



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง/ปี

อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น รวมทั้งวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติด การป้องกันการติดเชื้อเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด


โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ม.1/1, ม.1/2, ม.1/3	ม.1/4
มฐ. พ 2.1	ม.1/1	ม.1/2
มฐ. พ 4.1	ม.1/1, ม.1/2, ม.1/4	ม.1/3
มฐ. พ 5.2	ม.1/2, ม.1/3	ม.1/1, ม.1/4
	9 ตัวชี้วัด	5 ตัวชี้วัด

รวม 14 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1

 เวลา 40 ชั่วโมง

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ระบบประสาทมีหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของทุกระบบในร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อมีหน้าที่สร้างและผลิตฮอร์โมนให้กับร่างกาย โดยทั้ง 2 ระบบจะทำงานประสานสัมพันธ์กันทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมี ความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น หากระบบใดระบบหนึ่งทำงานผิดปกติย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม ดังนั้นจึงควรดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทั้งสองระบบนี้ให้สามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง	4

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งในด้านความสูงและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น หากขาดการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา เช่น การมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานหรือน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน วัยรุ่นจึงควรที่จะรู้จักตรวจสอบการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองให้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐาน และแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองเพื่อจะได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างสมวัยและมีคุณภาพ	4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนต่อการปฏิบัติตน และมักก่อให้เกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การปรับตัว ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรมีความรู้	4

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			ความเข้าใจ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและมีพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม	
หน่วย การเรียนรู้ที่ 4 การป้องกันการล่วง ละเมิดทางเพศ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันตนเองจาก การถูกล่วงละเมิดทาง เพศ	1) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในกา แก้ปัญหา 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลและครอบครัวที่ถูกกระทำ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นอย่างมาก ดังนั้น การที่ได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม สาเหตุ วิธีป้องกัน และทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันพฤติกรรม รวมถึงการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศนั้น จะทำให้รอดพ้นจากการล่วงละเมิดทางเพศและช่วยให้ตนเองมีความปลอดภัยได้	4

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 วัยรุ่นกับโภชนาการ เพื่อสร้างเสริม สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่ เหมาะสมกับวัย พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิด จากภาวะโภชนาการที่ มีผลกระทบต่อสุขภาพ	1) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	อาหารและโภชนาการ เป็นปัจจัยสำคัญในการ ดำรงชีวิตของมนุษย์ที่มี ส่วนช่วยเสริมสร้าง ร่างกายให้แข็งแรง การได้รับสารอาหารที่ มากหรือน้อยเกินไปย่อม ส่งผลให้เกิดภาวะ โภชนาการเกินหรือภาวะ โภชนาการต่ำได้ การ เรียนรู้ถึงหลักการบริโภค อาหารและโภชนาการ ตามหลักโภชนบัญญัติ จะทำให้สามารถเลือก บริโภคอาหารได้อย่าง ถูกต้องและเหมาะสมกับ วัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการ สร้างเสริมสุขภาพที่ดี ให้กับตนเอง	6
หน่วย การเรียนรู้ที่ 6 สมรรถภาพ ทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/4 สร้างเสริมและ ปรับปรุงสมรรถภาพ ทางกายตามผลการ ทดสอบ	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา	สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของ ร่างกายในการทำงานที่ ทำให้ร่างกายทำงานได้ นานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย ซึ่งสามารถสร้างได้โดย การออกกำลังกาย การ เล่นกีฬา และการฝึกฝน ทักษะ การศึกษาวิธี ทดสอบสมรรถภาพทาง กายและการฝึกปฏิบัติ ตลอดจนหาวิธีสร้างเสริม	4

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ จะช่วยให้เป็นบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี	
หน่วย การเรียนรู้ที่ 7 เคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น โดนมีดบาด น้ำร้อนลวก เป็นลม กระจกหัก ซึ่งอาจมีความรุนแรงมากหรือน้อย หากเราพบเห็นเหตุการณ์หรือตกอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ควรให้ความช่วยเหลือ โดยการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี ทั้งนี้ เพื่อบรรเทาอาการบาดเจ็บ และลดการเสียชีวิตของผู้ป่วย ดังนั้น ทุกคนควรมีความรู้ ความเข้าใจถึงวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้อง จึงจะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้ปลอดภัยได้	6

