

ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

1. รหัสวิชา	พ 23101
2. จำนวนหน่วยการเรียนรู้	0.5
3. ชื่อวิชา	สุขศึกษา
4. ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
5. กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ปีการศึกษา	2559
7. ชื่อผู้สอน	อาจารย์ ศศิธร เลหาพรรค
8. เงื่อนไขรายวิชา	-
9. สถานภาพของวิชา	วิชาพื้นฐาน
10. จำนวนคาบ	1 คาบ / สัปดาห์
11. คำอธิบายรายวิชา	

ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของช่วงวัยชีวิต ความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น การวิเคราะห์สื่อและอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อวัยรุ่น อนามัยการเจริญพันธุ์ ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว การรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามวัย วิธีการป้องกันและรักษาโรคติดต่อ และ โรคไม่ติดต่อ การแก้ไขปัญหาและความร่วมมือในเรื่องของปัญหาสุขภาพในชุมชน ศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพการแก้ไขปัญหา การใช้ความรุนแรงของเยาวชน การดื่มแอลกอฮอล์กับการเกิดอุบัติเหตุ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในหลักการช่วยฟื้นคืนชีพ การวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมคุณภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- พ 4.1.2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุ ที่สำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย
- พ 4.1.3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญาสุขภาพในชุมชน
- พ 4.1.4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- พ 4.1.5. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเ้ายา สารเสพติด และ ความรุนแรง

- พ 5.1.1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน
- พ 5.1.2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา

พ 5.1.3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง

พ 5.1.4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

พ 5.1.5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

13. หน่วยการเรียนรู้และสาระสำคัญต่อสัปดาห์

กำหนดการสอน รายวิชา สุขศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

สัปดาห์ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการเรียนรู้	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	จำนวนคาบ	หมายเหตุ
1	- ปฐมนิเทศ	- ชี้แจงการเรียนรู้ กำหนดกติกาการเรียนรู้ร่วมกัน ชี้แจงวิธีการประเมินผลการเรียนรู้	1	
2 - 3	- โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	- เก็บข้อมูลชุมชน - อภิปรายกลุ่ม , สรุปภาพรวมทั้งหมด	2	
4-5	- ปัญหาสุขภาพในชุมชน	- นำข้อมูลมาวิเคราะห์สรุปเป็น mind map นำเสนอ	2	
6-8	- พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ	- ดูข่าวในสังคม - อภิปรายกลุ่ม - สรุป	3	
9-11	- การแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงของเยาวชน	- ฝึกจำลองเหตุการณ์ - การแก้ไขปัญหา - ฝึกตนให้แข็งแรงและไม่ใช้ความรุนแรง	3	

12-13	- การดื่มแอลกอฮอล์ กับการเกิดอุบัติเหตุ	- ให้อ่านข่าว อุบัติเหตุ ปัญหาสังคม - สรุปความสัมพันธ์ของ แอลกอฮอล์ กับอุบัติเหตุ และปัญหาอื่นๆ	2	
14-16	- หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ	- ตั้งคำถาม - การสังเกตผู้ป่วย - สาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพ - นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม	3	
17-18	- การวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพ	- ให้นักเรียนเตรียมความพร้อมของร่างกายล่วงหน้าของตนเองเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ - แล้วร่วมกันอภิปรายวางแผนของตนเองนำเสนอ	2	
19-20	- การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	- ทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย ๆ 3 นาที แล้วให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่นักเรียนได้รับเมื่อมีการออกกำลังกาย	2	

14. กระบวนการเรียนรู้ / กิจกรรม

- 1) การบรรยาย
- 2) ใบงาน ใบความรู้
- 3) อภิปรายกลุ่ม นำเสนอผลการอภิปราย
- 4) ค้นคว้าข้อมูล เก็บข้อมูลจากแหล่งต่างๆ
- 5) สื่อการสอน วีดิทัศน์ ศึกษาจากสถานที่จริง ฯลฯ

15. การวัดผลและประเมินผล (100 คะแนน)

คะแนนเก็บระหว่างภาค : คะแนนสอบปลายภาค แบ่งเป็น

คะแนนเก็บระหว่างภาค	60 คะแนน
คะแนนสอบกลางภาค	20 คะแนน
คะแนนสอบปลายภาค	20 คะแนน

16. แหล่งการเรียนรู้

1. ค้นคว้าห้องสมุด
2. ค้นคว้าจากเครื่องมือสื่อสาร
3. การบรรยาย
4. สถานที่ต่างๆ ในโรงเรียน เช่น ห้องสมุด โรงอาหาร ห้องน้ำ ห้องส้วม

.....

(ลงชื่อ)

(นางสาว ศศิธร เลหาพรรค)

ผู้จัดทำ

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นาง รัตนา สุกรณ์)

ความเห็นของรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานวิชาการ

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นาง วชิราภรณ์ รัตนวงศ์ไชย)

ความเห็นของรองผู้อำนวยการโรงเรียน

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นาย จิณณวัฒน์ โคมบัว)