

## กำหนดการสอน(Course Outline)

รหัสวิชา	พ21103
ชื่อวิชา	สุขศึกษา 2
จำนวนหน่วยการเรียน	0.5 หน่วย
ระดับชั้น	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ปีการศึกษา	2558
รายชื่อผู้สอน	นางสาวสุธิตา อินทนาศักดิ์

อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคและปลายภาค 80:20

มาตรฐานการเรียนรู้ /ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม. 1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ 4.1 ม. 1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม. 1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

พ 4.1 ม. 1/4 สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระที่ 2 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ม. 1/1 แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ 5.1 ม. 1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ 5.1 ม. 1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม. 1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ

ตารางกำหนดการสอนรายวิชา สุขศึกษา1 รหัสวิชา พ21103

หน่วย ที่	เนื้อหา/สาระ/คำสำคัญ	จำนวน คาบ	การวัดและประเมินผล	ภาระงาน/ชิ้นงาน
1	<p>หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย</p> <p><b>คำสำคัญ</b></p> <p><a href="#">อาหารหลัก 5 หมู่</a></p> <p><a href="#">สารอาหาร</a></p> <p><a href="#">ธงโภชนาการ</a></p> <p><a href="#">โภชนบัญญัติ</a></p>	5	<p>- แบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p>-หลังเรียน</p> <p>- ใบงาน, แบบ ฝึก</p> <p>15 คะแนน</p>	<p>1.ใบงานความสำคัญของอาหารกับการดำรงชีวิต 2 คะแนน</p> <p>2.ใบงานวิเคราะห์สารอาหาร 2 คะแนน</p> <p>3.วิเคราะห์ความสอดคล้องของอาหารที่รับประทานกับโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ 3 คะแนน</p> <p>4.เมนูอาหารเข้าเพื่อสุขภาพ 5 คะแนน</p> <p>5.แบบทดสอบ 3 คะแนน</p>
	<p>ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาวะการขาดสารอาหาร</li> <li>- ภาวะโภชนาการเกิน</li> </ul> <p><b>คำสำคัญ</b></p> <p><a href="#">โรคขาดสารอาหาร</a></p> <p><a href="#">ภาวะโภชนาการเกิน</a></p>	2	<p>- แบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p>-หลังเรียน</p> <p>- ใบงาน, แบบ ฝึก</p> <p>6 คะแนน</p>	<p>1.แผนที่ความคิดเรื่องภาวะโภชนาการ 2 คะแนน</p> <p>2.กิจกรรม SHOP VALUE 2 คะแนน</p> <p>3.แบบทดสอบ 2 คะแนน</p>
	<p>วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p><b>คำสำคัญ</b></p> <p><a href="#">ค่าBMI</a></p> <p><a href="#">การควบคุมน้ำหนัก</a></p>	1	<p>- ใบงาน, แบบ ฝึก</p> <p>3 คะแนน</p>	<p>1.กิจกรรมครอบครัวสุขภาพ นำเสนอวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองและสมาชิกในครอบครัว 3 คะแนน</p>

หน่วย ที่	เนื้อหา/สาระ/คำสำคัญ	จำนวน คาบ	การวัดและประเมินผล	ภาระงาน/ชิ้นงาน
	-สมรรถภาพทางกายและวิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางการตามผลการทดสอบ  <b>คำสำคัญ</b>  <a href="#">การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</a>	2	- ใบงาน, แบบฝึก  <i>6 คะแนน</i>	1. ฟังมโนทัศน์เรื่องสมรรถภาพทางกาย  <i>2 คะแนน</i>  2. ตารางบันทึกการฝึกและดูแลตนเองเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย <i>4 คะแนน</i>

สอบกลางภาค 20 คะแนน

หน่วย ที่	เนื้อหา/สาระ/คำสำคัญ	จำนวน คาบ	การวัดและประเมินผล	ภาระงาน/ชิ้นงาน
2	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล  วิธีปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย  การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย  <b>คำสำคัญ</b>  <a href="#">การปฐมพยาบาล</a>  <a href="#">การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย</a>  <a href="#">การปฐมพยาบาลบาดแผล</a>  <a href="#">การปฐมพยาบาลเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย</a>  <a href="#">การปฐมพยาบาลคนเป็นลม</a>  <a href="#">การปฐมพยาบาลคนกระตุกชัก</a>	4	- แบบทดสอบก่อนเรียน  - หลังเรียน  - ใบงาน แบบ ฝึก  - ฝึกปฏิบัติ  <i>12 คะแนน</i>	1. ใบงานเรื่องการปฐมพยาบาล <i>2 คะแนน</i>  2. ใบงานเรื่องการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย  <i>2 คะแนน</i>  3. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย <i>5 คะแนน</i>  4. ทดสอบ 3 <i>คะแนน</i>

หน่วย ที่	เนื้อหา/สาระ/คำสำคัญ	จำนวน คาบ	การวัดและประเมินผล	ภาระงาน/ชิ้นงาน
3	<p>ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด ลักษณะและอาการของผู้ติดสาร เสพติด การป้องกันการติดสารเสพติด</p> <p><b>คำสำคัญ</b></p> <p><a href="#">ความหมายของสารเสพติด</a> <a href="#">ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด</a> <a href="#">การป้องกันการติดสารเสพติด</a></p>	2	<p>- แบบทดสอบก่อนเรียน</p> <p>- หลังเรียน</p> <p>- ใบงาน แบบฝึก</p> <p>6 คะแนน</p>	<p>1.ใบงานความรู้เรื่องสารเสพติด 4 คะแนน</p> <p>2.ทดสอบ 2 คะแนน</p>
	<p>การใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ</p> <p><b>คำสำคัญ</b></p> <p><a href="#">อุบัติเหตุกับสารเสพติด</a> <a href="#">โรคกับสารเสพติด</a></p>	2	<p>- รายงาน, อภิปราย</p> <p>6 คะแนน</p>	<p>1.รายงานและวิเคราะห์ข่าวเกี่ยวกับ อุบัติเหตุและโรคที่เกิดจากการเสพติดสาร เสพติด 4 คะแนน</p> <p>2.ทดสอบ 2 คะแนน</p>
	<p>ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด</p> <p><b>คำสำคัญ</b></p> <p><a href="#">ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด</a></p>	2	<p>- บทบาทสมมุติ</p> <p>6 คะแนน</p>	<p>1.บทบาทสมมุติในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด 6 คะแนน</p>
คะแนนเก็บระหว่างภาค				80 คะแนน
คะแนนสอบปลายภาค				20 คะแนน
รวมเวลาเรียนทั้งหมด (20ชั่วโมง)				100 คะแนน

ลงชื่อ .....

(นางสาวสุธิดา อินทนาศักดิ์)

ครูผู้สอน

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ .....

ลงชื่อ .....

(.....)

ความเห็นของวิชาการ .....

ลงชื่อ .....

(.....)

ความเห็นของผู้บริหาร  เห็นชอบ  ไม่เห็นชอบ

ลงชื่อ .....

(นายไพยม จันทร์น้อย)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีบุญยานนท์