

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา 31101

ชื่อวิชา สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1 - 2

เวลา 40 ชม.

จำนวน 1.0 หน่วย

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ชม.	ชิ้นงาน/ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
1.	หน่วยที่ 1 ระบบอวัยวะของ ร่างกาย	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 1.1 ม. 4-6/1	1. ระบบผิวหนัง 2. ระบบโครงกระดูก 3. ระบบกล้ามเนื้อ	6	แนะนำการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ บริเวณคอ บ่า ไหล่ และหลัง (5) สร้างสื่อการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อหลีกเลี่ยง ภาวะ Office Syndrome (10)	15	1.หนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2.วีดิทัศน์ รูปภาพประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อ สิ่งพิมพ์ 4.Powerpoint 5. ใบงาน
2.	หน่วยที่ 2 การวางแผนพัฒนา สุขภาพ	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 1.1 ม. 4-6/2 พ 4.1 ม. 4-6/5	1. ความหมายของสุขภาพ 2. ความหมายของการวางแผน พัฒนาสุขภาพ 3. ความสำคัญของการวางแผน พัฒนาสุขภาพ 4. การวางแผนพัฒนาสุขภาพ ตนเอง 5. ความสำคัญของการวางแผน พัฒนาสุขภาพ	6	ทำ Challenge พัฒนาสุขภาพ ทางกาย (10) การประเมิน สุขภาพทางจิต (5)	15	1.หนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษา 4 ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2.วีดิทัศน์ รูปภาพประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อ สิ่งพิมพ์ 4.Powerpoint 5. ใบงาน
3.	หน่วยที่ 3 สิทธิผู้บริโภคและ สื่อโฆษณากับ สุขภาพ	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 4.1 ม. 4-6/3	1. ความหมายของการบริโภคและ ผู้บริโภค 2. สถานการณ์มีปัญหของ ผู้บริโภค 3. สิทธิผู้บริโภค 4. แนวทางการเลือกบริโภคอย่าง ฉลาดและปลอดภัย 5. การปฏิบัติตามสิทธิผู้บริโภค 6. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการ คุ้มครองผู้บริโภค 8. ความหมายของสื่อโฆษณา เกี่ยวกับสุขภาพ 9. ความสำคัญของสื่อโฆษณา 10. ประเภทของสื่อโฆษณา 11. ผลิตภัณฑ์สุขภาพ 12. อิทธิพลของสื่อโฆษณา เกี่ยวกับสุขภาพ 13. หลักการพิจารณาสื่อโฆษณา	4	วิเคราะห์ สื่อโฆษณา ผลิตภัณฑ์เพื่อ สุขภาพ ที่มีผลต่อผู้บริโภค	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานชั้น มัธยมศึกษา ปีที่ 4 ของ สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อ สิ่งพิมพ์ 4.Powerpoint 5. ใบงาน

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา 31101

ชื่อวิชา สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1 - 2

เวลา 40 ชม.

