



佛历 2551 年《基础教育核心课程标准》

阶段性与终结性学习评价指标

Formative and Summative Learning Assessment Indicators

Based on the Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (2008)

健康与体育

泰国华文教师公会

语文

CHINESE TEACHERS (THAILAND) ASSOCIATION

佛历 2551 年《基础教育核心课程标准》
 阶段性与终结性学习评价指标汇总表
 健康与体育学习领域（修订版 B.E. 2560）

年级	指标总数	阶段性评价 指标	终结性评价 指标	备注
小学一年级 (P.1)	15	10	5	
小学二年级 (P.2)	21	15	6	
小学三年级 (P.3)	18	11	7	
小学四年级 (P.4)	19	13	6	
小学五年级 (P.5)	25	15	10	
小学六年级 (P.6)	22	13	9	
初中一年级 (M.1)	23	15	8	
初中二年级 (M.2)	25	18	7	
初中三年级 (M.3)	24	15	9	
高中一至高中三年级 (M.4 - M.6)	29	16	13	
合计	221	141	80	

佛历 2551 年《基础教育核心课程标准》
健康与体育学习领域（修订版 B.E. 2560）
阶段性与终结性学习评价指标

小学一年级

学习领域 1：人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。		
1	H 1.1 P1/1 能够描述外部器官的结构与基本功能。	H 1.1 P1/2 能够说出保护和护理外部器官的基本方法。

学习领域 2：生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。		
2	H 2.1 P1/1 能够说出家庭成员，并描述家庭成员之间的爱与亲情。	H 2.1 P1/2 能够表达自己喜欢的事物，并说出令自己感到自豪的方面。
	H 2.1 P1/3 能够区分男性与女性在外貌特征上的基本差异。	

学习领域 3：运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。		
标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。		
3	H 3.1 P1/1 能够在原地、移动中以及借助器械进行基本身体动作。	H 3.1 P1/2 能够参与自然动作的游戏及身体活动，表现协调与参与能力。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>	
	H 3.2 P1/1 能够根据指导愉快地锻炼身体或参与游戏活动。	
	H 3.2 P1/2 能够在游戏中遵守规则与约定，表现良好行为。	

学习领域 4：增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。</p>	
4	H 4.1 P1/2 能够说出自身出现的常见病症或不适表现。	H 4.1 P1/1 能够根据指导遵守国家健康行为守则。
	H 4.1 P1/3 当自己生病时，能够按照建议采取正确的自我护理行为。	

学习领域 5：安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。</p>	
5	H 5.1 P1/1 能够指出家中和学校中可能存在的危险因素，并了解基本的预防措施。	H 5.1 P1/3 在家中或学校遇到危险时，能够用语言或肢体动作寻求他人帮助。
	H 5.1 P1/2 能够说出玩耍过程中可能导致危险的原因，并了解如何预防。	

总结：阶段性学习指标共 10 条，终结性学习指标共 5 条，合计 15 条。

小学二年级

学习领域 1: 人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。</p>		
1	H 1.1 P2/1 能够描述人体内部器官的基本结构与功能。	H 1.1 P2/2 能够说出保护和护理内部器官的基本方法。
	H 1.1 P2/3 能够解释人的生命发展具有自然变化的规律性。	

学习领域 2: 生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。</p>		
2	H 2.1 P2/1 能够说出自己与家庭成员在家庭中的角色与责任。	H 2.1 P2/4 能够表达对自己性别身份的自豪与尊重。
	H 2.1 P2/2 能够说明朋友在生活中的重要性。	
	H 2.1 P2/3 能够辨识与自身性别相符的合适行为举止。	

学习领域 3: 运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>		
3	H 3.1 P2/1 能够控制身体在原地、移动中及使用器械时的基本动作。	H 3.2 P2/1 能够自主进行锻炼和游戏活动，并体验其中的乐趣。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>	
	H 3.1 P2/2 能够参与自然动作类的游戏与活动，动作包括原地、移动及使用器械的方式。	
	H 3.2 P2/2 能够在集体游戏中遵守规则、制度与共同约定。	

