



โครงการสอน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 31101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

ครูประจำวิชา

นายศุภฤกษ์ ทองแถว

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนเมืองราดวิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 40

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

การนิเทศแผนการจัดการเรียนรู้

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

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

ลงชื่อ

(นายศุภฤกษ์ ทองแก้ว)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

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

ลงชื่อ

(นางรัชฎา บัวพันธ์)

หัวหน้ากลุ่มบริหารงานวิชาการ

ความเห็นของรองผู้อำนวยการโรงเรียน

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

ลงชื่อ

(นายไพโรจน์ เดชะรัตนางกูร)

รองผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

ความเห็นของผู้ผู้อำนวยการโรงเรียน

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

ลงชื่อ

(นายไพโรจน์ ทองเพ็ญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 คาบ

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาสุขภาพชุมชน (Community Health) เกี่ยวกับการมีสุขภาพดี (healthy) มีความ รับผิดชอบต่อการ สร้างเสริมสุขภาพ(Health Promotion)ของตนเอง ใส่ใจความปลอดภัย(security)ใน ชีวิตและทรัพย์สิน แนวทางสร้างเสริมความปลอดภัย ของตนเองและชุมชน ความปลอดภัยจากการใช้ยา (medicine) ศึกษา รูปแบบและวิธีใช้ยา ู้พิษภัยและอันตรายของสารเสพติด(Addictive substance)ที่ มีผลกระทบต่อตนเองและ ส่วนรวม ป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดให้โทษ สร้างความสัมพันธ์ภาพ (relationship)กับบุคคลใน สังคม หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง (combat) ไม่ใช่ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ดูแลรักษาผู้บาดเจ็บ การปฐม พยาบาล(first aid) เพื่อบรรเทาการบาดเจ็บ มีการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายPromote physical fitness) อย่างสม่ำเสมอ และปรับปรุงพัฒนาให้สูงขึ้น เพื่อใช้ประโยชน์ใน ชีวิตประจำวัน โดยใช้กระบวนการคิด วิเคราะห์ เสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่มข้อมูล การ อภิปราย และการฝึกทักษะ เพื่อให้เกิด ความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำเสนอสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ มีความสามารถในการ ตัดสินใจ เห็นคุณค่า ของการน าความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม และ ค่านิยมที่เหมาะสม

รหัสตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.4-6/3, ม.4-6/4

พ.4.1 ม.4-6/1,ม.4-6/6,ม.4-6/7

พ.5.1 ม.4-6/1,ม.4-6/2,ม.4-6/3,ม.4-6/4,ม.4-6/5,ม.4-6/6,ม.4-6/7

รวมทั้งหมด 12 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ31101 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่4..... เวลา.....20... คาบ จำนวน ..0.5..หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน
1	ระบบการทำงานของ ร่างกาย	พ1.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5 พ4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงานของ ระบบหายใจ และระบบ ไหลเวียนเลือดให้ทำหน้าที่ เป็นปกติ ไม่เกิดโรคภัยไข้ เจ็บ	2	10
2	ค่านิยมในเรื่องเพศ	พ 2.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การมีค่านิยมทางเพศที่ เหมาะสมกับสังคมและ วัฒนธรรมไทย	1	5
3	ความขัดแย้ง ในวัยเรียน	พ 2.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5 พ 5.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การป้องกันและแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความ รุนแรง เพื่อเป็นประโยชน์ใน การดำเนินชีวิต ได้อย่าง เหมาะสม	2	5
4	ความรับผิดชอบของ บุคคลที่มีการสร้าง เสริมสุขภาพ	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	ความรับผิดชอบในการดูแล และสร้างเสริมสุขภาพของ ตนเองให้มีสุขภาพดี	1	5
5	สื่อโฆษณากับสุขภาพ	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ โฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อ การเลือกบริโภค	1	5
6	สิทธิผู้บริโภค	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การปฏิบัติตนตามสิทธิของ ผู้บริโภค	2	10

