

ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

1. รหัสวิชา	พ 22103
2. จำนวนหน่วยการเรียน	0.5
3. ชื่อวิชา	สุขศึกษา
4. ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 2
5. กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ปีการศึกษา	2559
7. ชื่อผู้สอน	อาจารย์อัญญาณงค์ ดำนงค์
8. เงื่อนไขรายวิชา	-
9. สถานภาพของวิชา	วิชาพื้นฐาน
10. จำนวนคาบ	1 คาบ / สัปดาห์
11. คำอธิบายรายวิชา	

ศึกษาวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย บังคับและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูสารเสพติด การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

เพื่อให้เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพในการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.รายละเอียดตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ 1.1.1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

พ 1.1.2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ 4.1.4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

พ 4.1.5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

พ 4.1.6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

พ 4.1.7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ ความรุนแรง

พ 5.1.1. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นผู้ติดสารเสพติด

พ 5.1.2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

พ 5.1.3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

13. หน่วยการเรียนรู้และสาระสำคัญต่อสัปดาห์

กำหนดการสอน รายวิชา สุขศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

สัปดาห์ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการเรียนรู้	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	จำนวนคาบ	หมายเหตุ
1	- ปฐมนิเทศ - ทบทวนเนื้อหาการเรียนการสอน หน่วยที่ 7	- ชี้แจงรายละเอียดการสอน บอกกฎข้อบังคับในการเรียน - ทบทวนเนื้อหาการเรียนที่ผ่านมา	1	
2 - 3	<u>หน่วยที่ 8 สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข</u> - ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต - ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต - วิธีการสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	- บรรยายเนื้อหา - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น - ใบความรู้	2	
4-7	<u>หน่วยที่ 9 จิตดี ชีวิตเป็นสุข</u> - ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น - สาเหตุและลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกบ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมี ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น - อารมณ์และความเครียด - วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	- บรรยายเนื้อหา - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น - ใบความรู้	4	

สัปดาห์ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการเรียนรู้	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	จำนวนคาบ	หมายเหตุ
8-11	<p><u>หน่วยที่ 10 อยาริ อยาลอง อยาเสพ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด - การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด - ขั้นตอนการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด - วิธีการในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด - แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด 	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายเนื้อหา - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น - ใบความรู้ 	4	
12-14	<p><u>หน่วยที่ 11 ลดความเสี่ยง</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมเสี่ยง - ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง - ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง - ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง - สถานการณ์เสี่ยง - ประเภทของสถานการณ์เสี่ยง - วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง 	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายเนื้อหา - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น - ใบความรู้ 	3	
15	<p><u>หน่วยที่ 12 ทักษะชีวิต</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะชีวิต - ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย 	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายเนื้อหา - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น - ใบความรู้ 	1	
16-17	<p><u>หน่วยที่ 13 ทดสอบความพร้อม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี 	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายเนื้อหา - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น 	2	

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/แผนการเรียนรู้	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	จำนวนคาบ	หมายเหตุ
	<ul style="list-style-type: none"> - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย - การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย - ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ 	- ใบความรู้		
18	ทบทวนเนื้อหาการเรียนการสอน	- ทบทวนเนื้อหาการเรียนการสอน	1	

14. กระบวนการเรียนรู้ / กิจกรรมการเรียนการสอน

- 1) การบรรยาย
- 2) ใบความรู้ ใบงาน
- 3) การแบ่งกลุ่มค้นคว้า
- 4) การนำเสนอรายงานการค้นคว้า
- 5) การใช้สื่อการสอน เช่น วิดีทัศน์ ศึกษาจากสถานที่จริง โอเวอร์เฮด โปรเจ็กเตอร์ ฯลฯ

15. การวัดผลและประเมินผล (100 คะแนน)

คะแนนเก็บระหว่างภาค : คะแนนสอบปลายภาค 80 : 20 แบ่งเป็น

- | | |
|------------------------------------|----------|
| คะแนนเก็บระหว่างภาค | 60 คะแนน |
| คะแนนสอบกลางภาค (งานที่รับมอบหมาย) | 20 คะแนน |
| คะแนนสอบปลายภาค | 20 คะแนน |

16. แหล่งการเรียนรู้

1. จากการฟังคำบรรยาย
2. ค้นคว้าเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต หนังสือและคู่มือต่าง ๆ
3. ห้องสมุดในโรงเรียน

.....

(ลงชื่อ)

(นางสาวอัญญาณงค์ ดำรงค์)
ผู้จัดทำ

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นางรัตนา สุกร)

ความเห็นของรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานวิชาการ

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นางวชิราภรณ์ รัตน์วงษ์ไชย)

ความเห็นของรองผู้อำนวยการโรงเรียน

.....
.....

(ลงชื่อ)

(นายจิณณาวัฒน์ โคมบัว)