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 มหันตภัยจากสารเสพติด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด พ 5.1 ม.1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด	สารเสพติดเป็นมหันตภัยอย่างร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ตลอดจนความปลอดภัยของผู้เสพ โดยมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ อีกทั้งยังสร้างปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาสารเสพติดเพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข	4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 การป้องกันภัยจากสารเสพติด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	สารเสพติดเป็นมหันตภัยอย่างร้ายแรงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยังสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตัวของผู้เสพเองและผู้อื่น การร่วมมือร่วมใจป้องกันการติดสารเสพติดและชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ ทั้งทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการ	4

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			แก้ปัญหา ทักษะการ ปฏิเสธ ทักษะการให้ กำลังใจ ก็จะเป็นแนวทาง หนึ่งในการช่วยแก้ไข ปัญหาสารเสพติดให้พ้น ไปจากสังคมไทยได้	



CSU

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง/ปี

อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น รวมทั้งวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติด การป้องกันการติดเชื้อเสพติด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด


โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
มฐ. พ 1.1	ม.2/1	ม.2/2
มฐ. พ 2.1	ม.2/1, ม.2/2, ม.2/4	ม.2/3
มฐ. พ 4.1	ม.2/2, ม.2/3, ม.2/4, ม.2/5, ม.2/7	ม.2/1, ม.2/6
มฐ. พ 5.2	ม.2/1, ม.2/2	ม.2/3
	11 ตัวชี้วัด	5 ตัวชี้วัด

รวม 16 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.2

 เวลา 40 ชั่วโมง

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 1 วัยรุ่นกับการ เปลี่ยนแปลง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.2/1 อธิบายการ เปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ในวัยรุ่น ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อ เจริญเติบโตและ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการ เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดย ร่างกายมีพัฒนาการอย่าง รวดเร็ว ขณะที่อารมณ์ จะมีความรุนแรงและ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย และ ให้ความสำคัญกับเพื่อน เป็นอย่างมาก โดยการ เปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิด จากปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และรวมถึง การอบรมเลี้ยงดูของ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งการ ที่เรียนรู้เกี่ยวกับการ เจริญเติบโตของวัยรุ่น และพัฒนาการของวัยรุ่น จะทำให้เราเข้าใจ สามารถยอมรับและ ปรับตัวให้เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม	4

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อเจตคติใน เรื่องเพศ พ 2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและ ผลกระทบที่เกิดจากมี เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น พ 2.1 ม.2/4 อธิบายความสำคัญ ของเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่าง เหมาะสม ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกัน ตนเองและหลีกเลี่ยง จากโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ เอดส์ และ การตั้งครรภ์โดยไม่ พึงประสงค์	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา	วัยรุ่นแต่ละคนย่อม มีเจตคติในเรื่องเพศ แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งบางคน อาจมีเจตคติเรื่องเพศ ที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นไป ในทางลบ ส่งผลให้เกิด ปัญหาและผลกระทบ ต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะ การมีเพศสัมพันธ์ในวัย เรียน การตั้งครรภ์โดยไม่ พร้อม และเสี่ยงต่อการ เกิดโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ ดังนั้นการมี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับเรื่องเพศ และ การมีเจตคติในเรื่องเพศ ที่ถูกต้อง จะช่วยให้ สามารถปรับตัวและ ดำเนินชีวิตในสังคม ได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสมกับวัฒนธรรม ไทย	4
หน่วย การเรียนรู้ที่ 3 สุขภาพกายและ สุขภาพจิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิต	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	สุขภาพกายและ สุขภาพจิตเป็นสิ่งที่ มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดี ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิต ที่ดีด้วย ในขณะเดียวกัน ถ้าบุคคลมีสุขภาพจิตดี จะส่งผลให้มีสุขภาพกาย	4

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			<p>ดีด้วยเช่นกัน การได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต ช่วยทำให้เราสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพทั้งสองด้าน และปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อรักษาภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้มีความสมดุลกัน อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เป็นปกติสุขได้อย่างสมบูรณ์</p>	
<p>หน่วย การเรียนรู้ที่ 4 อารมณ์และ ความเครียด</p>	<p>ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/5 อธิบายลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียด</p>	<p>1) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา</p>	<p>ความเครียดเป็น ภาวะทางอารมณ์หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อ บุคคลต้องเผชิญกับ ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอาจ ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ทำให้รู้สึกถูก กดดัน วิตกกังวล ตลอดจนการถูกบีบคั้น โดยเมื่อเกิดความเครียด จะส่งผลให้มีอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ การนอน ไม่หลับ หงุดหงิด ขาด สมาธิ ดังนั้น การรู้จัก ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และความเครียด</p>	<p>4</p>

