



## โครงการสอน

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2 รหัสวิชา พ 31102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

ครูประจำวิชา

นายธเนศ แก้วเข้ม

ตำแหน่ง นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู

โรงเรียนเมืองราดวิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

พ31102

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 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) ไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา 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 ความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน 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 สุขศึกษาและพลศึกษา 2 รหัสวิชา พ31102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ....4..... เวลา.....20... คาบ จำนวน ..0.5..หน่วยกิต

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

|   |                |  |                                |   |    |
|---|----------------|--|--------------------------------|---|----|
| 6 | สิทธิผู้บริโภค | พ 4.1 ม 4/1 ม 4/2<br>ม 4/3 ม 4/4 ม 4/5 | การปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค | 2 | 10 |
|---|----------------|--|--------------------------------|---|----|

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

## โครงสร้างรายหน่วย

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 2 รหัสวิชา พ 31102      ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4      ภาคเรียนที่ 2  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา      เวลา 20 คาบ      จำนวน 0.5 หน่วยกิต

| ลำดับที่ | ชื่อหน่วยการเรียนรู้   | เรื่อง/สาระสำคัญ  | มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด  | เวลา (คาบ) | น้ำหนักคะแนน | วิธีการประเมินผล |           |            |       |        | หมายเหตุ |
|----------|------------------------|---|---|------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------|--------|----------|
|          |                        |   |   |            |              | แบบทดสอบ         | แบบฝึกหัด | การปฏิบัติ | ผลงาน | รายงาน |          |
| 1        | ระบบการทำงานจากร่างกาย | -ความสำคัญของระบบผิวหนัง<br>-ระบบผิวหนัง<br>-ระบบโครงกระดูก | พ1.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5<br>พ4.1 ม 4/1<br>ม 4/2ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1          | 5            |                  |           |            |       |        | กลางภาค  |
| 2        | ระบบการทำงานจากร่างกาย | -ระบบโครงกระดูก<br>-ระบบกล้ามเนื้อ                          | พ1.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5<br>พ4.1 ม 4/1<br>ม 4/2ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1          | 5            |                  |           |            |       |        |          |
| 3        | คำนิยามในเรื่องเพศ     | -เพศวิถี<br>-ความหลากหลายทางเพศ                             | พ 2.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5   | 1          | 5            |                  |           |            |       |        |          |

|   |   |   |  |   |   |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 4 | ความขัดแย้ง<br>ในวัยเรียน   | -การสร้าง<br>ความสัมพันธ์ที่ดี<br>ระหว่างเพื่อน<br>-ทักษะในการ<br>สร้าง<br>ความสัมพันธ์ที่ดี              | พ 2.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5<br>พ 5.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1 | - |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ความขัดแย้ง<br>ในวัยเรียน   | -ความขัดแย้งและ<br>การแก้ปัญหา<br>ความขัดแย้ง<br>-ผลกระทบของ<br>ความขัดแย้ง<br>-การป้องกัน<br>ความขัดแย้ง | พ 2.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5<br>พ 5.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | ความ<br>รับผิดชอบ<br>ของบุคคลที่<br>มีการสร้าง<br>เสริม<br>สุขภาพ | -ความหมายและ<br>ความสำคัญ<br>-แนวทางการ<br>สร้างเสริม<br>สุขภาพและ<br>พัฒนาสุขภาพ<br>ของชุมชน             | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5  | 1 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | สื่อโฆษณา<br>กับสุขภาพ  | -ความหมายและ<br>ความสำคัญของ<br>สื่อ<br>-หลักการ<br>พิจารณาสื่อ<br>โฆษณา                                  | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5  | 1 | 5 |  |  |  |  |  |  |

|    |  |   |   |   |    |  |  |  |  |  |  |         |
|----|--|---|---|---|----|--|--|--|--|--|--|---------|
| 8  | สิทธิ<br>ผู้บริโภค                       | -ความหมายของ<br>การบริโภค<br>-ปัญหาของ<br>ผู้บริโภค                                 | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1 | 11 |  |  |  |  |  |  | กลางภาค |
| 9  | สิทธิ<br>ผู้บริโภค                       | -การเลือกบริโภค<br>อย่างฉลาด<br>-กฎหมาย<br>คุ้มครองผู้บริโภค                        | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1 | 5  |  |  |  |  |  |  |         |
| 10 | โรคติดต่อ                                | -สถานการณ์โรค<br>โควิด 19<br>-การป้องกัน  | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1 | 5  |  |  |  |  |  |  |         |
| 11 | การวาง<br>แผนพัฒนา<br>สุขภาพของ<br>ตนเอง | -ความหมายของ<br>สุขภาพ<br>-ความสำคัญของ<br>การวางแผน<br>พัฒนาสุขภาพ                 | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1 | 5  |  |  |  |  |  |  |         |
| 12 | การพัฒนา<br>สมรรถภาพ<br>ทางกาย           | -ความหมายและ<br>ประเภทของ<br>สมรรถภาพทาง<br>กาย<br>-ประเภทของ<br>สมรรถภาพทาง<br>กาย | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1 | 5  |  |  |  |  |  |  |         |
| 13 | การพัฒนา<br>สมรรถภาพ<br>ทางกาย           | -การทดสอบ<br>สมรรถภาพทาง<br>กาย   | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1 | 5  |  |  |  |  |  |  | กลางภาค |

|            |                    |  |   |    |     |  |  |  |  |  |         |
|------------|--------------------|--|---|----|-----|--|--|--|--|--|---------|
| 14         | สารเสพติด          | -ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และจำหน่ายสารเสพติด  | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1  | 10  |  |  |  |  |  | ปลายภาค |
| 15         | การใช้ยาที่ถูกต้อง | -พฤติกรรมการใช้ยาที่ถูกต้อง<br>-การฝึกปฏิบัติจากการใช้ยา | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1  | 5   |  |  |  |  |  | ปลายภาค |
| 16         | การใช้ยาที่ถูกต้อง | -การใช้ยาอย่างปลอดภัย                                    | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1  | 5   |  |  |  |  |  | ปลายภาค |
| 17         | การช่วยฟื้นคืนชีพ  | -แนวทางการลดอุบัติเหตุ                                   | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1  | 10  |  |  |  |  |  | ปลายภาค |
| 18         | การช่วยฟื้นคืนชีพ  | -การปฏิบัติตนเมื่อเกิดอุบัติเหตุ                         | พ 4.1 ม 4/1<br>ม 4/2 ม 4/3<br>ม 4/4 ม 4/5 | 1  | 5   |  |  |  |  |  |         |
| สอบกลางภาค |                    |  |   | 1  | 20  |  |  |  |  |  |         |
| สอบปลายภาค |                    |  |   | 1  | 30  |  |  |  |  |  |         |
| รวม        |                    |  |   | 20 | 100 |  |  |  |  |  |         |