



โครงการสอน (Course Outline)

รายวิชา	พ32103 สุขศึกษาและพลศึกษา	สถานภาพรายวิชา พื้นฐาน
จำนวนเวลา	1 คาบ/สัปดาห์ (20 ชั่วโมง/ภาคเรียน)	จำนวน 0.5 หน่วยกิต
ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 5	ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565
กลุ่มสาระฯ	สุขศึกษาและพลศึกษา	โรงเรียน สามเสนวิทยาลัย
ผู้สอน	1. นางสาวศรียรรดา ดอกตาลยงค์ 2. นายสิริดนัย ชูยพันธ์	ม.5/1, 3, 5, 7, 9, 11, 17 ม.5/2, 4, 6, 8, 10, 12

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา วิเคราะห์ กระบวนการทำงาน การสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค และปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา กีฬาแบดมินตัน

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ และการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง การนำไปใช้ปฏิบัติ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี และดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

2. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

พ 1.1 ม 4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

พ 3.1 ม 4-6/1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา

พ 3.2 ม 4-6/1 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม

พ 3.2 ม 4-6/4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของกีฬา

พ 4.1 ม 4-6/1 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

พ 4.1 ม 4-6/2 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

พ 4.1 ม 4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

พ 4.1 ม 4-6/7 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก

3. สารการเรียนรู้และโครงการสอนระยะยาว

สัปดาห์ ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวเรื่อง	จำนวน คาบ
1	ปฐมนิเทศ	แนะนำรายวิชา	1
2-3	ระบบหายใจและระบบ ไหลเวียนเลือด	-ระบบหายใจ -ระบบไหลเวียนเลือด	2
4-5	ระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายปัสสาวะ	-ระบบย่อยอาหาร -ระบบขับถ่ายปัสสาวะ	2
6	การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ ในชุมชน	-การส่งเสริมและการพัฒนาสุขภาพในชุมชน -บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้าง เสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	1
7	รู้ทันสื่อโฆษณา	อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ	1
8	รู้จักสิทธิผู้บริโภค	สิทธิผู้บริโภค	1
10-14	กีฬาแบดมินตัน	-การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬา แบดมินตัน -การสร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ การทรงตัว และ การเคลื่อนที่ในการเล่นแบดมินตัน -ทักษะพื้นฐานในการเล่นแบดมินตัน	5
15-16	การทดสอบสมรรถภาพ	-สมรรถภาพทางกาย -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
9	ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบกลางภาคเรียน		1
17-18	ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบปลายภาคเรียน		2
รวม			18

หมายเหตุ : โครงการสอนระยะยาวเป็นเพียงกำหนดการก่อนจัดการเรียนการสอน อาจมีปรับเปลี่ยนได้ตาม
ความเหมาะสม

4. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- การบรรยายและอภิปราย
- การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- การใช้เกม
- การสาธิต
- การฝึกปฏิบัติ

5. สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- หนังสือเรียนวิชา พ32103 สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
- สื่อ Microsoft Power Point

แหล่งการเรียนรู้

- เว็บไซต์

6. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

รหัสตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้ SGS	ก่อนกลางภาค			กลางภาค	หลังกลางภาค				ปลายภาค
	ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3		ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12	ข้อ 13	
คะแนนเต็ม	10	10	10	10	10	10	10	10	20
อ่าน คติวิเคราะห์ เขียน					10				
คุณลักษณะพึงประสงค์						10			
พ 1.1 ม 4-6/1	10								
พ 4.1 ม 4-6/1		10							
พ 4.1 ม 4-6/2			10						
พ 4.1 ม 4-6/3				10					
พ 3.1 ม 4-6/1									10
พ 3.2 ม 4-6/1									10
พ 3.2 ม 4-6/4							10		
พ 4.1 ม 4-6/7								10	

***คุณลักษณะ** ประเมินจากคามมีวินัยในการเรียน ความตั้งใจเรียน ความมุ่งมั่นในการทำงาน

7. ภาระงานและการเก็บคะแนน

SGS ข้อที่	คะแนน	ภาระงาน	กำหนดส่ง	ประเภทคะแนน		
				สอบ	งาน เดี่ยว	งาน กลุ่ม
1	10	การนำเสนองานออนไลน์ เรื่องระบบอวัยวะ (สุขศึกษา)	สัปดาห์ที่ 3 ของการเรียนการสอน			✓
2	10	โปสเตอร์การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (สุขศึกษา)	สัปดาห์ที่ 5 ของการเรียนการสอน			✓
3	10	การเข้าเรียนและการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนออนไลน์ (สุขศึกษา)	สัปดาห์ที่ 7 ของการเรียนการสอน		✓	
กลาง ภาค	10	สอบกลางภาค (สุขศึกษา)	สัปดาห์ที่ 9 ของการเรียนการสอน	✓		
10	10	แผนผังความคิด (สุขศึกษา)	สัปดาห์ที่ 8 ของการเรียนการสอน		✓	

SGS ข้อที่	คะแนน	ภาระงาน	กำหนดส่ง	ประเภทคะแนน		
				สอบ	งาน เดี่ยว	งาน กลุ่ม
11	10	คุณลักษณะ (พลศึกษา)	สังเกตพฤติกรรม			
12	10	ภาระงานพลศึกษา	-			
13	10	ภาระงานพลศึกษา	-			
ปลาย ภาค	20	สอบปลายภาค (พลศึกษา)	-	✓		

หมายเหตุ : ข้อมูลอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม หากมีการเปลี่ยนแปลงครูผู้สอนจะแจ้งให้ทราบภายหลัง