



โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย
ประมวลรายวิชา/ โครงการจัดการเรียนรู้
(Course Syllabus)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
โรงเรียนมาตรฐานสากล (World – Class Standard School)

1. ชื่อรายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ23103

จำนวนชั่วโมง 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 2

ผู้สอน นายเกรียงศักดิ์ อุ่นศรี , นายณัฐวุฒิ มัจฉริยกุล

จำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยกิต

ระดับชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ปีการศึกษา 2560

2. คำอธิบายรายวิชา

(K) ศึกษา แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชน วางแผนการออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแนวทางป้องกันแก้ไขที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา แอลกอฮอล์กับอุบัติเหตุ หลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน การวางแผนการออกกำลังกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

(P) วิเคราะห์ ปัญหาด้านสุขภาพในชุมชน ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ การใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา

(A) เห็นคุณค่าและนำประโยชน์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมมีจิตสาธารณะ

3. ตัวชี้วัดของรายวิชา

พ 4.1 **เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ**

ม. 3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

ม. 3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ม. 3/5 ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

พ 5.1 **ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง**

ม. 3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน



- ม. 3/2 หลีกเลียงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลียงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- ม. 3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
- ม. 3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
- ม. 3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

รวม 8 ตัวชี้วัด

4. การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้

4.1 คะแนนเต็ม100 คะแนน

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาคต่อปลายภาค 80 : 20 คะแนน

- คะแนนก่อนกลางภาค	30	คะแนน
- คะแนนสอบกลางภาค	20	คะแนน
- คะแนนหลังกลางภาค	30	คะแนน (ชิ้นงาน 10 คะแนนSTEM)
- สอบปลายภาค	20	คะแนน
รวม	100	คะแนน

4.2 คะแนนก่อนกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
มฐ. พ 4.1 ม.3/3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ปัญหาที่ทำทนาย	10	- การตรวจคำตอบจากสมุดและใบงาน/ชิ้นงาน - แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ	1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2. วีดิทัศน์ เรื่อง ปัญหาต่างๆของชุมชน
มฐ. พ5.1 ม.3/1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 พฤติกรรมเสี่ยง	5	- การตรวจคำตอบจากสมุดและใบงาน/ชิ้นงาน - แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ	1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2. วีดิทัศน์ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง



ขอข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
มฐ. พ 5.1 ม.3/2 ม.3/3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 หลักเลียงความรุนแรง	10	- การตรวจคำตอบจาก สมุดและใบงาน/ชิ้นงาน - แบบทดสอบปรนัย แบบ เลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ	1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 2. วิดีทัศน์ เรื่อง ความรุนแรงใน ด้านต่างๆ
มฐ. พ 5.1 ม.3/4	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 แอลกอฮอล์กับ อุบัติเหตุ	5	- การตรวจคำตอบจาก สมุดและใบงาน/ชิ้นงาน - แบบทดสอบปรนัย แบบ เลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ	1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 2. วิดีทัศน์ เรื่อง แอลกอฮอล์กับ อุบัติเหตุ

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

ขอข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบกลางภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ 4.1 ม.3/3 พ 5.1 ม.3/1 , ม.3/2 , ม.3/3 , ม.3/4	- ปัญหาที่ท้าทาย - พฤติกรรมเสี่ยง - หลักเลียงความรุนแรง - แอลกอฮอล์กับ อุบัติเหตุ	20	- แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40ข้อ



4.4 คะแนนหลังกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลหลังกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
มฐ. พ 5.1 ม.3/5	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การช่วยฟื้นคืนชีพ	10	- การตรวจคำตอบจาก สมุดและใบงาน/ชิ้นงาน - แบบทดสอบปรนัย แบบ เลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ	1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 2. วีดิทัศน์ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
มฐ. พ 4.1 ม.3/4	หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 จอมวางแผน	10	- การตรวจคำตอบจาก สมุดและใบงาน - แบบทดสอบปรนัย แบบ เลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ	1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 2. สื่ออินเทอร์เน็ต เน็ต เว็บไซต์ต่างๆ
มฐ. พ 4.1 ม.3/5	หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 สมรรถภาพทางกาย	10	- การตรวจคำตอบจาก สมุดและใบงาน/ชิ้นงาน - แบบทดสอบปรนัย แบบ เลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ	1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 2. วีดิทัศน์ เรื่อง การทดสอบ สมรรถ- ภาพทาง กาย



4.5 คะแนนสอบปลายภาค รวม 20 คะแนน (วันที่ 20 - 24 กุมภาพันธ์ 2561)

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบปลายภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ 4.1 ม.3/4 , ม.3/5 พ 5.1 ม.3/5	- การช่วยฟื้นคืนชีพ - จอมวางแผน - สมรรถภาพทางกาย	20	- แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40ข้อ

4.6 ชิ้นงาน อุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของคนในชุมชน (STEM)

หน่วยการเรียนรู้หรือสาระการเรียนรู้/ตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้/บูรณาการ	วิธีการเก็บคะแนน	ชิ้นงาน		หมายเหตุ	กำหนดเวลาส่งงาน
		ลักษณะประเภท	จำนวนชิ้นงาน		
มฐ. พ 4.1 ม.3/5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 11 สมรรถภาพทางกาย	1. แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม ในการเก็บข้อมูลสุขภาพคนในชุมชน 2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของคนในชุมชน 1 ชิ้นงาน	ชิ้นงานประดิษฐ์อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างง่าย	1 ชิ้น	10 คะแนน	10 ก.พ. 2561