



โครงการสอน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

ครูประจำวิชา

นายภวัต กัญญาประสิทธิ์

ตำแหน่ง นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู

โรงเรียนเมืองราดวิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

พ๒๑๑๐๑

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ คาบ

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์สุขภาพกาย(physical health) และสุขภาพจิต(mental health)ที่มี ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน จัดการกับอารมณ์และความเครียด(Emotions and Stress) ปัญหาด้าน สุขภาพ และปัญหาสาธารณสุข อุบัติเหตุ(incident) และพฤติกรรมเสี่ยง(risk behavior)ต่อการเกิด อุบัติเหตุ การ สร้างเสริมความปลอดภัย(security) สารเสพติด(Addictive substance) โทษและการ ป้องกันรักษา พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง ความขัดแย้ง(combat)ในสังคมปัจจุบัน การ ทะเลาะวิวาท (wrangle) ฝึกปฐมพยาบาล(first aid) การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย(Moving patients) การ เข้าเฝือก(the splint) ทดสอบสุขภาพทางกลไก(Health mechanically) และทางกาย(Physical health) กิจกรรมนันทนาการ (RECREATION) โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ เสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่มข้อมูล การ อภิปราย และการฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำเสนอสื่อสารสิ่งที่ เรียนรู้ มี ความสามารถในการตัดสินใจ เห็นคุณค่าของการน าความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มี คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยใฝ่ เรียนรู้ อยู่อย่าง พอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๔-๖/๓,ม.๔-๖/๔

พ ๔.๑ ม.๔-๖/๑,ม.๔-๖/๖,ม.๔-๖/๗

พ ๕.๑ ม.๔-๖/๑,ม.๔-๖/๒,ม.๔-๖/๓,ม.๔-๖/๔,ม.๔-๖/๕,ม.๔-๖/๖,ม.๔-๖/๗

รวมทั้งหมด ๑๒ ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๑ รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา ๒๐ คาบ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	จำนวน (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ปฐมนิเทศและทดสอบก่อนเรียนเรื่องระบบอวัยวะของร่างกาย	-	๑. แจ้งตัวชี้วัด/น้ำหนักคะแนน ๒. บอกคำอธิบายรายวิชา ๓. แจ้งการวัดผลประเมินผล	๑	-
๒	ระบบอวัยวะของร่างกาย	พ ๑.๑ ม ๑/๑, ม๑/๒	๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	๔	๒๐
๓	เพศพัฒนา	พ ๒.๑ ม ๑/๑	วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศได้แก่ -ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ -การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ -การเบี่ยงเบนทางเพศ	๓	๑๐
๔	เติบโตตามเกณฑ์	พ ๒.๑ ม ๑/๓, ม ๑/๔	๑. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ๒. ศึกษาหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๒	๑๐
๕	เรียนรู้ทักษะชีวิต	พ ๒.๑ ม ๑/๑, ม ๑/๒	๑. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศได้แก่	๒	๖

			<p>-วิเคราะห์ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ</p> <p>-ยอมรับและการปรับตัวการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ</p> <p>-วิเคราะห์การเบี่ยงเบนทางเพศ</p> <p>๒. เลือกใช้ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>		
๖	อาหารและโภชนาการ	พ ๔.๑ ม ๑/๑	วิเคราะห์หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	๒	๕
๗	ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ	พ ๔.๑ ม ๑/๒	วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการได้แก่ -ภาวะการขาดสารอาหาร -ภาวะโภชนาการเกิน	๒	๕
๘	น้ำหนักร่างกายกับสุขภาพ	พ ๔.๑ ม ๑/๓	๑. ปฏิบัติเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ๒. ระบุวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๒	๒
สอบกลางภาค				๑	๒๐
สอบปลายภาค				๑	๒๐
รวม				๒๐ คาบ	๑๐๐ คะแนน