



โครงการสอน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 23103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

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

ความเห็นของผู้บริหารโรงเรียน

.....
.....
.....

ลงชื่อ

(นายไพโรจน์ ทองเพ็ง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

ศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับป้องกันตนเองจากโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทย ทั้งโรคติดต่อ (infection) และโรคไม่ติดต่อ (Non-communicable diseases) มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพที่แตกต่างของแต่ละชุมชน ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (Resuscitation) ได้อย่างถูกวิธี จัดการเวลาในการออกกำลังกาย (Exercise) การพักผ่อน (relaxation) และการสร้างเสริมสมรรถภาพ (Potential promotion) ตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง

เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

รหัสตัวชี้วัด

พ4.1 ม. 3/2 พ4.1 ม. 3/3 พ4.1 ม. 3/4 พ4.1 ม. 3/5

พ5.1 ม. 3/1 พ5.1 ม. 3/2 พ5.1 ม. 3/3 พ5.1 ม. 3/4 พ5.1 ม. 3/5

รวมทั้งหมด 9 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ปัญหาสุขภาพในชุมชน	พ4.1 ม. 3/3	- ปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	2	5
2	พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ	พ5.1 ม. 3/1	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพ - ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง - พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ - แนวทางป้องกันตนเองจากปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	2	5
3	การแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงของเยาวชน	พ5.1 ม. 3/2 ม. 3/3	- ความหมายของความรุนแรง - สาเหตุของความรุนแรง - อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง - ปัญหาการใช้ความรุนแรงในสังคมไทยที่สามารถพบเห็นได้ในปัจจุบัน - ผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง - การหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง - การชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	5	20
4	สอบกลางภาค			1	20
5	การดื่มแอลกอฮอล์กับการเกิดอุบัติเหตุ	พ 5.1 ม. 3/4	- ความหมายและประเภทของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ - ผลของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ - ผลของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสังคม - การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับการเกิดอุบัติเหตุ - การป้องกันและแก้ไขปัญหาคอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3	10

6	หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม. 3/5	- การช่วยฟื้นคืนชีพ - หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน - วิธีการช่วยเหลือคนสำลักควันไฟ	3	5
7	การวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ม. 3/4	- การออกกำลังกาย - การพักผ่อน - การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	3	5
8	สอบปลายภาค			1	30
สอบกลางภาค				๑	๒๐
สอบปลายภาค				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐

โครงสร้างรายหน่วย

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 23102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา 20 คาบ จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เรื่อง/สาระสำคัญ	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	เวลา (คาบ)	น้ำหนักคะแนน	วิธีการประเมินผล				
						แบบทดสอบ	แบบฝึกหัด	การปฏิบัติ	ผลงาน	รายงาน
1	ปัญหาสุขภาพในชุมชน	- ปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน	พ4.1 ม. 3/3	1	3					
2	ปัญหาสุขภาพในชุมชน	- แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	พ4.1 ม. 3/3	1	2					
3	พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพ - ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง	พ5.1 ม. 3/1	1	3					
4	พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ	- พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ - แนวทางป้องกันตนเองจากปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	พ5.1 ม. 3/1	1	2					
5	การแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงของเยาวชน	- ความหมายของความรุนแรง - สาเหตุของความรุนแรง	พ5.1 ม. 3/2 ม. 3/3	1	3					
6	การแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงของเยาวชน	- อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง - ปัญหาการใช้ความรุนแรงใน	พ5.1 ม. 3/2 ม. 3/3	1	3					

		สังคมไทยที่ สามารถพบเห็น ได้ในปัจจุบัน							
7	การแก้ไขปัญห การใช้ความรุนแรง ของเยาวชน	- ผลกระทบจาก การใช้ความ รุนแรง	พ5.1 ม. 3/2 ม. 3/3	1	4				
8	การแก้ไขปัญห การใช้ความรุนแรง ของเยาวชน	- การหลีกเลี่ยง การใช้ความ รุนแรง	พ5.1 ม. 3/2 ม. 3/3	1	5				
9	การแก้ไขปัญห การใช้ความรุนแรง ของเยาวชน	- การชักชวน เพื่อนให้หลีกเลี่ยง การใช้ความ รุนแรง	พ5.1 ม. 3/2 ม. 3/3	1	5				
10	การดื่มแอลกอฮอล์ กับการเกิดอุบัติเหตุ	- ความหมายและ ประเภทของ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ - ผลของการดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพ	พ 5.1 ม. 3/4	1	3				
11	การดื่มแอลกอฮอล์ กับการเกิดอุบัติเหตุ	- ผลของการดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อ สังคม - การดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ กับการเกิด อุบัติเหตุ	พ 5.1 ม. 3/4	1	3				

12	การดีมแอลกอฮอล์ กับการเกิดอุบัติเหตุ	- การป้องกันและ แก้ไขปัญหา อุบัติเหตุจากการ ดีมเครื่องดีมที่มี แอลกอฮอล์	พ 5.1 ม. 3/4	1	4					
13	หลักการช่วยฟื้นคืน ชีพ	- การช่วยฟื้นคืน ชีพ	พ 5.1 ม. 3/5	1	1					
14	หลักการช่วยฟื้นคืน ชีพ	- หลักการช่วยฟื้น คืนชีพขั้นพื้นฐาน	พ 5.1 ม. 3/5	1	1					
15	หลักการช่วยฟื้นคืน ชีพ	- วิธีการช่วยเหลือ คนสำคัญคว้นไฟ	พ 5.1 ม. 3/5	1	3					
16	การวางแผนการ สร้างเสริมสุขภาพ	- การออกกำลัง กาย	พ ๔.๑ ม ๓/๒	1	1					
17	การวางแผนการ สร้างเสริมสุขภาพ	- การพักผ่อน	พ ๔.๑ ม ๓/๓	1	2					
18	การวางแผนการ สร้างเสริมสุขภาพ	- การสร้างเสริม สมรรถภาพทาง กาย	พ 4.1 ม. 3/4	1	2					
สอบกลางภาค				1	20					
สอบปลายภาค				1	30					
รวม				20	100					