



## โครงการสอน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 32102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

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

ความเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

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

ลงชื่อ

( นายไพโรจน์ ทองเพ็ง )

ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองราดวิทยาคม

ศึกษาและวิเคราะห์สุขภาพกาย(physical health) และสุขภาพจิต(mental health)ที่มี ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน จัดการกับอารมณ์และความเครียด(Emotions and Stress) ปัญหาด้าน สุขภาพและปัญหาสาธารณสุข อุบัติเหตุ(incident) และพฤติกรรมเสี่ยง(risk behavior)ต่อการเกิด อุบัติเหตุ การสร้างเสริมความปลอดภัย(security) สารเสพติด(Addictive substance) โทษและการ ป้องกันรักษา พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง ความขัดแย้ง(combat)ในสังคม ปัจจุบัน 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 และการ ฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำเสนอสื่อสารสิ่งที่ เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ เห็นคุณค่าของการน ำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มี คุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่าง พอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีจิต สาธารณะ

### 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

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๓๒๑๐๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๒๐ คาบ จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน (100)
๑	ปฐมนิเทศ	-	-ปฐมนิเทศ -แจ้งตัวชี้วัด/น้ำหนักคะแนน -คำอธิบายรายวิชา -การวัดผลประเมินผล -ทดสอบก่อนเรียน	-	-
๒	ระบบดี ชีวิตมีสุข	พ1.1 ม 5/1	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงานของระบบ อวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)	๒	๑๐
		พ1.1 ม 5/2	- การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	๑	๕
๓	รู้ทัน ป้องกันได้	พ2.1 ม 5/3	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และ แก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้าง สัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไข ปัญหา ฯลฯ	๓	๒๐

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน
--------------	--------------------------	------------------------	-----------	---------------	------------------

		/ตัวชี้วัด			(100)
๔	สุขภาพกับ ภูมิปัญญาไทย	พ4.1 ม 5/1	-บทบาทและความรับผิดชอบของ บุคคล ที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน	๑	๑๐
		พ4.1 ม 5/4	- สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของ คนไทย เช่น โรคจากการประกอบ อาชีพ โรคทางพันธุกรรม	๑	๕
		ม 5/5	- แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย		
		ม 5/6	- การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและ พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	๑	๕
๕	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ5.1 ม 5/3	-ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน	๑	๕
		พ5.1 ม 5/4	- การวางแผน กำหนดแนวทางลด อุบัติเหตุ และสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	๑	๕
		พ5.1 ม 5/5	- กิจกรรมการสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	๑	๕
๖	ไม่ลอง ไม่เสพ ไม่ตาย	พ5.1 ม 5/1	- การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยง ต่อการใช้ยา สารเสพติด และความ รุนแรง	๑	๕
		พ 5.1 ม.5/2	- การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจาก การครอบครอง การใช้และการ จำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) -โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการ ครอบครอง การใช้และการจำหน่าย สารเสพติด	๑	๕
๗	ปฐมพยาบาล	พ5.1 ม 5/6	-ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาใน สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ	๑	๑๐
		พ5.1 ม 5/7	-วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	๒	๑๐
<b>กลางภาค</b>				๑	๒๐
<b>ปลายภาค</b>				๑	๓๐
<b>รวมตลอดภาคเรียน</b>				๒๐	๑๐๐

## โครงสร้างรายหน่วย

ลำดับที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	เรื่อง/ สาระสำคัญ	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	เวลา (คาบ)	น้ำหนักคะแนน	วิธีการประเมินผล					หมายเหตุ
						แบบทดสอบ	แบบฝึกหัด	การปฏิบัติ	ผลงาน	รายงาน	
๑	-ปฐมนิเทศ	-ปฐมนิเทศ -แจ้งตัวชี้วัด/ น้ำหนักคะแนน -คำอธิบาย รายวิชา -การวัดผล ประเมินผล -ทดสอบก่อน เรียน	-	๑	-						
๒	ระบบดี ชีวิตมี สุข	- กระบวนการ สร้างเสริมและ ดำรง ประสิทธิภาพ การทำงานของ ระบบอวัยวะ ต่าง ๆ - การทำงาน ของระบบ อวัยวะต่าง ๆ	พ1.1 ม 5/1	๑	๕						

