

ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องรายวิชา
ระหว่างมาตรฐานการเรียนรู้/ผลการเรียนรู้/จุดประสงค์การเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา 4 รหัสวิชา พ22103 เวลา 20 ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง ม. 2/4	K:1. นักเรียนวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้ P:2. นักเรียนออกแบบการปฏิบัติตนเพื่อสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต A:3. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสมดุลกายจิตชีวิตเป็นสุขด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. ความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2. ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต 3. วิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง ม. 2/5 ตัวชี้วัดปลายทาง ม. 2/6	K:4. นักเรียนอธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิตได้ P:5. นักเรียนเสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม P:6. นักเรียนประเมินภาวะสุขภาพจิตของตนเองได้ A:7. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องจิตดีชีวิตเป็นสุขด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. ปัญหสุขภาพจิตในวัยรุ่น 2. สาเหตุและลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกบ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น 3. อารมณ์และความเครียด 4. วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง ม. 2/1	K:8. นักเรียนอธิบายวิธีการบำบัดรักษา และปัจจัยช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด P:9. นักเรียนให้คำแนะนำแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษา ฟื้นฟู A:10. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องอย่ารีอย่าลอง อย่าเสพติดด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด 2. การบำบัดรักษาและฟื้นฟู ผู้ติดยาเสพติด 3. ปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด 4. ขั้นตอนการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 5. วิธีการในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 6. แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด
	ตัวชี้วัดระหว่างทาง ม. 2/2	K:11. นักเรียนอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง P:12. นักเรียนเลือกใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อย่างเหมาะสม A:13. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิตด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. พฤติกรรมเสี่ยง 2. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง 3. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมเสี่ยง 4. สถานการณ์เสี่ยง 5. ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง 6. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง 7. วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
	ตัวชี้วัดปลายทาง ม. 2/3	K:14. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง P:15. นักเรียนเลือกใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้อย่างเหมาะสม A:16. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิตด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. ทักษะชีวิต 2. ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย 3. การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

มาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
พ 4.1 : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง ม. 2/7	K:17. วิเคราะห์ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้ P:18. ปฏิบัติตนในการพัฒนาและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามมาตรฐาน A:19. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้	1. สมรรถภาพทางกาย 2. ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี 3. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย 4. การทดสอบ และประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 5. แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ 6. ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