



## โครงการสอน (Course Outline)

<b>รายวิชา</b>	พ33103 สุขศึกษาและพลศึกษา	<b>สถานภาพรายวิชา</b>	พื้นฐาน
<b>จำนวนเวลา</b>	1 คาบ/สัปดาห์ (20 ชั่วโมง/ภาคเรียน)	<b>จำนวน</b>	0.5 หน่วยกิต
<b>ระดับชั้น</b>	มัธยมศึกษาปีที่ 6	<b>ภาคเรียนที่</b>	1 <b>ปีการศึกษา</b> 2565
<b>กลุ่มสาระฯ</b>	สุขศึกษาและพลศึกษา	<b>โรงเรียน</b>	สามเสนวิทยาลัย
<b>ผู้สอน</b>	นายณัฐนิช การวิธี นางฐาณัชชา กัญญาเงิน		

### 1. คำอธิบายรายวิชา

มีความรู้ ความเข้าใจ มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดและความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเองครอบครัวและสังคม วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน และใช้ทักษะการตัดสินใจ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและของคนในครอบครัว ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความรู้ทั่วไป หลักการและรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ในการลีลาศ เต้นลีลาศจังหวะชะ ชะ ช่า และจังหวะโจ้วฟ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาแสดงออกถึงมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนมีบุคลิกภาพที่ดี

### 2. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้

1. อ่าน คิดวิเคราะห์ และเขียนได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด
2. มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่สถานศึกษากำหนด
3. พ2.1 ม.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว
4. พ3.1 ม.4-6/4 แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
5. พ3.1 ม.4-6/5 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนา
6. พ3.2 ม.4-6/3 แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนมีบุคลิกที่ดี
7. พ5.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด
8. พ5.1 ม.4-6/3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางการป้องกัน
9. พ5.1 ม.4-6/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

## 3. สารการเรียนรู้และโครงการสอนระยะยาว

สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้	หัวเรื่อง	จำนวนคาบ
1	ปฐมนิเทศ	▶ แนะนำรายวิชา ซึ่งแข็งแรงเนื้อหาและเกณฑ์ประเมินผล	1
2-3	1.ผลกระทบจากสารเสพติด	▶ สถานการณ์ปัญหาสารเสพติด ▶ ผลกระทบจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด ▶ โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด ▶ การแก้ไขปัญหายาเสพติด ▶ การป้องกันสารเสพติด	2
4-5	2.ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและความรุนแรง	▶ สถานการณ์และแนวโน้มสุขภาพของคนไทย ▶ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและความรุนแรง ▶ วิธีป้องกันและแก้ไขปัญหายาสุขภาพและความรุนแรง	2
6-7	3.การแก้ปัญหาความขัดแย้ง	▶ ความหมายของความขัดแย้ง ▶ สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างบุคคล ▶ สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับครอบครัว ▶ ผลของความขัดแย้งต่อวัยรุ่นและครอบครัว ▶ แนวทางแก้ไขปัญหายาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นและครอบครัว ▶ ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	2
8-9	4.ชุมชนปลอดภัย	▶ แนวคิดเกี่ยวกับอุบัติเหตุ ▶ การป้องกันอุบัติเหตุ ▶ แนวคิดเกี่ยวกับความปลอดภัยในชุมชน ▶ หลักการสำคัญในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ▶ การวางแผนและการกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัย	2
11	5.ประวัติและความเป็นมา การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การจับมือและจังหวะดนตรีในการลีลาศ	▶ ประวัติและความเป็นมา การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การจับมือ และจังหวะดนตรีในการลีลาศ	1
12-14	6.ลีลาศจังหวะซเซ ซะ ซ่า	▶ ลีลาศจังหวะซเซ ซะ ซ่า	3
15-17	7.ลีลาศจังหวะโจว์ฟ	▶ ลีลาศจังหวะโจว์ฟ	3

18	8.กฎ กติกามารยาททางสังคมใน การลีลาศ	▶ กฎ กติกามารยาททางสังคมในการลีลาศ	1
10	ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบกลางภาคเรียน		1
19	สอบเก็บคะแนน		1
20	ทบทวนบทเรียน (รวมงดการเรียน) และสอบปลายภาคเรียน		1
<b>รวม</b>			<b>20</b>

#### 4. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- การบรรยายและอภิปราย
- การอภิปรายกลุ่มย่อย
- การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- การศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ เช่น ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์
- การฝึกปฏิบัติงานเดี่ยว,งานกลุ่ม
- การสาธิต

#### 5. สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

##### สื่อการเรียนรู้

▪ หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

▪ เอกสารประกอบการเรียนวิชา พ33103 ลีลาศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ใบความรู้ / แบบฝึกหัด) โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

- สื่อ ภาพถ่าย วิดีโอ
- ชุดกิจกรรม เช่น เกม และการอภิปรายกลุ่มย่อย

##### แหล่งการเรียนรู้

- ห้องสมุดโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
- ห้องเรียนลีลาศ (8411)
- สมาคมกีฬาลีลาศแห่งประเทศไทย <https://www.tdsa.or.th>
- กรมพลศึกษา <https://www.dpe.go.th/home>
- กรมอนามัย <https://www.anamai.moph.go.th>
- กระทรวงสาธารณสุข <https://www.moph.go.th>
- Website YouTube

## 6. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- อัตราส่วนของคะแนนระหว่างภาค : คะแนนปลายภาค 80 : 20

- อัตราส่วนของคะแนนความรู้ (K) ทักษะ (P) และคุณลักษณะ (A) 40 : 40 : 20

รหัสตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้ SGS	ก่อนกลางภาค		กลาง ภาค	หลังกลางภาค				ปลาย ภาค
	ข้อ 1	ข้อ 2		ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12	ข้อ 13	
คะแนนเต็ม	20	10	10	10	10	10	10	20
1. อ่าน คิดวิเคราะห์ เขียน				10				
2. คุณลักษณะพึงประสงค์					10			
3.พ2.1 ม.4-6/3			5					
4.พ3.1 ม.4-6/4			5					
5.พ3.1 ม.4-6/5						10		5
6.พ3.2 ม.4-6/3							10	5
7.พ5.1 ม.4-6/2	10							5
8.พ5.1 ม.4-6/3	10							5
9.พ5.1 ม.4-6/4		10						

## 7. ภาระงานและการเก็บคะแนน

SGS ข้อที่	คะแนน	ภาระงาน	กำหนดส่ง	ประเภทคะแนน		
				สอบ	งานเดี่ยว	งานกลุ่ม
1	20	แบบฝึกหัด, ใบงาน	สัปดาห์ ก่อนสอบ		✓	✓
2	10	วิเคราะห์วางแผน กำหนด แนวทางลดอุบัติเหตุ และ สร้างเสริมความปลอดภัย ในชุมชน	กรกฎาคม		✓	
กลางภาค	10	สอบเก็บคะแนนสุขศึกษา+ ความรู้ทั่วไปการลีลาศ	4-8 กรกฎาคม	✓		
10	10	บันทึกความรู้หลังการ นำเสนองานกลุ่ม		✓		
11	10	คุณลักษณะ	สังเกตพฤติกรรม	-	-	-
12	10	คลิปวิดีโอปฏิบัติลีลาศ	กันยายน		✓	
13	10	โปสเตอร์ หรือ โบชัวร์	กันยายน			✓
ปลายภาค	20	สอบปลายภาค	-	✓		

หมายเหตุ ข้อมูลอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม หากมีการเปลี่ยนแปลงครูผู้สอนจะแจ้งให้ทราบภายหลัง