ลำดับ	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน
7	โรคติดต่อ	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	วิเคราะห์สาเหตุ เสนอ แนวทางการป้องกันโรค ติดต่อ และปฏิบัติตนใน การป้องกันโรคติดต่อได้ อย่างถูกต้อง	1	5
8	การวางแผนพัฒนา สุขภาพของตนเอง	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การวางแผนและปฏิบัติ ตามแผนพัฒนาสุขภาพ ของตนเองและครอบครัว	1	10
9	การพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การวางแผนและปฏิบัติ ตามแผนพัฒนา สมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพกลไก	2	10
10	สารเสพติด	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การป้องกันและแก้ไข ปัญหาจากสารเสพติดที่ ทำให้ชีวิตมีความ ปลอดภัย	1	10
11	การใช้ยาที่ถูกรวิธี	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การมีส่วนร่วมในการ ป้องกันความเสี่ยงต่อการ ใช้ยา	2	10
12	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	การแสดงวิธีการช่วยฟื้น คืนชีพอย่างถูกรวิธี	2	15
	สอบกลางภาค			1	
	สอบปลายภาค			1	
รวมตลอดปี / ภาค				20	100

โครงสร้างรายหน่วย

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๑๑๐1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ภาคเรียนที่ 1
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา ๒๐ คาบ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง/สาระสำคัญ	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (คาบ)	น้ำหนักคะแนน	วิธีการประเมินผล					หมายเหตุ
						แบบทดสอบ	แบบฝึกหัด	การปฏิบัติ	ผลงาน	รายงาน	
๑	ระบบการทำงาน ของร่างกาย	-ความสำคัญของ ระบบผิวหนัง -ระบบผิวหนัง -ระบบโครง กระดูก	พ1.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5 พ4.1ม 4/1 ม 4/2ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕						กลางภาค
๒	ระบบการทำงาน ของร่างกาย	-ระบบโครง กระดูก -ระบบกล้ามเนื้อ	พ1.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5 พ4.1 ม 4/1 ม 4/2ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕						
๓	ค่านิยมใน เรื่องเพศ	-เพศวิถี -ความ หลากหลาย ทางเพศ	พ 2.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕						

๔	ความขัดแย้ง ในวัยเรียน	-การสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างเพื่อน -ทักษะในการ สร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี	พ 2.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5 พ 5.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	-						
๕	ความขัดแย้ง ในวัยเรียน	-ความขัดแย้งและ การแก้ปัญหา ความขัดแย้ง -ผลกระทบของ ความขัดแย้ง -การป้องกัน ความขัดแย้ง	พ 2.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5 พ 5.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕						
๖	ความ รับผิดชอบ ของบุคคลที่ มีการสร้าง เสริม สุขภาพ	-ความหมายและ ความสำคัญ -แนวทางการ สร้างเสริม สุขภาพและ พัฒนาสุขภาพ ของชุมชน	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕						
๗	สื่อโฆษณา กับสุขภาพ	-ความหมายและ ความสำคัญของ สื่อ -หลักการ พิจารณาสื่อ โฆษณา	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕						

๘	สิทธิ ผู้บริโภค	-ความหมายของ การบริโภค -ปัญหาของ ผู้บริโภค	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๑๐							กลางภาค
๙	สิทธิ ผู้บริโภค	-การเลือกบริโภค อย่างฉลาด -กฎหมาย คุ้มครองผู้บริโภค	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕							
๑๐	โรคติดต่อ	-สถานการณ์โรค โควิด 19 -การป้องกัน	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕							
๑๑	การวางแผนพัฒนา สุขภาพของ ตนเอง	-ความหมายของ สุขภาพ -ความสำคัญของการวางแผน พัฒนาสุขภาพ	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕							
๑๒	การพัฒนา สมรรถภาพ ทางกาย	-ความหมายและ ประเภทของ สมรรถภาพทาง กาย -ประเภทของ สมรรถภาพทาง กาย	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕							
๑๓	การพัฒนา สมรรถภาพ ทางกาย	-การทดสอบ สมรรถภาพทาง กาย	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕							กลางภาค

๑๔	สารเสพติด	-ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และจำหน่ายสารเสพติด	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๑๐						ปลายภาค
๑๕	การใช้ยาที่ถูกต้อง	-พฤติกรรมการใช้ยาที่ถูกต้อง -การฝึกปฏิบัติจากการใช้ยา	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕						ปลายภาค
๑๖	การใช้ยาที่ถูกต้อง	-การใช้ยาอย่างปลอดภัย	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕						ปลายภาค
๑๗	การช่วยฟื้นคืนชีพ	-แนวทางการลดอุบัติเหตุ	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๑๐						ปลายภาค
๑๘	การช่วยฟื้นคืนชีพ	-การปฏิบัติตนเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2 ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5	๑	๕						
สอบกลางภาค				๑	๒๐						
สอบปลายภาค				๑	๓๐						
รวม				๒๐	๑๐๐						