

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
1.	หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะ ในร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ 1.1 ม. 1/1 พ 1.1 ม. 1/2	1. อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย 2. ระบบประสาท 3. ระบบต่อมไร้ท่อ	3	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษา ม.1 2. Powerpoint 3.วีดีทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบกิจกรรม ระบบอวัยวะใน ร่างกาย
2.	หน่วยที่ 2 เติบโตตาม เกณฑ์	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม. 1/3 พ 1.1 ม. 1/4	1. ภาวะการเจริญเติบโตของ วัยรุ่น 2. การเปรียบเทียบการ เจริญเติบโตของวัยรุ่นตาม เกณฑ์มาตรฐาน	4	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษา ม.1 2. Powerpoint 3.วีดีทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบกิจกรรม เติบโตตามเกณฑ์

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
3.	หน่วยที่ 3 อาหารและ โภชนาการที่ เหมาะสมกับวัย	ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ 1.1 ม. 1/1	1. ความหมายของอาหารและ โภชนาการ 2. คุณค่าของอาหารและ โภชนาการต่อสุขภาพ 3. ข้อเสนอแนะในการบริโภค อาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 4. อาหารประจำชาติอาเซียน 10 ประเทศ	4	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษา ม.1 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบกิจกรรม อาหารและ โภชนาการที่ เหมาะสมกับวัย
สอบกลางภาค				1	20	

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
4.	หน่วยที่ 4 ภาวะ โภชนาการกับ สุขภาพ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม. 1/2	1. ความหมายของภาวะ ทุพโภชนาการ 2. ประเภทของภาวะ ทุพโภชนาการ 3. ปัญหาที่เกิดจากภาวะ ทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพ 4. การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไข ปัญหาโภชนาการ 5. การแก้ปัญหภาวะ โภชนาการขาด 6. การแก้ปัญหภาวะ โภชนาการเกิน	2	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษา ม.1 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบกิจกรรม ภาวะโภชนาการ กับสุขภาพ
5.	หน่วยที่ 5 น้ำหนักตัวกับ สุขภาพ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม. 1/3	1. ความสำคัญของการดูแล และควบคุมน้ำหนักตัว 2. วิธีการประเมินและ วิเคราะห์น้ำหนักตัว 3. วิธีการดูแลและควบคุม น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน 4. ความสำคัญของการดูแลและ ควบคุมน้ำหนักตัว 5. วิธีการประเมินและวิเคราะห์ น้ำหนักตัว	4	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษา ม.1 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบกิจกรรม น้ำหนักตัวกับ สุขภาพ

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21101 ชื่อวิชา สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
6.	หน่วยที่ 6 พัฒนาการ ทางเพศใน วัยรุ่น	ตัวชี้วัดระหว่าง ทาง พ 2.1 ม. 1/1	1. ความสำคัญของการดูแลและ ควบคุมน้ำหนักตัว 2. วิธีการประเมินและวิเคราะห์ น้ำหนักตัว 3.วิธีการดูแลและควบคุม น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน 4. ความสำคัญของการดูแลและ ควบคุมน้ำหนักตัว 5. วิธีการประเมินและวิเคราะห์ น้ำหนักตัว	3	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษา ม.1 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.แบบกิจกรรม พัฒนาการทาง เพศในวัยรุ่น
สอบปลายภาค				1	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	