

แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ม.2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ม.๒



- ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์ • ดร.ประภาเพ็ญ สุวรรณ
- ดร.สุรีย์พันธุ์ วรพงษ์ธร • ดร.อนันต์ มาสารัตน์



อักษร

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



คำอธิบายรายวิชา

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เวลา 40 ชั่วโมงปี

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น รวมทั้งระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และอธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ รวมทั้งอธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต และเสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ รวมถึงพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด รวมถึงอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง และใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ม.2/1	ม.2/2
มฐ. พ 2.1	ม.2/1, ม.2/2, ม.2/4	ม.2/3
มฐ. พ 4.1	ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5, ม.2/7	ม.2/1, ม.2/6
มฐ. พ 5.1	ม.2/1, ม.2/2	ม.2/3
	11 ตัวชี้วัด	5 ตัวชี้วัด

รวม 16 ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.2



เวลา 40 ชั่วโมง

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
1	วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.2/1 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.2/2	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยร่างกายจะมี พัฒนาการอย่างรวดเร็ว ขณะที่อารมณ์จะรุนแรงและ เปลี่ยนแปลงง่าย และให้ความสำคัญกับเพื่อนอย่างมาก โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากปัจจัยด้าน พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดูของ ผู้ปกครอง ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น จะทำให้เราเข้าใจ สามารถ ยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	4
2	วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/4 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.2/3	วัยรุ่นแต่ละคนย่อมมีเจตคติในเรื่องเพศแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งบางคนอาจมีเจตคติเรื่องเพศ ที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นไปในทางลบ ส่งผลให้เกิดปัญหา และผลกระทบต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม และ เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้นการมี ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ และการมีเจตคติ ในเรื่องเพศที่ถูกต้อง จะช่วยทำให้สามารถปรับตัวและ ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับ วัฒนธรรมไทย	4
3	สุขภาพกายและสุขภาพจิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/4	สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ กัน ผู้ที่มีสุขภาพกายดี ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ตามไปด้วย ในขณะที่เดียวกันถ้าบุคคลมีสุขภาพจิตดี ก็ จะส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีด้วยเช่นกัน การได้เรียนรู้ เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต จะช่วยทำให้เรา สามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพทั้งสองด้าน และปฏิบัติตนในการสร้างเสริม สุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อรักษาภาวะสุขภาพกาย และสุขภาพจิตให้มีความสมดุลกัน อันจะนำไปสู่การ ดำเนินชีวิตที่เป็นปกติสุขได้อย่างสมบูรณ์	4

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
4	อารมณ์และความเครียด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/5 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.2/6	ความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกถูกกดดัน วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น โดยเมื่อเกิดความเครียดจะส่งผลให้มีอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หงุดหงิด ขาดสมาธิ ดังนั้น การรู้จักปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้เรามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	4
5	การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.2/1	การบริการด้านสุขภาพสำหรับประชาชนมีมากมาย และหลายรูปแบบ ทั้งสถานบริการสุขภาพที่มีทั้งหน่วยงานของรัฐและเอกชน รวมถึงสิทธิทางการแพทย์ที่รัฐจัดให้มีขึ้น การตัดสินใจเลือกใช้บริการเหล่านี้เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดนั้น เราจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสถานบริการสุขภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี และเลือกใช้อย่างมีเหตุผล เพราะมีความสำคัญต่อชีวิตของผู้ได้รับบริการเป็นอย่างมาก หากตัดสินใจเลือกผิดพลาดอาจก่อให้เกิดผลเสียทั้งในด้านสุขภาพและทรัพย์สินจำนวนมากตามมาได้	4
6	เทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์กับสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/2 ม.2/3	การแพทย์ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น เนื่องจากการคิดค้นวิธีการบำบัดรักษาโรคด้วยการนำเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือ ซึ่งในการนำเทคโนโลยีเหล่านั้นมาใช้ เราจะต้องคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นด้วยว่า จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพหรือเกิดผลกระทบต่อสุขภาพมากน้อยเพียงใด โดยจะต้องรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและการมีสุขภาพที่ดี	5
7	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.2/1	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด เป็นการให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้ฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจให้กลับมาใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้เหมือนคนปกติทั่วไป ซึ่งวิธีการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดมีด้วยกันหลายวิธี และมีหน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาให้ความช่วยเหลือ อย่างไรก็ตามผู้ติดสารเสพติดจะต้องให้ความร่วมมือ และมีความมุ่งมั่นในการเลิกเสพสารเสพติดด้วย การช่วยเหลือจึงจะประสบผลสำเร็จ	4

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
8	ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.2/2 ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.2/3	การหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ จะช่วยให้เราสามารถรอดพ้นจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งวิธีการหลีกเลี่ยงนั้นสามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเลือกคบเพื่อนดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม มีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง ซึ่งถ้าหากปฏิบัติได้ดังกล่าวกจะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ปลอดภัย และมีความสุข	6
9	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/7	เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัด โดยจะเริ่มมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น ทำให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นช่วงเวลาเหมาะสมที่จะฝึกฝนให้ร่างกายมีการพัฒนาและมีเจตคติที่ดีในการพัฒนาสมรรถภาพ การเรียนรู้เกี่ยวกับเกณฑ์พัฒนาสมรรถภาพทางกายและแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จะช่วยให้เราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้	5