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			ได้อย่างเหมาะสม จะช่วย ทำให้เรามีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ ในสังคมได้อย่างมี ความสุข	
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 การเลือกใช้บริการ ทางสุขภาพ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.2/1 เลือกใช้บริการทาง สุขภาพอย่างมีเหตุผล	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถ ในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การบริการด้าน สุขภาพสำหรับประชาชน มีมากมายและหลาย รูปแบบ ทั้งสถานบริการ สุขภาพที่มีทั้งหน่วยงาน ของรัฐและเอกชน รวมถึง สิทธิทางการแพทย์ที่รัฐ จัดให้มีขึ้น การตัดสินใจ เลือกใช้สถานบริการ เหล่านี้เพื่อให้ได้รับ ประโยชน์สูงสุดนั้น เราจึง ควรมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสถานบริการ สุขภาพแต่ละอย่างนั้น เป็นอย่างดี และเลือกใช้ อย่างมีเหตุผล เพราะมี ความสำคัญต่อชีวิตของผู้ ได้รับบริการเป็นอย่าง มาก หากตัดสินใจเลือก ผิดพลาดอาจก่อให้เกิด ผลเสียทั้งในด้านสุขภาพ และทรัพย์สินจำนวนมาก ตามมาได้	4

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์กับสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/2 วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ พ 4.1 ม.2/3 วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การแพทย์ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น เนื่องจากมีการคิดค้นวิธีการบำบัดรักษาโรคด้วยการนำเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วยเหลือซึ่งในการนำเทคโนโลยีเหล่านั้นมาใช้ เราจะต้องคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นด้วยว่า จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพหรือเกิดผลกระทบต่อสุขภาพมากน้อยเพียงใด โดยจะต้องรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและการมีสุขภาพที่ดี	5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด เป็นการให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้ฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจให้กลับมาใช้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เหมือนคนปกติทั่วไป ซึ่งวิธีการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดมีด้วยกันหลายวิธีและมีหน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาให้ความช่วยเหลือ อย่างไรก็ตามผู้ติดสารเสพติดจะต้องให้ความร่วมมือและมีความ	4

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			มุ่งมั่นในการเลิกเสพยาเสพติดด้วย การช่วยเหลือจึงจะประสบผลสำเร็จ	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.2/2 อธิบายวิธีการหลัก เสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่ อาจนำไปสู่อันตราย	1) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ จะช่วยให้เราสามารถรอดพ้นจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งวิธีการหลีกเลี่ยงนั้นสามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการเลือกคบเพื่อนดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม มีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง ซึ่งถ้าหากปฏิบัติได้ดังกล่าวนจะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ปลอดภัย และมีความสุข	6
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา	เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมี การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัดเจน โดยจะเริ่มมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น ทำให้การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นช่วงเวลาเหมาะสมที่จะฝึกฝนให้ร่างกายมีการพัฒนาและมีเจตคติที่ดีใน	5

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			<p>การพัฒนาสมรรถภาพ การเรียนรู้เกี่ยวกับเกณฑ์ พัฒนาสมรรถภาพทาง กายและแนวทางในการ พัฒนาสมรรถภาพทาง กาย จะช่วยทำให้เรา สามารถสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายของ ตนเองให้มีความแข็งแรง สมบูรณ์เป็นไปตามเกณฑ์ ที่กำหนดไว้</p>	



คสพ

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

คำอธิบายรายวิชา

สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา 40 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงวัย วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรภ์ สาเหตุ และแนวทางป้องกันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ ป้องกันตนเองจากโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของ การเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทย ทั้งโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ มีส่วนร่วมในการแก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพที่แตกต่างของแต่ละชุมชน ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกวิธี จัดการเวลาในการออกกำลังกายการพักผ่อน และการสร้างเสริม สมรรถภาพตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม


โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

มาตรฐาน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง	ตัวชี้วัดปลายทาง
ม.ฐ. พ 1.1	ม.3/1, ม.3/2	ม.3/3
ม.ฐ. พ 2.1	ม.3/1	ม.3/2, ม.3/3
ม.ฐ. พ 4.1	ม.3/1, ม.3/3, ม.3/4	ม.3/2, ม.3/5
ม.ฐ. พ 5.2	ม.3/1, ม.3/3, ม.3/4	ม.3/2, ม.3/5
	9 ตัวชี้วัด	7 ตัวชี้วัด

