



โครงการสอน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 22103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564

ครูประจำวิชา

นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม

ตำแหน่ง พนักงานราชการ

โรงเรียนเมืองราชวิทยาลัย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

การนิเทศโครงการสอน

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นายศุภฤกษ์ ทองแถว)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางรัชฎา บัวพันธ์)

หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความเห็นของรองผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นายไพโรจน์ เดชะรัตนางกูร)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

ความเห็นของผู้ผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นายไพโรจน์ ทองเพ็ง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

ศึกษาและวิเคราะห์ ความสมดุล (equilibrium) ระหว่างสุขภาพกาย (physical health) และสุขภาพจิต (mental health) วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Emotions and Stress) เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย วิธีการ บังคับและแหล่งที่ช่วยเหลือนักผู้ติดสารเสพติด (Addictive substance) การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง (risk behavior) และสถานการณ์เสี่ยง (risk situations) การมั่วสุม (mingling) การทะเลาะวิวาท (Controversy) การเข้าไปในแหล่งอบายมุข (The vices) ทักษะชีวิต (life Skills) ในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ เสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล การอภิปรายสรุป และการฝึกทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการเลือกใช้บริการสุขภาพและเทคโนโลยี เข้าใจสภาพจิตใจของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพและสารเสพติด และมีทักษะชีวิต และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.2.4, ม.2.5, ม.2.6, ม.2.7 พ 5.1 ม.2/1, ม.2/2, ม.2/3

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	จำนวน (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน (100)
1	สุขภาพกาย สุขภาพจิต	พ.4.1 ม.2/4	- ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต - ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต - วิธีการสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	2	5
2	จิตดี ชีวิตมีสุข	พ4.1 ม.2/5 ม.2/6	- ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น - สาเหตุและลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกบ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น - อารมณ์และความเครียด - วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	3	10
3	อย่ารี อย่าลอง อย่าเสพ	พ5.1 ม.2/1	- สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด - การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด - ปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด - ขั้นตอนการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด - วิธีการในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด - แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	3	10
สอบกลางภาค			1	1	20
4	ลดความเสี่ยง	พ.5.1 ม.2/2	- พฤติกรรมเสี่ยง - ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง - ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง - สถานการณ์เสี่ยง - ประเภทของสถานการณ์เสี่ยง - ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง - วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	3	10
5	ทักษะชีวิต	พ.5.1 ม.2/3	- ทักษะชีวิต - ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย - การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	3	5

6	สมรรถภาพทางกาย	พ.4.1 ม.2/7	<ul style="list-style-type: none"> - สมรรถภาพทางกาย - ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย - การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย - ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ 	4	10
สรุปบททวน (สอบปลายภาค)			1	1	30
รวมทั้งสิ้นตลอดภาคเรียนที่ 2			20	20	100

โครงสร้างรายหน่วย

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ 22102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 คาบ

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง/สาระสำคัญ	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (คาบ)	น้ำหนักคะแนน	วิธีการประเมินผล				
						แบบทดสอบ	แบบฝึกหัด	การปฏิบัติ	ผลงาน	รายงาน
1	สุขภาพ กาย สุขภาพจิต	- ความสมดุลของ สุขภาพกายและ สุขภาพจิต - ความสัมพันธ์ ของสุขภาพกาย และสุขภาพจิต	พ.4.1 ม. 2/4	1	3					
2	สุขภาพ กาย สุขภาพจิต	- วิธีการสร้าง สมดุลของสุขภาพ กายและ สุขภาพจิต	พ.4.1 ม. 2/4	1	2					
3	จิตดี ชีวิตมี สุข	- ปัญหา สุขภาพจิตใน วัยรุ่น - สาเหตุและ ลักษณะ พฤติกรรมและ การแสดงออกบ่ง บอกว่าเสี่ยงต่อ การมีปัญหา สุขภาพจิตใน วัยรุ่น	พ4.1 ม.2/5 ม.2/6	1	2					
4	จิตดี ชีวิตมี สุข	- อารมณ์และ ความเครียด	พ4.1 ม.2/5 ม.2/6	1	3					
5	จิตดี ชีวิตมี สุข	- วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับอารมณ์ และความเครียด	พ.5.1 ม.2/2	1	5					

6	อย่าริ อย่า ลอง อย่า เสพ	- สถานการณ์แพร่ ระบาดของสาร เสพติด - การบำบัดรักษา และฟื้นฟูผู้ติดสาร เสพติด	พ5.1 ม.2/1	1	3					
7	อย่าริ อย่า ลอง อย่า เสพ	- ปัจจัยที่ ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ ติดสารเสพติด - ขั้นตอนการ บำบัดรักษาและ ฟื้นฟู	พ5.1 ม.2/1	1	3					
8	อย่าริ อย่า ลอง อย่า เสพ	- วิธีการในการ บำบัดรักษาและ ฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดสารเสพติด - แห ล ึ่ง ที่ ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ ติดสารเสพติด	พ5.1 ม.2/1	1	4					
9	ลดความ เสี่ยง	พ.5.1 ม.2/2	พ.5.1 ม.2/2	1	5					
10	ลดความ เสี่ยง	พ.5.1 ม.2/2เสี่ยง - สถานการณ์ เสี่ยง	พ.5.1 ม.2/2	1	5					
11	ลดความ เสี่ยง	- ประเภทของ สถานการณ์เสี่ยง - ผลกระทบที่ เกิดขึ้นจาก สถานการณ์เสี่ยง - วิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์ เสี่ยง	พ.5.1 ม.2/2	1	5					
12	ทักษะชีวิต	- ทักษะชีวิต	พ.5.1 ม.2/3	1	2					

13	ทักษะชีวิต	- ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	พ.5.1 ม.2/3	1	2					
14	ทักษะชีวิต	- การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	พ.5.1 ม.2/3	1	1					
15	สมรรถภาพทางกาย	- สมรรถภาพทางกาย - ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี	พ.4.1 ม.2/7	1	3					
16	สมรรถภาพทางกาย	- องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย - การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	พ.4.1 ม.2/7	1	2					
17	สมรรถภาพทางกาย	- แนวทางการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	พ.4.1 ม.2/7	1	2					
18	สมรรถภาพทางกาย	- ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพ	พ.4.1 ม.2/7	1	2					
สอบกลางภาค				1	20					
สอบปลายภาค				1	30					
รวม				20	100					