学习领域 4：增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。</p>	
4	H 4.1 P2/1 能够说出身体健康的基本表现特征。	H 4.1 P2/5 在出现疾病或受伤时，能够根据指导进行自我处理。
	H 4.1 P2/2 能够选择有益健康的食物进行合理饮食。	
	H 4.1 P2/3 能够识别对健康有害的生活用品或玩具。	
	H 4.1 P2/4 能够描述常见疾病或伤害的症状，并说出基本的预防方法。	
	H 5.1 P2/2 能够说出常见家庭常备药的名称，并能按照说明正确使用。	

学习领域 5: 安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。	
5	H 5.1 P2/3 能够指出身边常见的毒品及有害物质的危害，并了解基本预防方法。	H 5.1 P2/1 能够采取基本措施预防陆地与水域中可能发生的事故。
	H 5.1 P2/4 能够识别危险物品或场所的警示标志，并采取相应安全行为。	H 5.1 P2/5 能够说明火灾的原因与危害，掌握火灾预防知识，并能演练基本逃生方法。

总结：阶段性学习指标共 15 条，终结性学习指标共 6 条，合计 21 条。

小学三年级

学习领域 1: 人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。</p>		
1	H 1.1 P3/1 能够描述人体的基本特征及成长变化。	H 1.1 P3/2 能够将自己的身体成长情况与标准参考数据进行比较。
	H 1.1 P3/3 能够指出影响身体生长发育的因素。	

学习领域 2: 生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。</p>		
2	H 2.1 P3/1 能够说明家庭对自身发展的重要性，并理解不同家庭类型的差异。	H 2.1 P3/2 能够说出建立良好家庭关系和友谊的方法。
	H 2.1 P3/3 能够说出避免性侵犯行为的基本方式。	

学习领域 3: 运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>		
3	H 3.1 P3/1 能够在原地、移动中及使用器械的活动中，控制动作方向并维持身体协调。	H 3.2 P3/1 能够根据自身优势与限制，选择适合的运动、民间游戏或现代游戏项目。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>	
	H 3.1 P3/2 能够在游戏中应用具有方向性控制的运动技能完成动作。	
	H 3.2 P3/2 能够独立遵守体育锻炼、游戏及传统民间游戏的规则与约定。	

学习领域 4：增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。</p>	
4		H 4.1 P3/1 能够说明传染病的传播方式，并说出预防疾病传播的基本方法。
5	H 4.1 P3/2 能够区分五大类食物，了解其对身体的基本营养功能。	H 4.1 P3/3 能够选择多样化、均衡搭配的五大类食物，并掌握适当摄入比例。
	H 4.1 P3/4 能够展示正确的刷牙方法，达到清洁口腔的效果。	
6		H 4.1 P3/5 能够根据指导进行增强身体素质的锻炼活动。

学习领域 5：安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。</p>	
5	H 5.1 P3/2 在遭遇危险或事故时，能够寻求他人或相关机构的帮助。	H 5.1 P3/1 能够采取措施确保在家庭、学校和交通途中的人身安全。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。	
	H 5.1 P3/3 在玩耍受伤时，能够展示基本的急救方法。	

总结：阶段性学习指标共 11 条，终结性学习指标共 7 条，合计 18 条。



小学四年级

学习领域 1: 人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。</p>		
1	H 1.1 P4/1 能够说明身体与心理在不同年龄阶段的成长与发展特点。	H 1.1 P4/3 能够说出保持肌肉、骨骼和关节正常运作的基本护理方法。
	H 1.1 P4/2 能够说明肌肉、骨骼和关节对健康、成长和发展的作用。	

学习领域 2: 生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。</p>		
2	H 2.1 P4/1 能够描述良好友谊与家庭成员应具备的基本品质。	H 2.1 P4/3 能够举例说明如何拒绝与性相关的不当或危险行为。
	H 2.1 P4/2 能够表现出符合自身性别并符合泰国文化的行为举止。	

学习领域 3: 运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>		
3	H 3.1 P4/1 能够在原地、移动中或使用器械的情况下，灵活运用多种基本运动技能并控制身体动作。	H 3.2 P4/1 能够参与自己喜爱的运动、游戏和体育项目，并能借助示

