



โครงการสอน (Course Outline)

รายวิชา	พ23101 สุขศึกษา	สถานภาพรายวิชา	พื้นฐาน
จำนวนเวลา	1 คาบ/สัปดาห์ (20 ชั่วโมง/ภาคเรียน)	จำนวน	0.5 หน่วยกิต
ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3	ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา	2565
กลุ่มสาระฯ	สุขศึกษาและพลศึกษา	โรงเรียน	สามเสนวิทยาลัย
ผู้สอน	นางสาวศรียดา ดอกตาลยงค์		

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา วิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว และรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ การนำไปใช้ปฏิบัติ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี และดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

2. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ 1.1 ม.3/1 เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต

พ 1.1 ม.3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ 1.1 ม.3/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์

พ 2.1 ม.3/3 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

พ 4.1 ม.3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่า

ทางโภชนาการ

3. ตารางเรียนรู้และโครงการสอนระยะยาว

สัปดาห์ ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวเรื่อง	จำนวน คาบ
1	ปฐมนิเทศ	แนะนำรายวิชา	1
2	ช่วงวัยชีวิต	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	1
3-5	อาหารตามวัย	- ความต้องการพลังงานจากอาหารในแต่ละวัย - อาหารที่เหมาะสมกับวัย	3
6	ความคาดหวังของสังคมต่อ วัยรุ่น	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	1
7	อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อ วัยรุ่น	สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	1
10-14	อนามัยการเจริญพันธุ์	- การวางแผนครอบครัว - การอนามัยแม่และเด็ก	2
15	ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัว	- ความขัดแย้งในครอบครัว - ผลกระทบจากการเกิดความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	1
8-9	ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบกลางภาคเรียน		2
16-18	ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบปลายภาคเรียน		3
รวม			18

หมายเหตุ : โครงการสอนระยะยาวเป็นเพียงกำหนดการก่อนจัดการเรียนการสอน อาจมีปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

4. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- การบรรยายและอภิปราย
- การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- การใช้เกม

5. สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- หนังสือเรียน รายวิชา พ23101 สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- สื่อ Microsoft Power Point

แหล่งการเรียนรู้

- เว็บไซต์

6. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

รหัสตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้ SGS	ก่อน กลาง ภาค	กลางภาค	หลังกลางภาค			ปลายภาค
	ข้อ 1		ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12	
คะแนนเต็ม	20	20	10	10	20	20
อ่าน คติวิเคราะห์ เขียน			10			
คุณลักษณะพึงประสงค์				10		
พ 1.1 ม.3/1		20				
พ 1.1 ม.3/2						
พ 1.1 ม.3/3						
พ 4.1 ม.3/1	20					
พ 2.1 ม.3/1					20	20
พ 2.1 ม.3/2						
พ 2.1 ม.3/3						

*คุณลักษณะ ประเมินจากคามมีวินัยในการเรียน ความตั้งใจเรียน ความมุ่งมั่นในการทำงาน

7. ภาระงานและการเก็บคะแนน

SGS ข้อที่	คะแนน	ภาระงาน	กำหนดส่ง	ประเภทคะแนน		
				สอบ	งาน เดี่ยว	งาน กลุ่ม
1	10	-การนำเสนองานออนไลน์ เรื่อง อาหารตามวัย	-สัปดาห์ที่ 3 ของการเรียน การสอน			✓
	10	-รีวิวยาอาหารตามวัย	-สัปดาห์ที่ 7 ของการเรียน การสอน			✓
กลาง ภาค	20	สอบกลางภาค	-สัปดาห์ที่ 9 ของการเรียน การสอน	✓		
10	5	- แผนผังความคิดเรื่องช่วงวัย ชีวิต	-สัปดาห์ที่ 8 ของการเรียน การสอน		✓	
	5	- แผนผังความคิดเรื่องวิธีการ คุมกำเนิด	-สัปดาห์ที่ 15		✓	

SGS ข้อที่	คะแนน	ภาระงาน	กำหนดส่ง	ประเภทคะแนน		
				สอบ	งาน เดี่ยว	งาน กลุ่ม
			ของการเรียน การสอน			
11	10	คุณลักษณะ	สังเกตพฤติกรรม		✓	
12	10	- การนำเสนองานออนไลน์เรื่อง วิธีการคุมกำเนิด	- สัปดาห์ที่ 11 ของการเรียน การสอน			✓
	10	- โปสเตอร์การป้องกันการ ตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	- สัปดาห์ที่ 16 ของการเรียน การสอน			✓
ปลาย ภาค	20	สอบปลายภาค	27 ก.ย. – 1 ต.ค. 65	✓		

หมายเหตุ : ข้อมูลอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม หากมีการเปลี่ยนแปลงครูผู้สอนจะแจ้งให้ทราบภายหลัง