



โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย
ประมวลรายวิชา / โครงการจัดการเรียนรู้
(Course Syllabus)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
โรงเรียนมาตรฐานสากล (World – Class Standard School)

- ชื่อรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 1 รหัสวิชา พ31101
จำนวนชั่วโมง 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน จำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยกิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560
ผู้สอน นายเดชา ต้นไพบูลย์ นายตะวัน ลิวสกุลดี

2. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและอธิบายกระบวนการสร้างเสริมการทำงานของระบบผิวหนัง ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ เพื่อให้ดำรงประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของไทย และสร้างความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา

ใช้กระบวนการวิเคราะห์ เพื่อให้มีค่านิยมที่ดีในเรื่องเพศและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีแนวทางการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว และสามารถตัดสินใจเลือกใช้ทักษะได้อย่างเหมาะสม เช่น ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการต่อรอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีสติ

แสดงถึงการมีวิจาร์ณญาณและมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ครอบครัวและสังคม เลือกใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรงและเสนอแนวทางป้องกันได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด

3. ตัวชี้วัดของรายวิชา

- 1.1.1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ
- 2.1.1 วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
- 2.1.2 วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ
- 2.1.3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว
- 2.1.4 วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา
- 3.1.1 วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
- 3.1.4 แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
- 3.2.4 ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
- 5.1.1 มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม



- 5.1.2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด
- 5.1.3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
- 5.1.6 ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

4. การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้

4.1 คะแนนเต็ม 100 คะแนน

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาคต่อปลายภาค 80 : 20 คะแนน

- คะแนนก่อนกลางภาค	30	คะแนน (ขึ้นงาน 5 คะแนน STEM)
- คะแนนสอบกลางภาค	20	คะแนน
- คะแนนหลังกลางภาค	30	คะแนน (ขึ้นงาน 5 คะแนน STEM)
- สอบปลายภาค	20	คะแนน
รวม	100	คะแนน

4.2 คะแนนก่อนกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 1.1 ม.4/1	ระบบอวัยวะของร่างกาย	20	- การตรวจคำตอบจากใบงาน - สังเกตจากแบบสังเกตการทำงานเป็นกลุ่มรายงานหน้าชั้นเรียน - แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ - แบบทดสอบอัตนัย แสดงวิธีทำ จำนวน 1 ข้อ	- แบบเรียนวิชาสุขศึกษา - power point เรื่องการพัฒนา-ร่างกายมนุษย์ Internet website
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 2.1 ม.4/1ม.4/2	การวางตัวที่เหมาะสมต่อพฤติกรรมทางเพศ	10	- การตรวจคำตอบจากสมุดและใบงาน - แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ - ขึ้นงาน 15 คะแนน	- แบบเรียนวิชาสุขศึกษา - power point เรื่องการป้องกันโรคและอุบัติเหตุในชุมชน Internet website VCD CPR



4.3 คะแนนสอบกลางภาค รวม 20 คะแนน (วันที่ 19 - 23 กรกฎาคม 2560)

ขอข้ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบกลางภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ 1.1 ม.4/1 พ 2.1 ม.4/1ม.4/2	ระบบอวัยวะของร่างกาย การวางตัวที่เหมาะสม ต่อพฤติกรรมทางเพศ	20	- แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ

4.4 คะแนนหลังกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอข้ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลหลังสอบกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 5.1 ม.4/1 ม.4/2	ผลต่อการใช้จ่าย สารเสพติดให้โทษ	5	- การตรวจคำตอบจาก สมุด ใบงาน และการ ทำงานเป็นกลุ่ม	- แบบเรียนวิชา สุขศึกษา - power point เรื่อง กฎหมาย การคุ้มครอง ผู้บริโภค Internet website

ขอข้ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลหลังสอบกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 2.1 ม.4/3 ม.4/4 พ 5.1 ม.4/3ม.4/6	สัมพันธดี มีไมตรี เลี้ยง ความขัดแย้ง	5	- การตรวจคำตอบจาก สมุดและใบงาน - แบบทดสอบปรนัย แบบ เลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ - แบบทดสอบปรนัย แบบเติมคำตอบ จำนวน 5 ข้อ - แบบทดสอบอัตนัย แสดงวิธีทำ จำนวน 2 ข้อ	- แบบเรียนวิชา สุขศึกษา - power point เรื่อง กฎหมาย การคุ้มครอง ผู้บริโภค Internet website
พ 3.1 ม.4/1, ม 4/3	ออกกำลังกายเพื่อ	20	- สังเกตการเคลื่อนไหวที่ เคลื่อนไหวที่ถูกต้อง	- เครื่องเสียงปี กลองมวยไทย



พ 3.2 ม.4/4	สุขภาพ		- สังเกตการณ์ปฏิบัติทักษะการรำมวยไทย - แบบทดสอบอัตนัย แสดงวิธีทำ จำนวน 2 ข้อ	- วีดิทัศน์ ไขว้ครูมวยไทย - Internet website
-------------	--------	--	--	---

4.5 คะแนนสอบปลายภาค รวม 30 คะแนน (วันที่ 11 - 15 กันยายน 2560)

ขอขำยสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบปลายภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ 4.1 ม.4/2 ม.4/3 พ3.1 ม.4/2, ม 4/3 พ 3.2 ม.4/2 ม.4/4	- ฉลาดซื้อ - รักสุขภาพ รักการออกกำลังกาย	20	- แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ - แบบทดสอบปรนัย แบบเติม4

4.6 ชิ้นงานศรลมชวนคิดชี้บอกทิศทาง (STEM)

หน่วยการเรียนรู้หรือสาระการเรียนรู้/ตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้/บูรณาการ	วิธีการเก็บคะแนน	ชิ้นงาน		หมายเหตุ	กำหนดเวลาส่งงาน
		ลักษณะประเภท	จำนวนชิ้นงาน		
พ 3.1 ม.4/1, ม 4/3 พ 3.2 ม.4/4	1. สังเกต ความอดทน เอาใจใส่ การตั้งใจ การทำงาน 2. สังเกตการทำงานและการทำงานร่วมกับผู้อื่น	ทำกิจกรรมจิตอาสา	1 ชิ้น	5 คะแนน (หลังกลางภาค)	15 ก.ค. 2560