จำนวน 1.0 หน่วย

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ชม.	ชิ้นงาน/ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
4.	หน่วยที่ 4 ใส่ใจความปลอดภัย	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 5.1 ม. 4-6/4 พ 5.1 ม. 4-6/5	1. ภัยและแนวทางการลดอุบัติเหตุ และสร้างความปลอดภัยใน สถานศึกษา 2. ภัยและแนวทางการลดอุบัติเหตุ และการสร้างเสริมความปลอดภัย ในการเดินทาง 3. ภัยและแนวทางการลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยใน การประกอบอาชีพ 4. ภัยและแนวทางการปฏิบัติตน เมื่อเกิดภัยที่ไม่คาดคิด 5. การวางแผนและการมีส่วนร่วม สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 6. การสร้างเสริมความปลอดภัย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจาก การจราจร 7. การสร้างเสริมความปลอดภัย เพื่อป้องกันภัยธรรมชาติ 8. การสร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชนที่มีแหล่งท่องเที่ยว 9. การสร้างเสริมความปลอดภัย เพื่อป้องกันปัญหาอาชญากรรม	4	วิเคราะห์ พื้นที่เสี่ยงใน สถานศึกษา นำเสนอแนวทาง การแก้ปัญหา (10)	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุข ศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4.Powerpoint 5. ใบงาน
5.	หน่วยที่ 5 สารเสพติด ให้โทษ	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 5.1 ม. 4-6/1 พ 5.1 ม. 4-6/2	1. ศึกษาตัวชี้วัดและสาระการ เรียนรู้หลักสูตรแกนกลาง กลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล ศึกษา และกำหนดเป้าหมายการ เรียนรู้ 2. ศึกษาเนื้อหาสาระ เรื่อง สาร เสพติดให้โทษ 3. วางแผนการจัดการเรียนการ สอน และเตรียมสื่อ/นวัตกรรม	4	โปสเตอร์ รณรงค์ต่อต้าน ยาเสพติด (10)	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุข ศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4.Powerpoint 5. ใบงาน

บันทึกโครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา 31101

ชื่อวิชา สุขศึกษา 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1 - 2

เวลา 40 ชม.

จำนวน 1.0 หน่วย

ลำดับ ที่	ชื่อ หน่วยฯ	มาตรฐาน / ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เนื้อหาสาระ	เวลา คาบ/ชม.	ชิ้นงาน/ภาระงาน (คะแนน)	น้ำหนัก (คะแนน)	สื่อฯ
6.	หน่วยที่ 6 สัมพันธดี มีไมตรี เลี่ยงความ ขัดแย้ง	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 2.1 ม. 4-6/3 พ 2.1 ม. 4-6/4 พ 4.1 ม. 4-6/3 พ 4.1 ม. 4-6/6	1. ทักษะที่จำเป็นในการสร้างและ รักษาสัมพันธภาพที่ดี ระหว่าง บุคคล 2. ความขัดแย้ง 3. ปัญหาความขัดแย้ง 4. สาเหตุของความขัดแย้ง 5. ผลกระทบของความขัดแย้ง 5. แนวทางในการป้องกันและ แก้ปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้ง	8	สื่อสร้างสรรค์ สังคม สัมพันธดี มีไมตรี เลี่ยงความขัดแย้ง (10)	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุข ศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4.Powerpoint 5. ใบงาน
7.	หน่วยที่ 7 สัมพันธดี มีไมตรี เลี่ยงความ ขัดแย้ง	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 2.1 ม. 4-6/3 พ 2.1 ม. 4-6/4 พ 4.1 ม. 4-6/3 พ 4.1 ม. 4-6/6	1. ทักษะที่จำเป็นในการสร้างและ รักษาสัมพันธภาพที่ดี ระหว่าง บุคคล 2. ความขัดแย้ง 3. ปัญหาความขัดแย้ง 4. สาเหตุของความขัดแย้ง 5. ผลกระทบของความขัดแย้ง 5. แนวทางในการป้องกันและ แก้ปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้ง	8	สื่อสร้างสรรค์ สังคม สัมพันธดี มีไมตรี เลี่ยงความขัดแย้ง (10)	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุข ศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4.Powerpoint 5. ใบงาน
8.	หน่วยที่ 8 การสร้างเสริม สมรรถภาพ	ตัวชี้วัด ปลายทาง พ 4.1 ม. 4-6/7	1. ความหมายของสมรรถภาพทาง กาย 2. ประเภทของสมรรถภาพทาง กาย 3. คุณค่าของการมีสมรรถภาพที่ดี	4	การทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย (10)	10	1.หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุข ศึกษา 4 ชั้นม. 4 ของ สำนักพิมพ์เอม พันธ์ จำกัด 2.วีดิทัศน์ รูปภาพ ประกอบ 3.ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ 4.Powerpoint 5. ใบงาน
	สอบปลายภาค			2		20	
	รวมตลอดภาคเรียน			40		100	