

## ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

1. รหัสวิชา พ 22101
2. จำนวนหน่วยการเรียนรู้ 0.5
3. ชื่อวิชา สุขศึกษา
4. ระดับชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
5. กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ปีการศึกษา 2559
7. ชื่อผู้สอน อาจารย์สมคิด พงษ์สวัสดิ์
8. เงื่อนไขรายวิชา -
9. สถานภาพของวิชา วิชาพื้นฐาน
10. จำนวนคาบ : สัปดาห์ 1 คาบ : สัปดาห์
11. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา อธิบาย วิเคราะห์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโต และพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย มีความรู้ ความเข้าใจ

มีทักษะปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพ ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสม ในบริบทของตนเอง เล่นกีฬาไทย ระเบียบกระบอง ประวัติความเป็นมา กฎ กติกา ข้อตกลง มารยาท ลักษณะวิธีการเล่น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะปฏิบัติและสมรรถภาพของตน โดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา เช่น กีฬาพื้นบ้าน มวยชกมวย คีฬาฟันดา ปกติตีปัด เตะ 3 ขา เตะ กะลามะพร้าว วิ่งเปี้ยว ซี่ม้าส่งเมือง ชักคะเย่อ กระโดดเชือก หมากกรุก หมากฮอส ฯลฯ ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจ พร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก วางแผนการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามา

สรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับวัยตนเองด้วยความมุ่งมั่น มีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นใน การทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

โดยใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม กระบวนการคิด กระบวนการอ่าน เขียน ฟัง พูด ดู การอธิบาย การแสวงหา การแสดงทักษะ และการปฏิบัติตน เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีทั้ง ร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความสามารถในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน ปลอดภัย มีความอดทน มีการตัดสินใจ มีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา เคารพสิทธิ กฎ กติกาในการเล่นกีฬา อย่างเคร่งครัด สร้างเสริมสุขภาพ รวมถึงปฏิบัติการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐาน สามารถนำ องค์ความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 12. รายละเอียดตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบคลุม เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ
2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล
2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

1. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นผู้ติดสารเสพติด
2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

13. หน่วยการเรียนรู้และสาระสำคัญต่อสัปดาห์

สัปดาห์ ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	การจัดกิจกรรมการ เรียนรู้	จำนวน คาบ
1 – 3	หน่วยที่ 1 วัยรุ่น	- ความหมายของวัยรุ่น - การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น - อารมณ์ของวัยรุ่น	- อภิปรายรายกลุ่ม - ชมวีดิทัศน์	3
4 – 6	หน่วยที่ 2 การเจริญเติบโต ตามวัย	- วัยทารก - วัยเด็กก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น	- อภิปราย - ทำผังความคิด	3
7 – 9	หน่วยที่ 3 เพศศึกษา	- คติเรื่องเพศ - ความเชื่อทางเพศ - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติใน เรื่องเพศ	- อภิปราย - ทำผังความคิด	3
10	สอบกลางภาค			
11 - 13	หน่วยที่ 4 การปฏิบัติต่อ การเท่าเทียมกันทางเพศ	- บทบาทความสำคัญของเพศชาย และเพศหญิง - การแสดงบทบาทความสัมพันธ์ ระหว่างเพศ - การวางตัวต่อเพศตรงข้าม	- โต้วาที - แสดงละคร	3
14 – 16	หน่วยที่ 5 เพศสัมพันธ์ใน วัยเรียน	- ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - ผลกระทบในการมีเพศสัมพันธ์ใน วัยเรียน - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	- ชมวีดิทัศน์ - อภิปราย - ชักถาม	3
17 – 19	หน่วยที่ 6 การบริการทาง สุขภาพ	- ความหมายของการบริการทาง สุขภาพ - สิทธิทางด้านสุขภาพของวัยรุ่น	- ทำรายงาน - อภิปรายกลุ่ม	3
20	สอบปลายภาค			

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)

(นายสมคิด พงษ์สวัสดิ์)

ผู้จัดทำ

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....  
.....

(ลงชื่อ)

(นางรัตนา สุกรณ์)

ความเห็นของรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานวิชาการ

.....  
.....

(ลงชื่อ)

(นางวชิราภรณ์ รัตนวงษ์ไชย)

ความเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

.....

(ลงชื่อ)

(นายจิณณาวัฒน์ โคมบัว)