



โครงการสอน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

ครูประจำวิชา

นายณัฐกิตติ์ กลิ่นหอม

ตำแหน่ง พนักงานราชการ

โรงเรียนเมืองราดวิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 คาบ จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย(body) จิตใจ(heart) อารมณ์(emotion)สังคม(social) และสติปัญญา(intelligence)ในแต่ละช่วงวัย วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม สื่อโฆษณา(advertising media)ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก (Maternal and Child Health) การวางแผนครอบครัว (Family planning) และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ สาเหตุ และแนวทางป้องกันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว กำหนดรายการอาหาร(menu)ที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

โดยใช้ทักษะ/กระบวนการศึกษาวิเคราะห์ การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา หาแนวทางในการปฏิบัติตนเองเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และคุณค่าเกี่ยวกับการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายแลจิตใจ และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 3/1 พ 2.1 ม. 3/1,ม. 3/2 ,ม. 3/3 พ 4.1 ม. 3/1ม. 3/2ม. 3/3

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

- | |
|---|
| ๑. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต |
|---|

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- | |
|---|
| ๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม |
| ๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ |
| ๓. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว |

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- | |
|--|
| ๑. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ |
|--|

๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา ๓ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา ๒๐ คาบ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน
1	พัฒนาตนให้สมวัย 1. แนวทางในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย 2. คุณค่าของการปฏิบัติตนและพัฒนาตนให้เจริญเติบโตสมวัย	พ1.1 ม.3/1	การเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นความสำคัญในช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะอยู่ในช่วงระหว่างการเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ จึงเป็นช่วงระยะของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาและเป็นการนำไปสู่การพัฒนาให้เจริญเติบโตสมวัยอย่างมีคุณค่า	2	5
2	วัยทองสู่วัยสูงอายุ 1.ประสิทธิภาพทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สมองของบุคคลวัยทอง 2.ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงของบุคคลวัยทอง 3.ประสิทธิภาพทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สมองของบุคคลวัยสูงอายุ	พ1.1 ม.3/1	บุคคลวัยทองและวัยสูงอายุเป็นวัยที่เซลล์และอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเสื่อมลงเรื่อยๆ ตามอายุที่เพิ่มขึ้น ประสิทธิภาพทางร่างกาย และสมองก็เสื่อมลงเช่นกัน ความเสื่อมต่างๆ ที่เกิดกับบุคคลทั้งสองวัยนี้จะเร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงของบุคคลทั้งสองวัย จึงควรเรียนรู้เพื่อให้	3	10

	4.ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคลวัยสูงอายุ		เข้าใจและช่วยบุคคลเหล่านี้ในครอบครัวได้		
3	อารมณ์เพศ 1. อารมณ์ทางเพศ 2. การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ 3. ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่น	พ2.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3	ความรู้สึกทางเพศหรืออารมณ์ทางเพศ เป็นอารมณ์หนึ่งของมนุษย์เช่นเดียวกับอารมณ์ต่างๆ แต่จะเกิดเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจึงมีอารมณ์ที่แปลกใหม่สำหรับวัยรุ่น และมักจะเกิดเมื่อมีสิ่งเร้ากระตุ้นประสาทรับความรู้สึก ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ การทำให้อารมณ์ทางเพศลดลงหรือหมดไป เป็นสิ่งที่คนเราควรเรียนรู้ และปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพภาพของตนเอง เราอาจเรียกโดยภาพรวมว่า การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ ซึ่งมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน	3	5
4	ความเสี่ยง ความเสีย 1. การเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ 2. แนวทางป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ 3. แนวทางแก้ไขเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์	พ2.1 ม.3/1,ม.3/2,ม.3/3	วัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าสมัยก่อนมาก ทั้งนี้เพราะสังคมเปลี่ยนไป สื่งแวดล้อมต่างๆ มีส่วนช่วยทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าว การป้องกันตนเอง เป็นสิ่งที่ผู้หญิงควรคำนึงถึงและปฏิบัติ ส่วนผู้ชายนั้นมักจะไม่ค่อยเชื่อฟัง เพราะเป็นธรรมชาติที่ผู้ชายมักคิดเกินเลยมากกว่าผู้หญิง แต่ถึง	3	5

	<p>4. ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด</p> <p>5. การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด</p>		<p>กระนั้นทั้งผู้ชายและผู้หญิงก็ควรจะคำนึงถึงผลกระทบและความเสียหายที่จะตามมาหลังการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร</p>		
5	<p>อนามัยการเจริญพันธุ์นั้นต้องปฏิบัติ</p> <p>1. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตน</p>	<p>พ4.1 ม.3/1</p>	<p>อนามัยการเจริญพันธุ์เป็นเรื่องที่ควบคุมทุกช่วงวัยของบุคคลทั้งชายและหญิง เป็นเรื่องใกล้ตัวและมีประโยชน์ต่อชีวิตของคนเรา นักเรียนควรเรียนรู้ถึงองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์ ตลอดจนผลกระทบต่อสุขภาพ และเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดบุคคลจะต้องปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ถูกต้องและเหมาะสม</p>	2	10
6	<p>สิ่งแวดล้อมดีมีสุข</p> <p>1. สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต</p> <p>2. การดูแลปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและชุมชน</p>	<p>พ4.1 ม.3/3</p>	<p>ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมีหลากหลายประการ สิ่งแวดล้อมนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ ในปัจจุบันมนุษย์ได้ใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อความสะดวกสบายและความรวดเร็วในการดำรงชีวิต มีการใช้ทรัพยากรอย่างมากมาย ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมทั้งในระยะสั้น</p>	2	5

