

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22103 ชื่อวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
1.	หน่วยที่ 8 สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4.1 ม. 2/4	1. ความสมดุลของสุขภาพกาย และสุขภาพจิต 2. ความสัมพันธ์ของสุขภาพ กายและสุขภาพจิต 3. วิธีสร้างสมดุลของสุขภาพ กายและสุขภาพจิต	2	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน
2.	หน่วยที่ 9 จิตดี ชีวิเป็นสุข	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4.1 ม. 2/5 ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 4.1 ม. 2/6	1. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น 2. สาเหตุและลักษณะพฤติกรรม และการแสดงออกบ่งบอกว่า เสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต ในวัยรุ่น 3. อารมณ์และความเครียด 4. วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และความเครียด	3	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22103 ชื่อวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
3.	หน่วยที่ 10 อย่ารี อย่าลอง อย่าเสพ	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 5.1 ม. 2/1	1. สถานการณ์แพร่ระบาดของ สารเสพติด 2. การบำบัดรักษาและฟื้นฟู ผู้ ติดสารเสพติด 3. ปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด 4. ขั้นตอนการบำบัดรักษา และ ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพ ติด 5. วิธีการในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสาร เสพติด 6. แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด	4	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน
สอบกลางภาค				1	20	
4.	หน่วยที่ 11 ลดความเสี่ยง	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 5.1 ม. 2/2	1. พฤติกรรมเสี่ยง 2. ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมี พฤติกรรมเสี่ยง 3. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก พฤติกรรมเสี่ยง 4. สถานการณ์เสี่ยง 5. ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง 6. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก สถานการณ์เสี่ยง 7. วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	3	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ22103 ชื่อวิชา สุขศึกษา 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชม.

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ลำดับที่	ชื่อหน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ ชม.	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
5.	หน่วยที่ 12 ทักษะชีวิต	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 5.1 ม. 2/3	1. ทักษะชีวิต 2. ทักษะการป้องกันตนเองจาก สถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ อันตราย 3. การหลีกเลี่ยงและป้องกัน ตนเองจากสถานการณ์คับขันที่ อาจนำไปสู่อันตราย	2	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน
6.	หน่วยที่ 13 แนวทางในการ พัฒนา สมรรถภาพ ทางกาย	ตัวชี้วัด ระหว่างทาง พ 4.1 ม. 2/7	1. สมรรถภาพทางกาย 2. ประโยชน์ของการมี สมรรถภาพทางกายดี 3. องค์ประกอบของสมรรถภาพ ทางกาย 4. การทดสอบ และประเมิน สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 5. แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้าง เสริมสมรรถภาพ 6. ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อ สร้างเสริมสมรรถภาพ	4	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 2 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของบริษัท สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2. Powerpoint 3.วีดิทัศน์ 4.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 5.ใบงาน
สอบปลายภาค				1	20	
รวมตลอดภาคเรียน				20	100	