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>	
	H 3.1 P4/2 能够按节奏进行徒手体操动作训练。	范或案例分析自身运动能力的发展情况。
	H 3.1 P4/3 能够参与模仿类游戏与接力类集体活动。	
	H 3.1 P4/4 能够掌握至少一种基本体育项目的技能并参与练习。	
	H 3.2 P4/2 能够遵守所参与基础体育项目的规则与比赛制度。	

学习领域 4：增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。</p>	
4		H 4.1 P4/4 能够根据体能测试结果，进行身体素质的调整与提升。

学习领域 5：安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。</p> <p>标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。</p>	
5	H 5.1 P4/1 能够说明合理用药的重要性，并掌握安全用药的方法。	

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。</p> <p>标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。</p>	
	H 4.1 P4/3: 能够分析食品标签与健康产品包装信息，辅助做出合理的消费选择。	H 5.1 P4/2 能够展示在误用药物、接触化学品、被动物咬伤或运动中受伤时的基本急救方法。
6	H 4.1 P4/1: 能够说明环境因素对身体健康的影响。	H 5.1 P4/3 能够分析吸烟与饮酒对健康的危害，并说出基本的预防方法。
	H 4.1 P4/2: 能够说明情绪状态与身体健康之间的关系。	

总结：阶段性学习指标共 13 条，终结性学习指标共 6 条，合计 19 条。

小学五年级

学习领域 1: 人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。		
1	H 1.1 P5/1 能够说明消化系统与排泄系统对健康、身体发育和成长的重要作用。	H 1.1 P5/2 能够说出维持消化系统与排泄系统正常运作的护理方法。

学习领域 2: 生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。		
2	H 2.1 P5/2 能够说明建立温暖家庭对个人成长的重要性，并理解其在泰国文化中的意义。	H 2.1 P5/1 能够说明青春期内发育的变化，并表现出符合年龄和场合的得体行为。
	H 2.1 P5/3 能够识别家庭与朋友冲突中的恰当与不当行为，并能提出合理的解决方式。	

学习领域 3: 运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。		
3	H 3.1 P5/1 能够组合多种身体动作，并在指定动作模式中控制身体表现。	H 3.1 P5/5 能够参与至少一种泰国传统体育和一种国际体育项目（包括个人项目与团队项目）。
	H 3.1 P5/2 能够参与过渡类游戏及接力运动，为专项体育项目打基础。	
	H 3.1 P5/3 能够控制身体在受力、施力和保持平衡方面的动作。	

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。		
	H 3.1 P5/4 能够运用运动机制参与身体活动与体育项目的练习。	
	H 3.1 P5/6 能够说明休闲活动的基本原则，并积极参与至少一项休闲运动或活动。	
标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。		
4	H 3.2 P5/1 能够按照一定形式进行锻炼，并参与需要思考与决策的游戏活动。	H 3.2 P5/2 能够坚持参与自己喜欢的体育项目，并根据自身特点制定多样化的参与方式，展现良好的体育精神。
	H 3.2 P5/3 能够遵守所参与的泰国体育与国际体育项目的规则与比赛制度。	
	H 3.2 P5/4 在参与泰国传统体育或国际体育项目过程中，能够尊重自身与他人的权利，遵守规则，并接纳个体差异。	

学习领域 4：增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。		
5	H 4.1 P5/4 能够采取适当行为预防日常生活中常见疾病的发生。	H 4.1 P5/1 能够表现出重视国家健康行为守则的态度，并落实在日常行为中。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。		
6	H 4.1 P5/2 能够查找和筛选与健康促进相关的信息与知识。	H 4.1 P5/3 能够分析广告内容，并以合理依据做出健康食品与保健品的消费选择。
7	-	H 4.1 P5/5 能够根据体能测试结果，制定并执行身体素质改进计划。

学习领域 5：安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。		
8	H 5.1 P5/1 能够分析影响人们使用毒品的相关因素。	H 5.1 P5/3 能够采取自我保护措施，预防药物误用和远离毒品。
	H 5.1 P5/2 能够分析毒品与药物滥用对身体、心理、情绪、社会交往与认知能力的影响。	H 5.1 P5/4 能够分析媒体信息对健康行为的影响。
9	-	H 5.1 P5/5 能够采取预防措施，保障运动过程中的安全，避免受伤。

