

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 4

สาระการเรียนรู้พื้นฐาน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

รหัสวิชา พ41101 ส รายวิชา สุขศึกษา 10

0.5 หน่วยกิต 20 ชั่วโมง/ภาค

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ ระบุวิธีการวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำรงชีวิต พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ หลักการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภายในครอบครัว ระหว่างเพื่อนและในสังคม ค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องเพศ การแสดงออกที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ปัจจัยด้านวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากโรคทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

โดยใช้กระบวนการ คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างความรู้ความเข้าใจ กระบวนการสร้างความตระหนัก สร้างความคิดรวบยอด กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ ระบุวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพและค่านิยมทางเพศที่มีต่อการดำเนินชีวิตและการสร้างครอบครัว วางแผนชีวิตของตนเองได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ หลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ และนันทนาการ วิเคราะห์หลักการรุก การป้องกัน และการให้ความร่วมมือในการเล่น และการแข่งขันกีฬา รู้เข้าใจเกี่ยวกับสัทธิ กฎ กติกา ความปลอดภัยและกลวิธีในระหว่างการเล่น และการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น รู้เข้าใจและรับผิดชอบตนเองในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา รู้และเห็นความสำคัญการให้ความร่วมมือในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬาเป็นทีมตามโครงสร้างที่กำหนดไว้

โดยใช้กระบวนการ สร้างความรู้ ความเข้าใจ ฝึกทักษะการเล่นเกมส์ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่ม กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้และทักษะ เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง ยอมรับคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นผู้มีความเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันกีฬา และชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา ทั้งในการเล่น การดูแลการแข่งขัน

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ ความหมายและความสำคัญ บทบาทและความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ การป้องกันและแก้ไข การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง กลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ แนวทางการปกป้องสิทธิผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ วิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียด คุณค่าของการออกกำลังกายพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ ระบบบริการสุขภาพของประเทศ งานสาธารณสุขชุมชนและของประเทศ ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศและแนวทางการป้องกันแก้ไข การสร้างเสริมและดำรงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกลไก สาเหตุของอุบัติเหตุ การจราจรและการขับขี่ยานพาหนะ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองความปลอดภัยของประชาชน ปัญหาและผลกระทบเมื่อเกิดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง กลวิธีป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง กระบวนการติดสารเสพติดในร่างกายมนุษย์และขั้นตอนการเลิกใช้สารเสพติด วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาสารเสพติดในชุมชน สาเหตุของการแพร่ระบาดของสารเสพติดในชุมชน ความหมายและประเภทของความรุนแรง รู้เท่าทันค่านิยมที่นำไปสู่ความรุนแรงในสังคม แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาความรุนแรง การสาธิตการตรวจสัญญาณชีพการสำรวจอาการบาดเจ็บ

โดยใช้กระบวนการ คิดอย่างมีวิจารณญาณ สร้างความตระหนัก กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ เกิดเจตคติที่ดี มีทักษะในการป้องกันและแก้ปัญหา เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว และนำความรู้ไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร ขับถ่าย หายใจ และไหลเวียนโลหิต การวางแผนและดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ วิธีการและมีทักษะในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เมื่อผิดหวังในความรัก เห็นคุณค่าความสำคัญของค่านิยมทางเพศที่มีต่อการดำรงชีวิตและปฏิบัติตนตามค่านิยมนั้น มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคม วัฒนธรรมไทย หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์ เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ โดยไม่ได้ตั้งใจ

โดยใช้กระบวนการ ฝึกทักษะการคิด สร้างความตระหนัก การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด การพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน เห็นคุณค่าและความสำคัญของสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ เห็นคุณค่าในการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรคด้วยภูมิปัญญาไทย ปฏิบัติตามแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรคด้วยภูมิปัญญาไทย ประเมินวิธีการ และกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ใช้ผลการประเมินเพื่อปรับปรุงตนเองในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม ประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง ออกกำลังกาย พักผ่อน และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับตนจนเป็นนิสัย หลักการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ มีส่วนร่วมในการป้องกันและเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน รู้และเข้าใจสิทธิพื้นฐานในการป้องกันสุขภาพ วิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาจากการใช้ยา ใช้สารเสพติด ปัญหาความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเองครอบครัว การปฐมพยาบาล การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย ทำการปฐมพยาบาลโดยการห้ามเลือด เข้าเฝือกชั่วคราว และเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ผู้บาดเจ็บได้อย่างปลอดภัย ปฏิบัติตนในการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการลีลาศ รู้จักและแก้ไขประเภทของการเต้นลีลาศ

