

## ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

1. รหัสวิชา พ 21101
2. จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 0.5
3. ชื่อวิชา สุขศึกษา
4. ระดับชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
5. กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ปีการศึกษา 2559
7. ชื่อผู้สอน นายรัฐคม นาคยา
8. เงื่อนไขรายวิชา -
9. สถานภาพของวิชา วิชาพื้นฐาน
10. จำนวนคาบ : สัปดาห์ 1 คาบ : สัปดาห์
11. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ ความสำคัญ วิธีดูแลรักษาของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ให้ทำงานตามปกติ วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม การปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติดและการป้องกัน การติดเชื้อเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพ ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีทักษะปฏิบัติการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน ที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและทีม กีฬาไทย แม่ไม้มวยไทย ประวัติความเป็นมา กฎ กติกา ข้อตกลง มารยาท ลักษณะวิธีการเล่น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพของตน โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน ยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น มีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นใน การทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม กระบวนการคิด กระบวนการอ่าน เขียน ฟัง พูด ดู การอธิบาย การแสวงหา การแสดงทักษะ และการปฏิบัติตน เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความสามารถในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน ปลอดภัย มีความอดทน มีการตัดสินใจ มีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา เคารพสิทธิ กฎ กติกาในการเล่นกีฬา

อย่างเคร่งครัด สร้างเสริมสุขภาพ รวมถึงปฏิบัติการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 12. รายละเอียดตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

2. อธิบายวิธดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และ

การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

2. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

13. หน่วยการเรียนรู้และสาระสำคัญต่อสัปดาห์

สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	จำนวนคาบ
1 – 3	หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของร่างกาย	- อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย - ระบบประสาท - ระบบต่อมไร้ท่อ	- อธิบาย - แบ่งกลุ่ม - วิดีทัศน์	3
4 – 6	หน่วยที่ 2 เพศพัฒนา	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น - พัฒนาการทางเพศวัยรุ่น - การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น - การป้องกันทางเพศ	- อธิบาย - แบ่งกลุ่ม - วิดีทัศน์ - คั่นคว่ำ - สรุปผล - ไปงาน	3
สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	จำนวนคาบ
7 - 9	หน่วยที่ 3 เติบโตตามเกณฑ์	- ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น - การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน - แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโต	- อธิบาย - แผนภูมิเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐาน - งานกลุ่ม	3
10	สอบกลางภาค			
11 - 13	หน่วยที่ 4 เรียนรู้ทักษะชีวิต	- ความหมายและประเภทของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ - สาเหตุของการถูกละเมิดทางเพศ - ผลกระทบจากการถูกละเมิดทางเพศ - การป้องกันและหลีกเลี่ยง การถูกละเมิดทางเพศ - หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ถูกละเมิดทางเพศ	- อธิบาย - แบ่งกลุ่ม - คั่นคว่ำ - สรุปผล	3
14 – 16	หน่วยที่ 5 อาหารและโภชนาการ	- ความหมายของอาหารและโภชนาการ - คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ - การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ	- อธิบาย - แบ่งกลุ่ม - คั่นคว่ำ - สรุปผล	3

		- การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย		
17 – 19	หน่วยที่ 6 ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ	- ความหมายของภาวะโภชนาการ - ประเภทของภาวะโภชนาการ - ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อร่างกายหรือสุขภาพ - การแก้ไขปัญหาโภชนาการ	- อธิบาย	3
20	สอบปลายภาคเรียน			

#### 14. กระบวนการเรียนรู้

1. นักเรียนศึกษาและทำใบงาน
2. นักเรียนฟังคำอธิบาย
3. นักเรียนอภิปรายและทำรายงานกลุ่ม

#### 15. การวัดผลและประเมินผล ( 100 คะแนน)

1. คะแนนเก็บ (80 คะแนน)
  - สังเกตจากการทำรายงาน (30 คะแนน )
  - สอบย่อยประจำหน่วย (30 คะแนน)
  - สอบกลางภาค (20 คะแนน)
2. สอบปลายภาค (20 คะแนน)

#### 16. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือจากหนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ม.2
  2. ค้นคว้าเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต หนังสือและคู่มือต่าง ๆ
  3. ห้องสมุดในโรงเรียน
-

(ลงชื่อ)

(นายรัฐคม นาคยา)  
ผู้จัดทำ

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....  
.....

(ลงชื่อ)

(นางรัตนา สุกรณ์)

ความเห็นของรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานวิชาการ

.....  
.....

(ลงชื่อ)

(นางวชิราภรณ์ รัตนวงษ์ไชย)

ความเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

.....

(ลงชื่อ)

(นายจิณณาวัฒน์ โคมบัว)