

พ23101 สุขศึกษา 5

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาหาความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยต่างๆ พฤติกรรมของสังคมของวัยรุ่น
ในด้านอารมณ์และความเครียดที่ได้รับจากอิทธิพลของการโฆษณาหรือการเปลี่ยนแปลงของสังคม
และสิ่งแวดล้อมด้านต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และบุคลิกภาพของ
วัยรุ่นพันธุ์และการพัฒนาการของวัยรุ่น

เห็นความสำคัญในการวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิด
ความรู้ ความเข้าใจ การดูแลและฟื้นฟูสุขภาพของแม่และเด็กนำไปใช้ในการวางแผนและแก้ปัญหา
ชีวิตในเรื่องความขัดแย้งของครอบครัว**เพื่อส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาของ
เศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม**

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

พ 2.1 ม.3/1, ม.3/2, ม.3/3

รวม 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

รายวิชาสุขศึกษา 5

รหัสวิชา พ23101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	พัฒนาตามวัย	พ1.1 ม.3/1, ม.3/2	การพัฒนาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต และในกระบวนการแต่ละด้านแตกต่างกัน อีกทั้งมีความเชื่อมโยงของอวัยวะ ดังนั้นเราจึงควรศึกษาถึงพัฒนาการของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เพื่อให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลง และช่วยดูแลผู้สูงอายุในบ้านได้อย่างเหมาะสม	4	13
2	ผลกระทบต่อการเจริญเติบโต	พ1.1 ม.3/3	การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นนั้น สื่อ โฆษณา มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นส่วนหนึ่งจึงมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป รวมทั้งมีสุขภาพหรือภาวะของความสุขนั้นขาดไปจึงเป็นผลให้การเจริญเติบโต	4	10

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3	ปัญหาและ ผลกระทบจาก การมี เพศสัมพันธ์	พ2.1 ม.3/1, ม.3/2	ความรุนแรงเป็นปัญหา สังคมที่มีผลกระทบต่อ ความปลอดภัยในชีวิตของ ตนเองและคนรอบข้าง พฤติกรรมความรุนแรง เป็นผลที่เกิดจากสภาพ ความบีบคั้นทางด้านจิตใจ เราต้องเรียนรู้ถึงการอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคมด้วย การสัมพันธภาพที่ดี	4	12
4	ครอบครัวมี ความสุขอยู่อย่าง พอเพียง	พ 2.1 ม.3/3	การดำเนินชีวิตตามหลัก แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง เป็นการป้องกัน ความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ จะต้องแก้ไขให้มีย่อยลง เพราะนับวันจะมากขึ้นทุก ที ในเรื่องความปลอดภัย ในชุมชน ครอบครัวและ โรงเรียน	6	15
รวมระหว่างภาค				18	50
กลางภาค				1	20
ปลายภาค				1	30
รวม				20	100

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ23101 รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พัฒนาตามวัย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต

พ 1.1 ม.3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การพัฒนามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละช่วงของชีวิต และในกระบวนการแต่ละด้านแตกต่างกัน อีกทั้งมีความเชื่อมโยงของอวัยวะ ดังนั้นเราจึงควรศึกษาถึงพัฒนาการของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เพื่อให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลง และช่วยเหลือผู้สูงอายุในบ้านได้อย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

เข้าใจความหมายของวัยและเปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการมนุษย์ได้ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยผู้สูงอายุ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการวิเคราะห์พัฒนาการของมนุษย์

5.2.2 ทักษะการสรุปลงความคิดเห็น

5.3 ความสามารถในการทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 มีวินัย
- 6.2 ใฝ่เรียนรู้
- 6.3 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

หนังสือทำด้วยมือเรื่องวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
- 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

หนังสือทำด้วยมือเรื่องวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 การศึกษาบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุในบ้านโดยทำการวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ

9.2 การศึกษาชีวิตประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตพร้อมทั้งวิเคราะห์พฤติกรรม การปฏิบัติตนตลอดจนการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ของบุคคลที่นักเรียนเลือกศึกษา

9.3 การศึกษาพฤติกรรมหญิงวัยหมดประจำเดือนและชายเมื่อถึงวัยเปลี่ยนชีวิตพร้อม วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ไขปัญหา

