



โครงการสอน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 32102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

ครูประจำวิชา

นายศุภฤกษ์ ทองแถว

ตำแหน่ง ครูวิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนเมืองราชวิทยาลัย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 คาบ

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาและวิเคราะห์สุขภาพกาย(physical health) และสุขภาพจิต(mental health)ที่มี ความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกัน จัดการกับอารมณ์และความเครียด(Emotions and Stress) ปัญหาด้าน สุขภาพและปัญหา สาธารณสุข อุบัติเหตุ(accident) และพฤติกรรมเสี่ยง(risk behavior)ต่อการเกิด อุบัติเหตุ การสร้างเสริมความ ปลอดภัย(security) สารเสพติด(Addictive substance) โทษและการ ป้องกันรักษา พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยที่ ก่อให้เกิดความเสี่ยง ความขัดแย้ง(combat)ในสังคมปัจจุบัน การ ทะเลาะวิวาท (wrangle) ฝึกปฐมพยาบาล(first aid) การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย(Moving patients) การ เข้าเฝือก(the splint) ทดสอบสุขภาพทางกลไก(Health mechanically) และทางกาย(Physical health) กิจกรรมนันทนาการ (RECREATION) โดยใช้กระบวนการคิด วิเคราะห์ เสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล บันทึก จัดกลุ่มข้อมูล การ อภิปราย และการฝึกทักษะ เพื่อให้เกิด ความรู้ ความคิด ความเข้าใจ สามารถนำเสนอสื่อสารสิ่งที่ เรียนรู้ มีความสามารถในการตัดสินใจ เห็นคุณค่า ของการ าคความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มี คุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม มีความ เชื่อมั่นในตนเอง รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่าง พอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักษาความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

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 2 รหัสวิชา พ32102 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่5..... เวลา.....20... คาบ จำนวน ..0.5..หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน (100)
1	ปฐมนิเทศ	-	-ปฐมนิเทศ -แจ้งตัวชี้วัด/น้ำหนักคะแนน -คำอธิบายรายวิชา -การวัดผลประเมินผล -ทดสอบก่อนเรียน	-	-
2	ระบบดี ชีวิตมีสุข	พ1.1 ม 5/1	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพการทำงานของระบบ อวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - การสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)	2	10
		พ1.1 ม 5/2	- การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และบุคคลในครอบครัว	1	5
3	รู้ทัน ป้องกันได้	พ2.1 ม 5/3	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และ แก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้าง สัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไข ปัญหา ฯลฯ	3	20

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้ /ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน (100)
4	สุขภาพกับ ภูมิปัญญาไทย	พ4.1 ม 5/1	- บทบาทและความรับผิดชอบของ บุคคล ที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกัน โรคในชุมชน	1	10
		พ4.1 ม 5/4	- สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของ คนไทย เช่น โรคจากการประกอบ อาชีพ โรคทางพันธุกรรม	1	5
		ม 5/5 ม 5/6	- แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย - การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและ พัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	1	5
5	ชีวิตที่ปลอดภัย	พ5.1 ม 5/3	- ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน	1	5
		พ5.1 ม 5/4	- การวางแผน กำหนดแนวทางลด อุบัติเหตุ และสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	1	5
		พ5.1 ม 5/5	- กิจกรรมการสร้างเสริมความ ปลอดภัยในชุมชน	1	5
6	ไม่ลอง ไม่เสพ ไม่ตาย	พ5.1 ม 5/1	- การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยง ต่อการใช้ยา สารเสพติด และความ รุนแรง	1	5
		พ 5.1 ม.5/2	- การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจาก การครอบครอง การใช้และการ จำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการ ครอบครอง การใช้และการจำหน่าย สารเสพติด	1	5

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (คาบ)	น้ำหนัก คะแนน (100)
7	ปฐมพยาบาล	พ5.1 ม 5/6	-ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาใน สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ	1	10
		พ5.1 ม 5/7	-วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	2	10
กลางภาค				1	20
ปลายภาค				1	30
รวมตลอดภาคเรียน				20	100

โครงสร้างรายหน่วย

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ภาคเรียนที่ ๒
 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	-ปฐมนิเทศ	-ปฐมนิเทศ -แจ้งตัวชี้วัด/ น้ำหนักคะแนน -คำอธิบาย รายวิชา -การวัดผล ประเมินผล -ทดสอบก่อน เรียน	-	๑	-						
๒	ระบบดี ชีวิต มีสุข	- กระบวนการ สร้างเสริมและ ดำรง ประสิทธิภาพ การทำงานของ ระบบอวัยวะ ต่าง ๆ - การทำงาน ของระบบ อวัยวะต่างๆ	พ1.1 ม 5/1	๑	๕						

๓	ระบบดี ชีวิต มีสุข	- การสร้าง เสริมและดำรง ประสิทธิภาพ ของอวัยวะ ต่างๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจ สุขภาพ ฯลฯ)	พ1.1 ม 5/1	๑	๕						
๔	ระบบดี ชีวิต มีสุข	- การวางแผน ดูแลสุขภาพ ของตนเองและ บุคคลใน ครอบครัว	พ1.1 ม 5/2	๑	๕					กลางภาค	
๕	รู้ทัน ป้องกันได้	- แนวทางใน การเลือกใช้ ทักษะต่างๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหา เรื่องเพศ และ ครอบครัว	พ2.1 ม 5/3	๑	๕						

๖	รู้ทัน ป้องกันได้	- ทักษะการ สื่อสารและ สร้าง สัมพันธภาพ - ทักษะการ ต่อรอง	พ1.1 ม 5/3	๑	๕						ปลายภาค
๗	รู้ทัน ป้องกันได้	- ทักษะการ ปฏิเสธ - ทักษะการคิด วิเคราะห์ - ทักษะการ ตัดสินใจ และ แก้ไขปัญหา ฯลฯ	พ2.1 ม 5/3	๑	๑๐						กลางภาค
๘	สุขภาพกับ ภูมิปัญญา ไทย	-บทบาทและ ความ รับผิดชอบของ บุคคล ที่มีต่อ การสร้างเสริม สุขภาพและการ ป้องกันโรคใน ชุมชน	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	ชีวิตที่ ปลอดภัย	- ปัจจัยที่มีผล ต่อสุขภาพของ คนไทยและ เสนอแนวทาง ป้องกัน	พ5.1 ม 5/3	๑	๕							
๑๒	ชีวิตที่ ปลอดภัย	- การวางแผน กำหนด แนวทางลด อุบัติเหตุ และ สร้างเสริม ความปลอดภัย ในชุมชน	พ5.1 ม 5/4	๑	๕							ปลายภาค
๑๓	ชีวิตที่ ปลอดภัย	- กิจกรรมการ สร้างเสริม ความปลอดภัย ในชุมชน	พ5.1 ม 5/5	๑	๕							
๑๔	ไม่ลองไม่ เสพ ไม่ตาย	- การจัด กิจกรรม ป้องกันความ เสี่ยงต่อการใช้ ยา สารเสพติด และความ รุนแรง	พ2.1 ม 5/3	๑	๕							ปลายภาค
๑๕	ไม่ลองไม่ เสพ ไม่ตาย	- การวิเคราะห์ ผลกระทบที่เกิด จากการ	พ 5.1 ม.5/2	๑	๕							

		<p>ครอบครอง การใช้และการ จำหน่ายสาร เสพติด (ตนเอง ครอบครั เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทาง กฎหมายที่เกิด จากการ ครอบครอง การใช้และการ จำหน่ายสาร เสพติด</p>									
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						