โดยใช้กระบวนการ คิดอย่างมีวิจารณญาณ สร้างความตระหนัก กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ เกิดเจตคติที่ดี มีทักษะในการป้องกันและแก้ปัญหา และมีส่วนร่วมในการป้องกันและเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน นำความรู้ไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม สามารถปรับตัว และปฏิบัติตนตามมารยาทของสังคม

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ เข้าใจกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ วิธีการดูแลและสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชนและสังคม ป้องกันปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ มีส่วนร่วมจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศในโรงเรียนและชุมชน รูปแบบ และขอบเขตของความสัมพันธ์แบบเพื่อนที่สนิท การคบเพื่อนต่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการ คิดอย่างมีวิจารณญาณ สร้างความตระหนัก กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ รู้วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพและค่านิยมทางเพศที่มีต่อการดำเนินชีวิตและการสร้างครอบครัว วางแผนชีวิตของตนเองได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ เข้าใจกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ วิธีการดูแลและสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชนและสังคม ป้องกันปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ มีส่วนร่วมจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศในโรงเรียนและชุมชน รูปแบบ และขอบเขตของความสัมพันธ์แบบเพื่อนที่สนิท การคบเพื่อนต่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการ คิดอย่างมีวิจารณญาณ สร้างความตระหนัก กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ รู้วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพและค่านิยมทางเพศที่มีต่อการดำเนินชีวิตและการสร้างครอบครัว วางแผนชีวิตของตนเองได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ กระบวนการเคลื่อนไหวในรูปแบบของกิจกรรมเข้าจังหวะ Rhythmic Activity สามารถเคลื่อนไหวตามจังหวะเสียงเพลงในรูปแบบ International Folk Dance และปรับตัว,ปฏิบัติงานตามมารยาทของการเข้าร่วมกิจกรรม นำเสนอผลงานการคิดค้น การเต้นประกอบเพลงเป็นทีมแบบ Dancing

โดยใช้กระบวนการ สร้างความตระหนัก คิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบ บูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจในระเบียบ และมารยาทการเข้าร่วมกิจกรรมเข้าจังหวะ เกิดสุนทรียภาพในการเล่นกีฬาควบคู่กับเสียงดนตรี ให้ความร่วมมือและสามารถแสดงออกทาง ศิลปะ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีทักษะในการทดสอบความสามารถเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพของ ตนเอง

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ เกี่ยวกับกระบวนการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามจังหวะต่างๆ โดยให้มีอารมณ์หรือความรู้สึกกับการเคลื่อนไหวนั้นๆ ในรูปแบบของลีลาศ (Social dance) สามารถเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง ทั้งแบบ บอลรูม และละตินอเมริกัน สามารถปรับตัว มารยาทของการเข้าร่วมกิจกรรมลีลาศ การนำเสนอผลงานเป็นคู่ และเป็นกลุ่ม

โดยใช้กระบวนการ คิดอย่างมีวิจารณญาณ สร้างความตระหนัก กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบ บูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความคิดสร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่อการลีลาศ และมีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง มีความรู้และเข้าใจระเบียบ ประเพณี มารยาท และปฏิบัติตนตามมารยาท เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการให้ความร่วมมือและสามารถแสดงออกทางศิลปะในที่ชุมชน

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ หลักการเกี่ยวกับกิจกรรมในการป้องกันตัวและฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐานและการเล่นป้องกันตัวแบบต่างๆ ตามลำดับขั้นตอน โดยเน้นการพัฒนาการตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความเข้าใจแนวทางของศิลปะการป้องกันตัวและมีการเสริมสร้างสมรรถภาพของตนเอง

โดยใช้กระบวนการ คิดอย่างมีวิจารณญาณ สร้างความตระหนัก กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจในการฝึกปฏิบัติศิลปะป้องกันตัว มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ศิลปะการป้องกันตัว มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีคุณธรรม จริยธรรม และเห็นคุณค่าของกิจกรรม พลศึกษาและกีฬา และนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาวิเคราะห์ หลักการเกี่ยวกับกิจกรรมในการเล่นกีฬาประเภททีม และฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐานและการฝึกกีฬาพื้นฐานแบบต่างๆตามลำดับขั้นตอน โดยเน้นการพัฒนาการตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความเข้าใจในกฎ กติกา มารยาทและแนวทางของการเล่นกีฬาเป็นทีมประเภทกีฬาซอฟท์บอล และมีการเสริมสร้างสมรรถภาพของตนเอง

โดยใช้กระบวนการ คิดอย่างมีวิจารณญาณ สร้างความตระหนัก กระบวนการเสริมสร้างเจตคติ กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระบวนการกลุ่มและฝึกปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ และกระบวนการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เพื่อให้เกิด ความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาเป็นทีมประเภทซอฟท์บอล มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีคุณธรรม จริยธรรม และเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา และนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์แก่การเสริมสร้างสมรรถภาพของตนเอง และการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และชุมชนได้