总结：阶段性学习指标共 15 条，终结性学习指标共 10 条，合计 24 条。

小学六年级

学习领域 1: 人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。		
1	H 1.1 P6/1 能够说明生殖系统、循环系统和呼吸系统对健康、成长和发展的的重要性。	H 1.1 P6/2 能够说出保持生殖系统、循环系统和呼吸系统正常运作的方法。

学习领域 2: 生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。		
2	H 2.1 P6/1 能够说明建立并维持良好人际关系的重要性。	H 2.1 P6/2 能够分析导致早期性行为、艾滋病感染和未成年怀孕的高风险行为。

学习领域 3: 运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。		
3	H 3.1 P6/1 能够与他人合作完成接力或混合动作的身体活动，包括静态动作、动态动作、器械操作及节奏性动作。	H 3.1 P6/3 能够参与泰国传统体育和国际体育项目各一项，包括个人项目和集体项目。
	H 3.1 P6/2 能够区分运动中涉及的受力、用力和身体平衡的基本原理，并能据此改进自身及他人的运动表现。	

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p>		
	<p>H 3.1 P6/4 能够运用运动技能原理，提升自己和他人在体育项目中的表现能力。</p>	
4		<p>H 3.1 P6/5 能够参与至少一项康乐活动，并将所学知识与原理用于其他领域的学习基础。</p>
<p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>		
5	<p>H 3.2 P6/1 能够说明锻炼身体对健康、体能与塑造良好形象的益处及基本原理。</p> <p>H 3.2 P6/2 能够参与使用规划性策略的游戏活动，并有系统地提升自己的体能与运动技能。</p> <p>H 3.2 P6/3 能够定期参与自己喜爱的体育项目，并能自我评估运动技能水平。</p> <p>H 3.2 P6/4 能够在参与体育运动中遵守相关规则，重视自身与他人的安全。</p> <p>H 3.2 P6/5 能够识别体育运动中的进攻与防守策略，并灵活运用于实际活动中。</p>	<p>H 3.2 P6/6 能够以团队合作与体育精神参与游戏和体育活动。</p>

学习领域 4: 增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。		
6	H 4.1 P6/1 能够表现出预防与改善环境问题对健康影响的行为。	H 4.1 P6/3 能够展现对集体健康负责的良好行为。
7	H 4.1 P6/4 能够持续锻炼，提升与改善身体素质，以促进健康。	H 4.1 P6/2 能够分析传染病流行所带来的影响，并提出预防泰国常见传染病的措施。

学习领域 5: 安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。		
8	H 5.1 P6/1 能够分析自然灾害对身体、心理与社会层面的影响。	H 5.1 P6/2 能够掌握在自然灾害发生时保护自己安全的基本方法。
9	-	H 5.1 P6/3 能够分析毒品成瘾的原因，并劝导他人远离毒品。

总结：阶段性学习指标共 13 条，终结性学习指标共 9 条，合计 22 条。

初中一年级

学习领域 1: 人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。		
1	H 1.1 M1/1 能够说明神经系统和内分泌系统对青少年健康、生长与发展的重要作用。	H 1.1 M1/4 能够主动寻求促进身心健康发展的方法，使自身成长符合年龄特点。
	H 1.1 M1/2 能够说明保持神经系统和内分泌系统正常功能的基本护理方法。	
	H 1.1 M1/3 能够分析自身身体发育状况与同年龄段标准发育指标的差异。	

学习领域 2: 生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。		
2	H 2.1 M1/1 能够正确说明应对身体、心理、情绪和性发育变化的适应方式。	H 2.1 M1/2 能够运用拒绝技巧，有效防范性侵犯行为，增强自我保护能力。