			และระยะยาว ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตมนุษย์ทั้งสิ้น ดังนั้น ทุกคนจึงควรมีส่วนร่วมในการดูแลและปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสม มีความปลอดภัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนเอง		
7	โรคาพาทุกซ์ 1. โรคเบาหวาน 2. โรคหัวใจขาดเลือด 3. โรคความดันเลือดสูง 4. โรคธาลัสซีเมีย	พ4.1 ม.3/2	โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศมีอยู่หลายโรค โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันเลือดสูง และโรคธาลัสซีเมียเป็นโรคที่คนไทยเป็นกันมาก และเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคเหล่านี้จะทำให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจสามารถใช้แนวทางในการป้องกันเพื่อมิให้ตนเองต้องทุกข์ทรมานกับการเป็นโรคเหล่านี้ และสามารถดูแลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในบ้านได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	3	10

โครงสร้างรายหน่วย

รายวิชา สุขศึกษา ๔ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา ๒๐ คาบ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เรื่อง/สาระสำคัญ	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (คาบ)	น้ำหนักคะแนน	วิธีการประเมินผล				
						แบบทดสอบ	แบบฝึกหัด	การปฏิบัติ	ผลงาน	รายงาน
๑	พัฒนาคนให้สมวัย	-ปฐมนิเทศ -แข่งตัวชี้วัด/ น้ำหนักคะแนน -คำอธิบายรายวิชา -การวัดผล ประเมินผล -ทดสอบก่อนเรียน	พ1.1 ม.3/1	๑	-					
๒	พัฒนาคนให้สมวัย	1.แนวทางในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย 2.คุณค่าของการปฏิบัติตนและพัฒนาคนให้เจริญเติบโตสมวัย	พ1.1 ม.3/1	๑	๕					
๓	วัยทองสู่วัยสูงอายุ	-ประสิทธิภาพทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย	พ1.1 ม.3/1	๑	๓					

		จิตใจ สมองของ บุคคลวัยทอง -ปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการ เปลี่ยนแปลงของ บุคคลวัยทอง								
๔	วัยทอง ผู้วัยสูงอายุ	-ประสิทธิภาพทาง ร่างกาย การ เปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ สมองของ บุคคลวัยสูงอายุ	พ1.1 ม.3/1	๑	๓					
๕	วัยทอง ผู้วัยสูงอายุ	-ปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการ เปลี่ยนแปลงของ บุคคลวัยสูงอายุ	พ1.1 ม.3/1	๑	๔					
๖	อารมณ์เพศ	-อารมณ์ทางเพศ	พ2.1 ม.3/1, ม. 3/2,ม.3/3	๑	-					
๗	อารมณ์เพศ	-การจัดการกับ อารมณ์ทางเพศ	พ2.1 ม.3/1, ม. 3/2,ม.3/3	๑	๓					
๘	อารมณ์เพศ	-ข้อควรปฏิบัติ เกี่ยวกับเรื่องเพศ สำหรับวัยรุ่น	พ2.1 ม.3/1, ม. 3/2,ม.3/3	๑	๒					
๙	ความเสี่ยง ความเสี่ย	-การเตือนเพื่อน และผู้ใกล้ชิดที่มี พฤติกรรม	พ2.1 ม.3/1,ม. 3/2,ม.3/3	๑	-					

		ที่เสี่ยงต่อการมี เพศสัมพันธ์								
๑๐	ความเสี่ยง ความเสีย	-แนวทางป้องกัน ตนเองมิให้ตกอยู่ใน สถานการณ์ที่ เสี่ยงต่อการมี เพศสัมพันธ์ -แนวทางแก้ไขเมื่อ ตกอยู่ใน สถานการณ์ที่เสี่ยง ต่อการมี เพศสัมพันธ์	พ2.1 ม.3/1,ม. 3/2,ม.3/3	๑	๕					
๑๑	ความเสี่ยง ความเสีย	-ปัญหาและ ผลกระทบที่เกิด จากการมี เพศสัมพันธ์โดยไม่ คาดคิด -การปฏิบัติตนเพื่อ หลีกเลี่ยงการมี เพศสัมพันธ์โดย ไม่คาดคิด	พ2.1 ม.3/1,ม. 3/2,ม.3/3	๑	-					
๑๒	อนามัยการ เจริญพันธุ์	-การปฏิบัติตน เกี่ยวกับอนามัยการ เจริญพันธุ์ที่ เหมาะสมกับวัย ของตน	พ4.1 ม.3/1	๑	๕					

๑๓	อนามัยการเจริญพันธุ์	-การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตน(ต่อ)	พ4.1 ม.3/1	๑	๕					
๑๔	สิ่งแวดล้อมดีมีสุข	-สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต	พ4.1 ม.3/3	๑	-					
๑๕	สิ่งแวดล้อมดีมีสุข	-การดูแลปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและชุมชน	พ4.1 ม.3/3		๕					
๑๖	โรคคาพาทุกษ์	-โรคเบาหวาน	พ4.1 ม.3/2		๓					
๑๗	โรคคาพาทุกษ์	-โรคหัวใจขาดเลือด -โรคความดันเลือดสูง	พ4.1 ม.3/2	๑	๔					
๑๘	โรคคาพาทุกษ์	-โรคธาลัสซีเมีย	พ4.1 ม.3/2	๑	๓					
สอบกลางภาค				๑	๒๐					
สอบปลายภาค				๑	๓๐					
รวม				๒๐	๑๐๐					