

คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
รหัสวิชา พ.23101..

ภาคเรียนที่ 1-2
เวลา 40 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงวัย วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ สาเหตุ และแนวทางป้องกันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ ป้องกันตนเองจากโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของ การเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทย ทั้งโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยการเก็บรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพที่แตกต่างของแต่ละชุมชน ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกวิธี จัดการเวลาในการออกกำลังกายการพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

- พ 1.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3
- พ 2.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3
- พ 4.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4 ม.3/5
- พ 5.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.1/3 ม.3/4 ม.3/5
- รวม 16 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา วิชาสุขศึกษา ม.3

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	วัยและการเปลี่ยนแปลง	พ 1.1 ม.3/1	การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต จะทำให้เราเข้าใจพัฒนาการของแต่ละด้านในแต่ละช่วงวัยของชีวิต	4	
2	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อพัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.3/2 ม.3/3	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม และสื่อโฆษณาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	3	
3	อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์	พ 2.1 ม.3/1 ม.3/2	คุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่อบอุ่น โดยมีพื้นฐานมาจากความเข้าใจเรื่องอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม นอกจากนี้การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ยังช่วยให้เราเข้าใจ และรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และการเลี้ยงดูทารกได้	3	
4	การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	พ 2.1 ม.3/3	การสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัว จะต้องวิเคราะห์สาเหตุความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว และร่วมกันหาแนวทางการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวอย่างเหมาะสม	4	
5	อาหารที่เหมาะสม กับวัย	พ 4.1 ม.3/1	การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมกับวัย ควรคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ	4	

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
6	โรคและการป้องกัน	พ 4.1 ม.3/2	การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย มีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ จึงต้องมีการป้องกันโรคอย่างถูกต้อง	3	
7	การสร้างเสริมสุขภาพใน ชุมชน	พ 4.1 ม.3/3	ชุมชนแต่ละชุมชนล้วนมีปัญหสุขภาพที่แตกต่างกัน การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสุขภาพจึงนับเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	3	
8	การพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ	พ 4.1 ม.3/4 ม.3/5	การวางแผนการปฏิบัติตนในการ ออกกำลังกาย การพักผ่อน และ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรพิจารณาถึงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นที่มาของการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี	7	
9	พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพและความรุนแรง	พ 5.1 ม.3/1 ม.3/2 ม.3/3 ม.3/4	หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัวและชุมชน การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรงต่างๆ จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย	4	
10	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม.3/5	การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี จะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนได้รับการรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์	5	

โครงสร้างแผนฯ วิชาสุขศึกษา ม.3



เวลา 40 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัด การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการ เรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 วัยและการ เปลี่ยนแปลง	1. การเปลี่ยนแปลงใน ด้านต่างๆ ของ แต่ ละวัย (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการเปรียบเทียบ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. การเปลี่ยนแปลงใน ด้านต่างๆ ของ แต่ ละวัย (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการเปรียบเทียบ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. ความแตกต่าง ระหว่างวัย (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการเปรียบเทียบ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. ความแตกต่าง ระหว่างวัย (2)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการเปรียบเทียบ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อ พัฒนาการของวัยรุ่น	1. อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อ วัยรุ่น	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ กระบวนการเรียนความรู้ ความ เข้าใจ	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. อิทธิพลของสื่อ ต่อ วัยรุ่น (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. อิทธิพลของสื่อ ต่อ วัยรุ่น (2)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 อนามัยเจริญพันธุ์และ การตั้งครรภ์	1. อนามัยเจริญพันธุ์	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิค การเล่าเรื่องรอบวง	1. ทักษะการสร้างความรู้ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. การตั้งครรภ์ (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. การตั้งครรภ์ (2)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการ เรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การสร้างสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว	1. ความขัดแย้งใน ครอบครัวและ แนวทางแก้ไข (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการวิเคราะห์	1
	2. ความขัดแย้งใน ครอบครัวและ แนวทางแก้ไข (2)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการวิเคราะห์	1
	3. การสร้างสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการวิเคราะห์	1
	4. การสร้างสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว (2)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการวิเคราะห์	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 อาหารที่เหมาะสมกับ วัย	1. หลักการเลือกบริโภค อาหาร (1)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนความรู้ ความ เข้าใจ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. หลักการเลือกบริโภค อาหาร (2)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนความรู้ ความ เข้าใจ	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. การกำหนดรายการ อาหารที่เหมาะสมกับ วัย (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. การกำหนดรายการ อาหารที่เหมาะสมกับ วัย (2)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 โรคและการป้องกัน	1. โรคติดต่อ	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนความรู้ ความ เข้าใจ	1. ทักษะการสร้างความรู้ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. โรคไม่ติดต่อ (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการสร้างความรู้ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. โรคไม่ติดต่อ (2)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการสร้างความรู้ 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการ เรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การสร้างเสริมสุขภาพ ในชุมชน	1. ปัญหาสุขภาพในชุมชน	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการรวบรวมข้อมูล 2. ทักษะกระบวนการตัดสินใจ	1
	2. แนวทางแก้ไขปัญหา สุขภาพในชุมชน (1)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการกลุ่ม	1. ทักษะการรวบรวมข้อมูล 2. ทักษะกระบวนการตัดสินใจ	1
	3. แนวทางแก้ไขปัญหา สุขภาพในชุมชน (2)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการกลุ่ม	1. ทักษะการรวบรวมข้อมูล 2. ทักษะกระบวนการตัดสินใจ	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8การ พัฒนาสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ	1. การวางแผนและ จัดการเวลาเพื่อ สุขภาพ (1)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความตระหนัก	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. การวางแผนและ จัดการเวลาเพื่อ สุขภาพ (2)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความตระหนัก	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคแบ่งปัน ความสำเร็จ	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการวิเคราะห์ 3. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. วิธีการทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย (1)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการวิเคราะห์ 3. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	5. วิธีการทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย (2)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการปฏิบัติ	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการวิเคราะห์ 3. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	6. แนวทางการพัฒนา สมรรถภาพ ทาง กาย (1)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการวิเคราะห์ 3. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	7. แนวทางการพัฒนา สมรรถภาพ ทาง กาย (2)	- วิธีสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการวิเคราะห์ 3. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1

หน่วยการเรียนรู้	แผนการจัดการ การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการ เรียนรู้	ทักษะการคิด	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพและความ รุนแรง	1. ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และ แนวทางการป้องกัน ความเสี่ยงต่อสุขภาพ	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิคการต่อ เรื่องราว (Jigsaw)	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้	1
	2. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต่อสุขภาพและอุบัติเหตุ	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความตระหนัก	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้	1
	3. ความรุนแรง	- วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้ แบบร่วมมือ : เทคนิค เล่าเรื่องรอบวง	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้	1
	4. อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความตระหนัก	1. ทักษะการวิเคราะห์ 2. ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้	1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 10 การช่วยฟื้นคืนชีพ	1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ ช่วยฟื้นคืนชีพ	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการสร้างความตระหนัก	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	2. หลักการช่วยฟื้น คืนชีพ (1)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนความรู้ ความ เข้าใจ	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	3. หลักการช่วยฟื้น คืนชีพ (2)	- วิธีสอนโดยเน้นกระบวนการ : กระบวนการเรียนความรู้ ความ เข้าใจ	1. ทักษะการประเมิน 2. ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	4. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพใน สถานการณ์ต่างๆ (1)	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1
	5. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพใน สถานการณ์ต่างๆ (2)	- วิธีสอนโดยใช้การสาธิต	- ทักษะการนำความรู้ไปใช้	1