รวม 16 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.3

 เวลา 40 ชั่วโมง

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 1 วัยและการ เปลี่ยนแปลง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.3/1 เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถ ในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการต่าง ๆ จะมี การเปลี่ยนแปลงไปตาม วัย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นับตั้งแต่ วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ รวมถึงวัยสูงอายุ การ เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง ดังกล่าวจะช่วยให้เรา สามารถวางแผนในการ ดูแลรักษาแต่ละช่วงวัย ของชีวิตได้เหมาะสม ถูกต้อง เป็นการส่งเสริม ให้มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่เป็นไปอย่าง เหมาะสม	4

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อพัฒนาการของวัยรุ่น	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.3/2 วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.3/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เพื่อที่จะสร้างเอกลักษณ์เฉพาะของตนเองให้เกิดขึ้น แต่ก็ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่าง ๆ ที่เข้ามาอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต	3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การมีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากครอบครัวที่อบอุ่น เข้าใจซึ่งกันและกัน โดยมีพื้นฐานมาจากความเข้าใจเรื่องอนามัยของแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และการปฏิบัติตนที่เหมาะสม นอกจากนี้ การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ยังช่วยให้เราเข้าใจ และรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มี	3

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			ผลกระทบต่อการตั้งครุภัณฑ์และการเลี้ยงดูทารกได้	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.3/3 วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 3) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา	ธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องมีความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทั้งความขัดแย้งในตนเองและต่อบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งการวิเคราะห์ถึงสาเหตุและหาแนวทางการแก้ไขจะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน และส่งผลให้การดำรงชีวิตดำเนินต่อไปอย่างมีความสุข	4

ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วย การเรียนรู้ที่ 5 อาหารที่เหมาะสม กับวัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.3/1 กำหนดรายการอาหาร ที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่า ทางโภชนาการ	1) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	อาหารเป็นปัจจัยที่ สำคัญในการดำรงชีวิต หากบุคคลทุกคนได้รับ สารอาหารที่เหมาะสม ตามความต้องการของ ร่างกายในแต่ละวันและ รู้จักการกำหนดรายการ อาหารให้เหมาะสมกับ วัยทารก วัยเด็ก วัยก่อน เรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดย คำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ ย่อมส่งผลให้บุคคลมี การเจริญเติบโตและมี พัฒนาการที่ดี มีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้อย่าง มีความสุข	4
หน่วย การเรียนรู้ที่ 6 โรคและการป้องกัน	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.3/2 เสนอแนวทางป้องกัน โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วยและ การตายของคนไทย	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถ ในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถ ในการ แก้ปัญหา 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถ ในการใช้ ทักษะชีวิต	ปัญหาสุขภาพนับเป็น ปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นใน สังคมไทย โดยสาเหตุของ การเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทยอาจเกิดขึ้นได้ หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่ นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ ทั้งสิ้น การมีความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรค รวมถึงมีส่วนในการ เสนอแนะแนวทางการ ป้องกันโรคที่ถูกต้อง	3

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
			เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชน	1) สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ชุมชนแต่ละชุมชนล้วนมีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสุขภาพจึงนับเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น	3

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย การพักผ่อน ละการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.3/5 ทดลองสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ มีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ การรู้จักวิธีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างถูกต้อง ตลอดจนการรู้จักทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด	7
หน่วยการเรียนรู้ที่ 9 พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 5.1 ม.3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน พ 5.1 ม.3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง พ 5.1 ม.3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ปัญหา 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อาจส่งผลกระทบต่อตารางชีวิตประจำวันของบุคคลนั้น ๆ ได้ ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงแล้วยังส่งผลกระทบต่อไปถึงครอบครัวและชุมชนอีกด้วย การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรงต่าง ๆ จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตไป	4

ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)
	แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา		ได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 10 การช่วยฟื้นคืนชีพ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 5.1 ม.3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	1) สมรรถนะที่ 2 ความสามารถในการคิด 2) สมรรถนะที่ 3 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา 3) สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ การศึกษาเรียนรู้และฝึกทักษะปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรต้องศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกวิธีและฝึกปฏิบัติให้คร่อง เพื่อที่จะได้นำความรู้ ไปช่วยเหลือผู้อื่นให้ปลอดภัยในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	5