



โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย
ประมวลรายวิชา / โครงการจัดการเรียนรู้
(Course Syllabus)

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
โรงเรียนมาตรฐานสากล (World – Class Standard School)

1. ชื่อรายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 4 รหัสวิชา พ 32102
จำนวนชั่วโมง 1 ชั่วโมง / สัปดาห์ 20 ชั่วโมง / ภาคเรียน จำนวนหน่วยกิต 0.5 หน่วยกิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560
ผู้สอน นางสาวโสภิต จิรัญตร / นางสาวพรเพ็ญ แซ่เตียว

2. คำอธิบายรายวิชา

มีความรู้ ความเข้าใจ กระบวนการสร้างเสริม และดำรงประสิทธิภาพการทำงานระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะและการประสานงานของระบบต่าง ๆ ให้ทำหน้าที่เป็นปกติ พร้อมกับสามารถวางแผนในการปฏิบัติตน การดูแลสุขภาพ พัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในชุมชนให้มีสุขภาพที่ดีตลอดไป ตลอดจนทราบสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค รวมถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

เห็นคุณค่าและเข้าใจบทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน วิเคราะห์สาเหตุและกระบวนการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รู้จักเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว และแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้อง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ให้มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

สามารถเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล กีฬาประเภทบุคคล /คู่ กีฬาประเภททีมด้วยน้ำใจนักกีฬา อย่างน้อย 1 ชนิด แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ ปฏิบัติตนเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

3. ตัวชี้วัดของรายวิชา

- พ 1.1 ม.4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ
พ 2.1 ม.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว
พ 2.1 ม.4-6/4 วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ปัญหา
- พ 3.1 ม.4-6/3 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย 1 ชนิด
พ 3.1 ม.4-6/4 แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
พ 3.2 ม.4-6/2 อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขัน



กีฬา กับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

- พ 4.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค
- พ 4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค
- พ 4.1 ม.4-6/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
- พ 4.1 ม.4-6/7 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
- พ 5.1 ม.4-6/3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
- พ 5.1 ม.4-6/4 วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
- พ 5.1 ม.4-6/5 มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
- พ 5.1 ม.4-6/6 ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
- พ 5.1 ม.4-6/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

รวม 15 ตัวชี้วัด

4. การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้

4.1 คะแนนเต็ม 100 คะแนน

สัดส่วนคะแนนระหว่างภาคต่อปลายภาค 80 : 20 คะแนน

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

4.2 คะแนนก่อนกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน



พ 1.1 ม.4-6/1	ระบบแห่งชีวิต	10	-การนำเสนอกระบวนการระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายปัสสาวะ -แบบทดสอบปรนัยแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ	- Power Point ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ -หนังสือเรียนสุขศึกษา -ห้องสมุด -อินเทอร์เน็ต
พ 4.1 ม.4-6/2 ,ม.4-6/3	รู้จักสิทธิ พิชัยจากสื่อ	5	- แผนผังความคิดการปฏิบัติตนจากภัยสื่อ - โฆษณาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	- ใบความรู้เรื่องการคุ้มครองผู้บริโภค - ใบงานเรื่องการคุ้มครองผู้บริโภค - หนังสือเรียนสุขศึกษา - ห้องสมุด
พ 4.1 ม.4-6/6 พ 5.1 ม.4-6/4 พ 5.1 ม.4-6/5	ชุมชนร่วมใจ ชีวิตปลอดภัย	10	- ชิ้นงานสิ่งประดิษฐ์ในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	- ใบความรู้เรื่องการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน - ใบกิจกรรมพฤติกรรมเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุ - หนังสือเรียนสุขศึกษา
พ 5.1 ม.4-6/3 ,ม.4-6/4, ม.4-6/5,ม.4-6/6	เฉียดเรื่องเสี่ยง		- ชิ้นงานการขยายผลกิจกรรมสร้างทักษะในการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	- ใบกิจกรรมทักษะการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและการสร้างเสริมความปลอดภัย - หนังสือเรียนสุขศึกษา - อินเทอร์เน็ต

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 2.1 ม.4-6/3 ,ม.4-6/4	หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง	5	- ผังความคิดและการนำเสนอทักษะในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง	- ใบความรู้ - หนังสือเรียนสุขศึกษา - ระบบสารสนเทศ - อินเทอร์เน็ต