学习领域 3: 运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。		
3	H 3.1 M1/1 能够根据运动原理，提升自身运动能力，发展体育运动的基本技能与机制技能。	H 3.1 M1/2 能够掌握至少一种泰国传统体育项目和一种国际体育项目（个人或团体），并运用其基本运动技能参与锻炼。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p>		
4		H 3.1 M1/3 积极参与至少一项休闲活动，并能将相关知识与其他学科内容相结合。
<p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>		
5	H 3.2 M1/1 能够说明运动与体育锻炼在形成健康生活方式中的重要性。	H 3.2 M1/5 能够在运动中展现团队合作精神，并愉快地参与集体项目。
	H 3.2 M1/2 能够根据兴趣与特长积极参加体育锻炼，并对自己及他人的表现进行评价。	
	H 3.2 M1/3 在所选体育项目中能遵守相关规则、制度和约定。	
	H 3.2 M1/4 能够制定进攻与防守策略，并在实践中有条理地运用。	
	H 3.2 M1/6 能够分析、比较并尊重自身与他在运动方式上的差异。	

学习领域 4：增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。</p>		
6	H 4.1 M1/1 选择适合年龄阶段的饮食。	H 4.1 M1/3 控制自身体重，使其维持在标准范围内。
	H 4.1 M1/2 分析营养失衡引发的健康问题。	

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。	
	H 4.1 M1/4 根据体能测试结果提升和增强身体素质。	

学习领域 5：安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。	
7		H 5.1 M1/1 展示正确的急救与安全搬运伤患的方法。
8	H 5.1 M1/2 说明吸毒者的典型症状及预防毒品成瘾的方法。	H 5.1 M1/4 通过沟通技能等方式，劝导他人减少、停止使用毒品。
	H 5.1 M1/3 解释毒品使用与疾病、事故之间的关联。	

总结：阶段性学习指标共 15 条，终结性学习指标共 8 条，合计 23 条。

初中二年级

学习领域 1: 人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。</p>		
1	H 1.1 M2/1 说明青少年在身体、心理、情绪、社会适应和智力方面的变化。	H 1.1 M2/2 指出影响青少年身心、情绪、社会行为与智力发展的主要因素。

学习领域 2: 生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。</p>		
2	H 2.1 M2/1 分析影响性别态度形成的相关因素。	H 2.1 M2/3 说明预防性传播疾病、艾滋病以及非意愿妊娠的方法。
	H 2.1 M2/2 分析在学生阶段发生性行为所带来的问题与影响。	
	H 2.1 M2/4 阐述性别平等的重要性，并能以恰当方式处理性别关系。	

学习领域 3: 运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>		
3	H 3.1 M2/1 结合多种信息来源，归纳适合自身情境的运动技能和机能技巧的应用方法，以提升体育活动表现。	H 3.1 M2/2: 能参与至少一种泰国传统体育和一种国际体育项目，涵盖个人项目和团体项目各一项。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>	
	<p>H 3.1 M2/3: 比较不同运动形式在体育项目及日常活动中的动作效率与成效。</p> <p>H 3.2 M2/1: 说明经常性锻炼和参与体育活动成为生活方式后，对身体、心理、情绪、社交与智力的积极影响。</p> <p>H 3.2 M2/2: 根据个人兴趣和特长选择参与体育锻炼，并分析个体差异，以制定自我发展方向。</p> <p>H 3.2 M2/3: 具备体育纪律意识，遵守所选运动项目的规则、条约和共识。</p> <p>H 3.2 M2/4: 制定适合团队的进攻与防守策略，并在运动中合理运用。</p> <p>H 3.2 M2/5: 能从参与体育活动的实践中总结出适合自身发展的运动方式，并展现出持续的努力与目标感。</p>	
4		<p>H 3.1 M2/4 参与至少一项休闲类活动，并能系统性地将所学知识与原则应用于日常生活中。</p>

学习领域 4: 增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性, 掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法, 养成良好的饮食、作息与生活习惯。		
5	H 4.1 M2/2 分析科技使用对身心健康的影响。	H 4.1 M2/1 能够合理选择健康服务资源。
	H 4.1 M2/3 分析医学进步对提升人类健康水平的影响。	
6	H 4.1 M2/4 分析身体健康与心理健康之间的平衡关系。	H 4.1 M2/6 提出调节情绪与缓解压力的有效方法。
	H 4.1 M2/5 能够识别心理健康问题的初期表现。	
	H 4.1 M2/7 根据相关标准提升自身的身体素质与健康体能。	

