

โครงการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2562

วิชา พ21101 (สุขศึกษา 1)

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	เรื่อง	คะแนน	หมายเหตุ
1.กระบวนการ สร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพ ของประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อ	<ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของระบบประสาท - วิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานปกติ - ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อ - วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ - การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายตนเองเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง - แนวทางการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย 	10	
2. การ เปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทาง เพศ	<ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ - การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 	10	
3. เลือก รับประทาน อาหารที่เหมาะสมกับวัย	<ul style="list-style-type: none"> - อาหารที่เหมาะสมกับวัย - อาหารเฉพาะกลุ่มบุคคล - โภชนบัญญัติ 9 ประการ - ธงโภชนาการ 	10	
สอบกลางภาคเรียนที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> - กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย 	20	
4. ภาวะโภชนาการ ที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - ตัวชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชน - ภาวะโภชนาการที่ดี - ภาวะทุพโภชนาการ - ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ 	10	

หน่วยการเรียนรู้	เรื่อง	คะแนน	หมายเหตุ
5. วิธีการดูแลและ ควบคุม น้ำหนัก	<ul style="list-style-type: none"> - เกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทยช่วงอายุและเพศ - การแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน (โรคอ้วน) - การเพิ่มน้ำ นหนักตัว 	10	
6. การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> - ความหมายของสมรรถภาพทางกาย - ความสาคัญของสมรรถภาพทางกาย - ลักษณะของผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี - ประเภทของสมรรถภาพทางกาย - วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 	10	
สอบปลายภาคเรียนที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> - ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ - วิธีการดูแลและควบคุมน้ำ นหนัก - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 	20	
	รวม	100	

โครงการสอน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

ปีการศึกษา 2562

วิชา พ22101 (สุขศึกษา 3)

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	เรื่อง	คะแนน	หมายเหตุ
1 วัยรุ่น วัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น - การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย - การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ - การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ - การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม 	15	
2 พัฒนาการตามวัย	<ul style="list-style-type: none"> - ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญา - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู 	15	
สอบกลางภาคเรียนที่ 1 - วัยรุ่น วัยรุ่น - พัฒนาการตามวัย		20	
3 เพศศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> - เจตคติเรื่องเพศ - ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ 	15	

หน่วยการเรียนรู้	เรื่อง	คะแนน	หมายเหตุ
4 เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	<ul style="list-style-type: none"> - ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคเอดส์ - การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ 	15	
สอบปลายภาคเรียนที่ 1 <ul style="list-style-type: none"> - เพศศึกษา - เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 		20	
รวม		100	