



โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย
ประมวลรายวิชา/โครงการจัดการเรียนรู้
(Course Syllabus)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
โรงเรียนมาตรฐานสากล (World – Class Standard School)

1. ชื่อรายวิชา สุขศึกษา 4 รหัสวิชา พ22103
จำนวนชั่วโมง 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน จำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยกิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560
ผู้สอน นางพนิชนันท์ งามสม, นายตะวัน ลิวสกุลดี

2. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา อธิบาย เสนอแนะ วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง สามารถใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่คับขันอาจนำไปสู่อันตรายได้ และพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การอ่าน การเขียน การคิดวิเคราะห์ การฝึกปฏิบัติ การอภิปราย การประเมิน การสร้างองค์ความรู้ การสำรวจค้นหา การสืบค้นข้อมูล และกระบวนการตัดสินใจ

มีความตระหนัก เห็นคุณค่าและความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อใช้ในการดูแล รักษา สร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม และมีจิตสาธารณะ บนพื้นฐานของความมีเหตุผล

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.2/4, ม.2/5, ม.2/6 และ ม.2/7

พ 5.1 ม.2/1, ม.2/2 และ ม.2/3

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด

3. ตัวชี้วัดของรายวิชา

- พ 4.1 ม. 2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
ม. 2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
ม. 2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
ม. 2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด
- พ 5.1 ม. 2/1 ระบุปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
ม. 2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
ม. 2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

4. การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้

4.1 คะแนนเต็ม 100 คะแนน

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาคต่อปลายภาค 80 : 20 คะแนน

- คะแนนก่อนกลางภาค	30	คะแนน
- คะแนนสอบกลางภาค	20	คะแนน
- คะแนนหลังกลางภาค	30	คะแนน
- สอบปลายภาค	20	คะแนน
รวม	100	คะแนน

4.2 คะแนนก่อนกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอข้ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 4.1 ม.2/4	สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข	10	- การตรวจคำตอบจากใบกิจกรรม	- Note Book
พ 4.1 ม.2/5	ปัญหาสุขภาพจิต	5	- แบบฝึกปฏิบัติ	- Projector
พ 4.1 ม.2/6	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	5		
พ 4.1 ม.2/7	สมรรถภาพกายดี ชีวิตมีสุข	10		

4.3 คะแนนสอบกลางภาค รวม 20 คะแนน (วันที่ 22 – 24 ธันวาคม 2560)

ขอข้ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบกลางภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ 4.1 ม.2/4	1. สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข	20	- แบบทดสอบปรนัย
พ 4.1 ม.2/5	2. ปัญหาสุขภาพจิต		แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก
พ 4.1 ม.2/6	3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด		จำนวน 32 ข้อ
พ 4.1 ม.2/7	4. สมรรถภาพกายดี ชีวิตมีสุข		- แบบทดสอบอัตนัยจำนวน 2 ข้อ

4.4 คะแนนหลังกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 5.1 ม.2/1	- การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติตสารเสพติด	10	- การตรวจคำตอบจาก	- Note Book
ม.2/2	- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง	10	ใบกิจกรรม	- Projector
ม.2/3	- การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขัน	10	- แบบฝึกปฏิบัติ	

4.5 คะแนนสอบปลายภาค รวม 20 คะแนน (วันที่ 19 – 23 กุมภาพันธ์ 2561)

ขอข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบปลายภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ 5.1 ม.2/1 ม.2/2 ม.2/3	- การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติตสารเสพติด - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง - การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	20	- แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 32 ข้อ - แบบทดสอบอัตนัยจำนวน 2 ข้อ