学习领域 5: 安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为, 掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识, 增强安全意识, 并具备应对紧急情况的能力。		
7	H 5.1 M2/1 能够指出帮助戒除毒品依赖的措施、相关因素及援助资源。	H 5.1 M2/3 运用生活技能保护自己, 避免遭遇危险与突发紧急情况。
	H 5.1 M2/2 说明规避高风险行为与危险情境的方法。	

总结: 阶段性学习指标共 18 条, 终结性学习指标共 7 条, 合计 25 条。

初中三年级

学习领域 1: 人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。		
1	H 1.1 M3/1 比较人生不同阶段在身体、心理、情绪、社会和智力方面的变化。	H 1.1 M3/3 分析影响青少年生长与发展的广告媒体信息。
	H 1.1 M3/2 分析社会对青少年成长变化的影响和期望。	

学习领域 2: 生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。		
2	H 2.1 M3/1 了解母婴保健、计划生育的重要性，以及相关的健康行为。	H 2.1 M3/2 分析影响青少年怀孕的各种因素。
3	-	H 2.1 M3/3 分析家庭冲突的成因，并提出预防和解决的合理途径。

学习领域 3: 运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。 标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。		
4	H 3.1 M3/2 将运动技能、身体活动、游戏和体育运动的基本原理、知识与技巧，系统地应用于持续促进健康。	H 3.1 M3/1 能各掌握一项泰国传统体育和一项国际体育项目，运用适合个人与团队的技术进行练习和比赛。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p> <p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>	
	<p>H 3.2 M3/1 具备良好的体育道德和观赛礼仪，展现出体育精神。</p> <p>H 3.2 M3/2 坚持规律锻炼和参与体育运动，并以所学理念和原理自豪地提升自身生活质量。</p> <p>H 3.2 M3/3 遵守所选运动项目的规则、制度和约定，并将所获得的理念用于自我生活质量的提升与社会适应。</p> <p>H 3.2 M3/4 区分并合理运用进攻与防守策略，根据比赛情境为团队选择最合适的战术。</p> <p>H 3.2 M3/5 展示通过规律锻炼和体育活动所带来的健康发展成果。</p>	
5		<p>H 3.1 M3/3 至少参与一项休闲活动，并将相关知识和方法推广至他人以促进学习成果的扩展。</p>

学习领域 4: 增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性, 掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法, 养成良好的饮食、作息与生活习惯。		
6	H 4.1 M3/1 制定适合不同年龄阶段的饮食计划, 兼顾营养价值与经济实用性。	H 4.1 M3/2 提出预防主要导致泰国人患病和死亡的疾病的方法。
	H 4.1 M3/3 收集资料并提出解决社区健康问题的建议方案。	
7	H 4.1 M3/4 制定锻炼、休息及提升身体素质的时间安排和计划。	H 4.1 M3/5 测试自身的体能表现, 并根据个体差异进行发展和提升。

学习领域 5: 安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为, 掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识, 增强安全意识, 并具备应对紧急情况的能力。		
8	H 5.1 M3/1 分析影响健康的风险因素与高风险行为, 并提出相应的预防方法。	H 5.1 M3/2 避免使用暴力, 并劝导朋友也应避免以暴力手段解决问题。
	H 5.1 M3/3 分析媒体对健康行为和暴力行为的影响。	
	H 5.1 M3/4 分析饮用含酒精饮料与健康问题及事故发生之间的关系。	
9		H 5.1 M3/5 正确展示心肺复苏 (CPR) 的方法。

总结: 阶段性学习指标共 15 条, 终结性学习指标共 9 条, 合计 24 条。

高中一年级至高中三年级

学习领域 1: 人的生长与发展

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。		
1	-	H 1.1 u.4-6/1 说明提升并维持各身体系统器官功能效率的过程。

学习领域 2: 生活与家庭

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H2.1 理解个体与家庭的价值，具备自我认知能力，掌握性健康基础知识与日常生活所需的基本技能，能够建立积极健康的人际关系。		
2	H 2.1 u.4-6/1 分析家庭、朋友、社会和文化对性行为与生活方式的影响。	H 2.1 u.4-6/3 选择适当的技能，用于预防、减少冲突，以及解决性问题和家庭问题。
	H 2.1 u.4-6/2 分析泰国文化及其他文化中与性有关的价值观。	
	H 2.1 u.4-6/4 分析学生或青少年在社区中可能发生的冲突原因与后果，并提出解决方案。	

