.2 **Fitness Routines & Recovery** — วอร์มอัพ/쿨ดาวน์/การฟื้นฟู

B1.3 **Safety & Spatial Awareness** — ความปลอดภัยและการเว้นระยะ

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Completes 4x8-min MVPA blocks (small-sided games) at RPE 5–7 with 2-min active recovery walks.
ทำบล็อกกิจกรรม MVPA 4x8 นาที (เกมทีมย่อย) ที่ RPE 5–7 พร้อมเดินพัก กระตุ้น 2 นาที
 - Designs soccer-specific warm-up (mobility, activation, ball touches) and cooldown (HR down + major stretches).
ออกแบบวอร์มอัพฟุตบอล (เคลื่อนไหวข้อต่อ กระตุ้นกล้ามเนื้อ แตะบอล) และ쿨ดาวน์ลดชีพจร+ยืดหลัก
 - Calls “**clear lane / switch sides**” to avoid collisions; schedules water breaks every ~10–12 minutes.
สื่อสาร “**เคลียร์เลน/สลับข้าง**” กันชน และกำหนดช่วงจิบน้ำทุก ~10–12 นาที
 - Explains benefit: “Sustained MVPA improved mood and math focus post-class.”
อธิบายผลลัพธ์: “ออกแรงต่อเนื่องช่วยอารมณ์และสมาธิวิชาคณิตหลังคาบ”
-

C. Movement Competence: Skills, Concepts, and Strategies — สมรรถนะการเคลื่อนไหว: ทักษะ แนวคิด และกลยุทธ์

Students execute **advanced locomotion** (multi-direction cuts, deceleration, jump-stop → pivot both sides, soft land), show **precision object control** (overhand throw to 20 m zone; strike forehand/backhand to target lanes; consistent **serve/set/forearm pass**; right/left layup; maintain rallies 8+), and apply **team tactics**: create width/depth, overload/quick switch, give-and-go, support triangles; defensively delay, contain, cover and **deny lanes** with clear communication. (*Strands: C1.1–C1.3*)

นักเรียนปฏิบัติ **ทักษะการเคลื่อนที่ขั้นสูง** (ตัดทางหลายทิศ ชะลอ จัมป์สต็อป → เปลี่ยนแกนสองข้าง ลงพื้นนุ่ม) แสดง **การควบคุมอุปกรณ์แม่นยำ** (ขว้างเหนือศีรษะเข้าโซน 20 ม.; ตีฟรอนต์/แบ็กแฮนด์เข้าช่อง; เซิร์ฟ/เซต/แมนซ์ สม่่าเสมอ; เลย์อัปซ้าย-ขวา; ต่อบอล 8 ครั้งขึ้นไป) และใช้ **ยุทธวิธีทีม**: สร้างความกว้าง/ลึก โอเวอร์โหลด/สลับข้างเร็ว ชิง/สามเหลี่ยมสนับสนุน ส่วนเกมรับ หน่วง-บังคับทาง ปิดมุม ช่วยคุ้มครอง และ **ตัดทางส่ง** พร้อมสื่อสารชัดเจน (ตัวชี้วัด : C1.1–C1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

C1.1 **Locomotion & Balance** — การเคลื่อนที่และการทรงตัว

C1.2 **Object Control** — การควบคุมอุปกรณ์

C1.3 **Tactical Application** — การประยุกต์ยุทธวิธี

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Decelerates → **jump-stop** → inside/outside pivot to exit pressure without traveling through cone maze.
ชะลอ → **จัมป์สต็อป** → เปลี่ยนแกนด้านใน/นอก หลบกดตันผ่านฐานกรวย โดยไม่ฟาวล์ก้าว
- Overhand throws to 2x2 m end-zone at **20 m**, hits **5/8**; maintains badminton rally **10+** shots.
ขว้างเหนือศีรษะเข้าโซน 2x2 ม. ระยะ **20 ม.** สำเร็จ **5/8 ครั้ง**; ตีแบดมินตัน