๓	ระบบดี ซีวีมี สุข	- การสร้าง เสริมและดำรง ประสิทธิภาพ ของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจ สุขภาพ ฯลฯ)	พ1.1 ม 5/1	๑	๕						
๔	ระบบดี ซีวีมี สุข	- การวางแผน ดูแลสุขภาพของ ตนเองและ บุคคลใน ครอบครัว	พ1.1 ม 5/2	๑	๕						กลางภาค
๕	รู้ทัน ป้องกัน ได้	- แนวทางใน การเลือกใช้ ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหา เรื่องเพศ และ ครอบครัว	พ2.1 ม 5/3	๑	๕						

๖	รู้ทัน ป้องกัน ได้	- ทักษะการ สื่อสารและ สร้าง สัมพันธภาพ - ทักษะการ ต่อรอง	พ1.1 ม 5/3	๑	๕						ปลายภาค
๗	รู้ทัน ป้องกัน ได้	- ทักษะการ ปฏิเสธ - ทักษะการคิด วิเคราะห์ - ทักษะการ ตัดสินใจ และ แก้ไขปัญหา ฯลฯ	พ2.1 ม 5/3	๑	๑๐						กลางภาค
๘	สุขภาพกับ ภูมิปัญญา ไทย	-บทบาทและ ความรับผิดชอบ ของบุคคล ที่มี ต่อการสร้าง เสริมสุขภาพ และการป้องกัน โรคในชุมชน	พ4.1 ม 5/1	๑	๕						กลางภาค
๙	สุขภาพกับ ภูมิปัญญา ไทย	-สาเหตุของการ เจ็บป่วยและการ ตายของคนไทย เช่น โรคจาก การประกอบ อาชีพ โรคทาง พันธุกรรม - แนวทางการ ป้องกันการ เจ็บป่วย	พ4.1 ม 5/4 ม 5/5	๑	๕						
๑๐	สุขภาพกับ ภูมิปัญญา ไทย	-การมีส่วนร่วม ในการส่งเสริม และพัฒนา สุขภาพของ บุคคลในชุมชน	พ4.1 ม 5/6	๑	๑๐						ปลายภาค



๑๑	ชีวิตที่ปลอดภัย	- ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	พ5.1 ม 5/3	๑	๕						
๑๒	ชีวิตที่ปลอดภัย	- การวางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	พ5.1 ม 5/4	๑	๕						ปลายภาค
๑๓	ชีวิตที่ปลอดภัย	- กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	พ5.1 ม 5/5	๑	๕						
๑๔	ไม่ลอง ไม่เสพ ไม่ตาย	- การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง	พ2.1 ม 5/3	๑	๕						ปลายภาค
๑๕	ไม่ลอง ไม่เสพ ไม่ตาย	- การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครองการใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครองการใช้และการ	พ 5.1 ม.5/2	๑	๕						

		จำหน่ายสาร เสพติด									
๑๖	ปฐม พยาบาล	- ทักษะการ ตัดสินใจ แก้ปัญหาใน สถานการณ์ที่ เสี่ยงต่อสุขภาพ	พ5.1 ม 5/6	๑	๕						
๑๗	ปฐม พยาบาล	-วิธีการช่วยฟื้น คืนชีพอย่างถูก วิธี	พ5.1 ม 5/7	๑	๕						ปลายภาค
๑๘	ปฐม พยาบาล	-วิธีการช่วยฟื้น คืนชีพอย่างถูก วิธี	พ5.1 ม 5/7	๑	๑๐						
สอบกลางภาค				๑	๒๐						
สอบปลายภาค				๑	๓๐						
รวม				๒๐	๑๐๐						