学习领域 3: 运动与身体锻炼、游戏、泰国与国际体育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。		
3	H 3.1 u.4-6/1 分析不同运动形式中的动作核心概念。	H 3.1 u.4-6/3 参与至少一项个人/双人项目或团队项目的泰国运动或国际运动。
4	H 3.1 u.4-6/2 运用自身能力提升团队效能，同时顾及他人及社会的影响。	H 3.1 u.4-6/4 表现出富有创意的身体动作。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H3.1 掌握基本身体运动机制与动作技能，能够参与多种体育活动、游戏以及传统与国际体育项目，并具备基础运动能力。</p>		
5		H 3.1 <small>4-6/5</small> 参与校外休闲活动，并将所学原则与理念用于改善自我与社会的生活质量。
<p>标准 H3.2 养成良好的运动习惯，积极参与锻炼和体育比赛，具备规则意识、竞争精神和团队协作能力，尊重对手，展现体育道德，理解并欣赏体育的审美和文化价值。</p>		
6	3.2 <small>4-6/1</small> 坚持从事适合自身的运动和体育活动，运用个人能力提升团队效能，并减少自我中心，重视对社会的影响。	H 3.2 <small>4-6/4</small> 积极参与体育活动，享受体育带来的快乐，欣赏体育的价值与美感。
	H 3.2 <small>4-6/2</small> 说明并实践与体育竞赛相关的权利、规则、策略等，并总结为持续可用于日常生活的行为规范。	
	H 3.2 <small>4-6/3</small> 展现并养成在观看、参与、竞赛中均能体现良好运动道德的行为，发展为个人良好品格。	

学习领域 4：增强健康与疾病预防

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
<p>标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。</p> <p>标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。</p>		
7	H 4.1 <small>4-6/1</small> 分析个人在促进健康和社区疾病预防中的角色与责任。	H 4.1 <small>4-6/6</small> 参与社区居民的健康促进与发展活动。
8	H 4.1 <small>4-6/2</small> 分析健康相关广告媒体对消费选择的影响。	H 4.1 <small>4-6/3</small> 根据消费者权益履行相应行为规范。

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H1.1 理解人的生长与发展的基本规律与特征，掌握身体与心理发展各阶段的主要变化，能科学应对成长过程中的自我管理问题。</p> <p>标准 H4.1 认识身体健康与体能素质的重要性，掌握促进健康、维持健康、预防疾病的方法，养成良好的饮食、作息与生活习惯。</p>	
9	H 4.1 ㉓.4-6/4 分析导致泰国人患病及死亡的原因，并提出预防措施。	H 4.1 ㉓.4-6/5 规划并执行个人及家庭的健康发展计划。
	H 4.1 ㉓.4-6/7 制定并执行身体素质与运动能力发展的训练计划。	
	H 1.1 ㉓.4-6/2 根据自身及家庭成员的生长与发育状况，制定健康护理计划。	

学习领域5：安全教育

组别	阶段性学习指标	终结性学习指标
	<p>标准 H5.1 了解影响健康的风险因素与危险行为，掌握预防事故、药物滥用、成瘾物质和暴力行为的基本知识，增强安全意识，并具备应对紧急情况的能力。</p>	
10	H 5.1 ㉓.4-6/2 分析拥有、使用和贩卖毒品所造成的影响。	H 5.1 ㉓.4-6/1 参与防止滥用药物、毒品和暴力行为，以维护自身、家庭及社会的健康。 H 5.1 ㉓.4-6/5 积极参与社区安全建设与促进工作。
	H 5.1 ㉓.4-6/4 制定降低事故发生及提升社区安全的计划与策略。	
11	H 5.1 ㉓.4-6/3 分析影响泰国人健康或导致暴力的因素，并提出预防对策。	H 5.1 ㉓.4-6/6 运用决策与问题解决技巧，处理有健康和暴力风险的情境。
12	-	H 5.1 ㉓.4-6/7 正确演示心肺复苏（CPR）等急救复苏方法。

总结：阶段性学习指标共 16 条，终结性学习指标共 13 条，合计 29 条。



泰国华文教师公会 (译)