			และผลกระทบของความ ขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่าง นักเรียนหรือเยาวชนใน ชุมชน	
--	--	--	--	--

4.3 คะแนนสอบกลางภาค รวม 20 คะแนน (วันที่ 25 - 29 ธันวาคม 2560)

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบกลางภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ 1.1 ม.4-6/1 พ 2.1 ม.4-6/3,ม.4-6/4 พ 4.1 ม.4-6/2 ,ม.4-6/3 พ 5.1 ม.4-6/3,ม.4-6/4, ม.4-6/5, ม.4-6/6	ระบบแห่งชีวิต รู้จักสิทธิพิชจากสื่อ ชุมชนร่วมใจ ชีวิต ปลอดภัย เฉียดเรื่องเสี่ยง หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง	20	- แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 34 ข้อ - แบบทดสอบอัตนัย แสดงวิธีทำ จำนวน 2 ข้อ

4.4 คะแนนหลังกลางภาค รวม 30 คะแนน

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 5.1 ม.4-6/7	ช่วยถูกวิธี ชีวิตปลอดภัย	10	- แสดงวิธีการปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่าง ถูกวิธี	- ภาพแสดงการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย - ชุดกิจกรรมปฐม พยาบาลการ เคลื่อนย้าย ผู้ป่วย - อินเทอร์เน็ต

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลก่อนกลางภาค				
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบการประเมิน	สื่อการสอน
พ 4.1 ม.4-6/6,ม.4-6/7	ทดสอบความพร้อม	10	- ฝึกร่างกาย สมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพทางกลไก และการมีส่วนร่วมในการ	-Power Pointเรื่อง สมรรถภาพทาง กายและทางกลไก -หนังสือเรียนสุข



			ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลในชุมชน	ศึกษา -ระบบสารสนเทศ อินเทอร์เน็ต
พ 3.1 ม.4-6/3, ม.4-6/4 พ 3.2 ม.4-6/2	ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	10	- ปฏิบัติการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม โดยเลือกปฏิบัติกีฬาวอลเลย์บอล ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน มา 1 ชนิด และรู้ กฎ กติกา การแข่งขัน	-Power Point เรื่อง กีฬาไทย สากล บุคคล คู่ ทีม -หนังสือเรียนสุขศึกษา -อุปกรณ์กีฬา แบดมินตัน ฟุตบอล ตะกร้อ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล -อินเทอร์เน็ต

4.5 คะแนนสอบปลายภาค รวม 20 คะแนน (วันที่ 26 - 28, กุมภาพันธ์ 2,5 มีนาคม 2561)

ขอบข่ายสาระการเรียนรู้ในการประเมินผลสอบปลายภาค			
ตัวชี้วัด	หน่วยการเรียนรู้	คะแนน	รูปแบบข้อสอบ
พ 3.1 ม.4-6/3 , ม.4-6/4 พ 3.2 ม.4-6/2 พ 4.1 ม.4-6/6 , ม.4-6/7 พ 5.1 ม.4-6/7	ช่วยถุกวิธี ชีวิตปลอดภัย ทดสอบความพร้อม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	20	- แบบทดสอบปรนัย แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ

4.6 ชิ้นงานโครงลมนความคิดชี้บอกทิศทาง (STEM)

หน่วยการเรียนรู้หรือสาระการเรียนรู้/ตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้/บูรณาการ	วิธีการเก็บคะแนน	ชิ้นงาน		หมายเหตุ	กำหนดเวลาส่งงาน
		ลักษณะประเภท	จำนวนชิ้นงาน		
พ 4.1 ม.4-6/6 พ 5.1 ม.4-6/4 พ 5.1 ม.4-6/3 ,ม.4-6/4, ม.4-6/5,ม.4-6/6	1. ใบบันทึกกิจกรรม 2.ผังความคิดในการออกแบบสิ่งประดิษฐ์เกี่ยวกับสุขภาพ 3. การคำนวณระยะเวลาในการทำสิ่งประดิษฐ์เกี่ยวกับสุขภาพ	ชิ้นงานสิ่งประดิษฐ์เกี่ยวกับสุขภาพ	1 ชิ้น	10 คะแนน	25 ธ.ค.60



	<p>4. ความคิดสร้างสรรค์ใน การออกแบบสิ่งประดิษฐ์ เกี่ยวกับสุขภาพ</p> <p>5. ความสวยงามน่าสนใจ ของสิ่งประดิษฐ์เกี่ยวกับ สุขภาพ</p>				
--	---	--	--	--	--