โต้กลับ 10 ครั้งขึ้นไป

- Executes **give-and-go** into space then quick **switch of play**; creates support triangle before pass.
ทำ **ซิงหนึ่ง-สอง** เข้าพื้นที่โล่ง แล้ว **สลับด้าน** อย่างรวดเร็ว; จัดรูปสามเหลี่ยมสนับสนุนก่อนส่ง
 - On defense: delays ball-carrier, angles to sideline, calls “**cover middle**”, and denies passing lane.
เกมรับ: หน่วงผู้ครองบอล บังคับออกข้าง สื่อสาร “**คุมกลาง**” และตัดทางส่ง
-

D. Healthy Living — สุขภาวะที่ดี

Students lead **in-class safety and well-being**: pre-activity risk scans, equipment checks, inclusive fair-play language, and hygiene routines (hand sanitize, personal water). They propose and implement **safe modifications** (ball type/size, distance, court zones) and outline **basic first-response** steps (stop play, alert adult, clear space, R.I.C.E. where appropriate). For outdoor units, they plan for heat/sun (shade, hats, hydration schedule, intensity adjustment) and help peers follow the plan. (Strands: D1.1–D1.3)

นักเรียนทำหน้าที่นำด้าน **ความปลอดภัยและสุขภาวะในคาบ**: ตรวจสอบความเสี่ยงก่อนกิจกรรม เช็กอุปกรณ์ ใช้ภาษายุติธรรมและครอบคลุม และทำสุขอนามัย (ล้างมือ/เจล น้ำดื่มส่วนตัว) เสนอและดำเนิน **การปรับกิจกรรมให้ปลอดภัย** (ชนิด/ขนาดลูก ระยะ โซนสนาม) และสรุป **การตอบสนองเบื้องต้น** (หยุดเกม แจ้งผู้ใหญ่ เคลียร์พื้นที่ ประคบ/พุงตามความเหมาะสม) สำหรับคาบกลางแจ้ง วางแผนรับมือแดด/ความร้อน (ร่มเงา หมวก ตารางดื่มน้ำ ปรับความหนัก) และช่วยกำกับให้เพื่อนปฏิบัติตาม (ตัวชี้วัด: D1.1–D1.3)

Strand – ตัวชี้วัด

D1.1 Risk & Equipment Checks — ตรวจสอบความเสี่ยงและอุปกรณ์

D1.2 Fair Play, Inclusion & Hygiene — เล่นอย่างยุติธรรม ครอบคลุม และสุขอนามัย

D1.3 Prevention & First Response (in class/outdoors) — ป้องกันและตอบสนองเบื้องต้น (ในคาบ/กลางแจ้ง)

Examples — ตัวอย่างหลักฐานสำหรับการประเมิน

- Leads safety sweep (wet spots, loose cones, frayed nets), fixes or reports, and logs issues on board.
นำการตรวจความปลอดภัย (พื้นลื่น กรวยหลุด ตาข่ายชำรุด) จัดการ/รายงาน และบันทึกบนกระดาน
- Implements modification: lighter ball + reduced distance for mixed-ability rally; marks **no-contact** zones.
ปรับกิจกรรม: ใช้ลูกเบาลง + ลดระยะสำหรับกลุ่มทักษะผสม; ทำเครื่องหมายโซน **ห้ามปะทะ**
- States first-response steps: “Stop play, call teacher, clear space, check breathing, R.I.C.E. if appropriate.”
บอกขั้นตอนตอบสนองเบื้องต้น: “หยุดเกม เรียกครู เคลียร์พื้นที่ ตรวจสอบการหายใจ ประคบ/พยุตามเหมาะสม”
- Outdoor plan in heat: assigns shade stations, sets **sip-breaks every 8–10 min**, and monitors peers’ compliance.
แผนคาบกลางแจ้งในอากาศร้อน: จัดจุดพักร่ม กำหนด **จิบน้ำทุก 8–10 นาที** และติดตามให้เพื่อนปฏิบัติตาม