

## กำหนดการสอน ( Course Outline )

รหัสวิชา	พ 23103
ชื่อวิชา	สุขศึกษา 6
จำนวนหน่วยการเรียนรู้	0.5 หน่วย
ระดับชั้น	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ภาคการศึกษา	ภาคเรียนที่ 2
ปีการศึกษา	2558
รายชื่อผู้สอน	ครูลัดดา มีแสน
อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาคและปลายภาค	80 : 20

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

### สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ
2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

### สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน
2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

ตารางกำหนดการสอน รายวิชา สุขศึกษา 6 รหัสวิชา พ 23103

หน่วย ที่	เนื้อหา/สาระ/คำสำคัญ	จำนวนคาบ	การวัดและประเมินผล	ภาระงาน/ชิ้นงาน
1	ปฐมนิเทศ	1	สังเกต/ซักถาม	
2	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	2 - 3	กระบวนการกลุ่ม/ ฝึกปฏิบัติ	แบบฝึก/ชิ้นงาน (10คะแนน)
3	การป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	4 -5	กระบวนการกลุ่ม/ ฝึกปฏิบัติ	แบบฝึก/ชิ้นงาน (10คะแนน)
4	การแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	6-7	อภิปราย/ ฝึกปฏิบัติ	ศึกษาค้นคว้า (5คะแนน)
5	วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	8 - 9	วางแผน/ปฏิบัติ	แบบฝึก/ชิ้นงาน (5คะแนน)
	<b>สอบกลางภาค</b>	<b>10</b>	<b>สอบความรู้</b>	<b>20 คะแนน</b>
6	ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	11-12	กระบวนการกลุ่ม/ ฝึกปฏิบัติ	ผังความคิด (5คะแนน)
7	หลักเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	13	กระบวนการกลุ่ม/ ฝึกปฏิบัติ	แบบฝึก (5คะแนน)
8	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	14-15	กระบวนการกลุ่ม	ศึกษาค้นคว้า/แบบฝึก (5คะแนน)
9	ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	16-17	กระบวนการกลุ่ม/ ฝึกปฏิบัติ	แบบฝึก (5คะแนน)
10	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	18-19	กระบวนการกลุ่ม/ ฝึกปฏิบัติ	ศึกษาค้นคว้า/แบบฝึก (10 คะแนน)
	<b>สอบปลายภาค</b>	<b>20</b>	<b>สอบความรู้</b>	<b>20 คะแนน</b>
			คะแนนสอบกลางภาค (30 นาที )	20 คะแนน
			คะแนนสอบปลายภาค (30 นาที)	20 คะแนน
			รวมทั้งหมด ( 20 ชั่วโมง )	100 คะแนน

ลงชื่อ.....

( นางลัดดา มีแสน )

ผู้สอน

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระ.....

ลงชื่อ.....

( นายปริญญา หงสะมัด )

ความคิดเห็นของวิชาการ.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการ  เห็นชอบ  ไม่เห็นชอบ

ลงชื่อ.....

( นายไพยม จันทร์น้อย )

ผู้อำนวยการ โรงเรียนศรีบุญยานนท์