9.4 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 23101 รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ผลกระทบต่อการเจริญเติบโต

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.3/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่นนั้น สื่อ โฆษณา มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นส่วนหนึ่งจึงมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปรวมทั้งมีสุขภาพหรือภาวะของความสุขนั้นขาดไป จึงเป็นผลให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นไม่เป็นไปตามธรรมชาติ

4. สาระการเรียนรู้

ผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยต่างๆ และมีส่วนร่วมในการสร้างและพัฒนาตนเองครบถ้วนและสังคม

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการวิเคราะห์สื่อโฆษณา

5.2.2 ทักษะการสรุปลงความเห็น

5.2 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

รายงานข่าวจากหนังสือพิมพ์และสื่อมวลชน

8. การวัดและการประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

รายงานข่าวจากหนังสือพิมพ์และสื่อมวลชน

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 การรวบรวมข่าวจากสื่อมวลชนเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์และเขียนรายงานวิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบที่เกิดขึ้น และแนวทางในการแก้ไขที่เหมาะสมครูชี้ให้นักเรียนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการควบคุมอารมณ์

9.2 ตำรวจบุคคลในครอบครัวว่าแต่ละคนมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

9.3 สังเกตพฤติกรรมและลักษณะทางอารมณ์ของเพื่อนสนิท เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นโดยนักเรียนอาจจะสร้างสถานการณ์สมมติสังเกตพฤติกรรมวิธีการควบคุมอารมณ์

9.4 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 23101 รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 4 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ความรุนแรงเป็นปัญหาสังคมที่มีผลกระทบต่อความปลอดภัยในชีวิตของตนเองและคนรอบข้าง พฤติกรรมความรุนแรงเป็นผลที่เกิดจากสภาพความบีบคั้นทางด้านจิตใจเราต้องเรียนรู้ถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมด้วยการสัมพันธ์ภาพที่ดี วัยรุ่นส่วนหนึ่งจึงเริ่มมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และด้านอื่น ๆ ตามค่านิยม

4. สาระการเรียนรู้

ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดและปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดได้อย่างเหมาะสม

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.2.1 ทักษะการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบ

5.2.2 ทักษะการสรุปลงความเห็น

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการเทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 มีวินัย
- 6.2 ใฝ่เรียนรู้
- 6.3 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ป้ายนิเทศวิธีการคุมกำเนิด

8. การวัดและการประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 - 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
 - 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
 - การนำเสนอและการจัดป้ายนิเทศวิธีการคุมกำเนิด

9. กิจกรรมการเรียนรู้

- 9.1 การค้นข่าวพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นจากหนังสือพิมพ์หรือสืบค้นเรื่องจริงจากประสบการณ์ จากเว็บไซต์ แล้วนำมาวิเคราะห์ถึงผลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- 9.2 การจัดป้ายนิเทศการคุมกำเนิดวิธีต่างๆ พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน
- 9.3 การสอบถามเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นพร้อมแบบสรุป
- 9.4 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้

บันทึกหน่วยการเรียนรู้

รหัสวิชา พ 23101 รายวิชา สุขศึกษา 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

มัธยมศึกษาปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1

เวลา 6 ชั่วโมง

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ครอบครัวมีความสุขอย่างพอเพียง

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.3/3 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การดำเนินชีวิตตามหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการป้องกันความรุนแรงในครอบครัวซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่จะต้องแก้ไขให้มีน้อยลง เพราะนับวันจะมากขึ้นทุกทีในเรื่องความปลอดภัยในชุมชน ครอบครัวและโรงเรียน

4. สาระการเรียนรู้

4.1 หลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4.2 กลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยเกี่ยวกับความรุนแรง

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการสื่อสาร

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 มีวินัย

6.2 ใฝ่เรียนรู้

6.3 มีจิตสาธารณะ

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ผลิตหนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

8. การวัดและการประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

ผลิตหนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 การศึกษาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกิจกรรม “เปิดใจวัยรุ่น”

9.2 วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยเกี่ยวกับความรุนแรง

9.3 อภิปรายกลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยเกี่ยวกับความรุนแรง

9.4 การอ่านข่าวเกี่ยวกับนักเรียนยกพวกตีกันหรือการทารุณกรรมในครอบครัว

9.5 สรุปและประเมินผลการเรียนรู้