



**CSU**

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

# คำอธิบายรายวิชา

## สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 40 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ วางแผนการดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน เพื่อหาแนวทางและเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันและลดความขัดแย้ง การแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากครอบครัว การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม สามารถใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง


เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ นำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุง และนำไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

### ตัวชี้วัด

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

รวม 10 ตัวชี้วัด

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.4

 เวลา 40 ชั่วโมง

| ชื่อหน่วยการเรียนรู้  | มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด  | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน  | สาระสำคัญ  | เวลา (ชั่วโมง) |
|---|---|--|--|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ที่ 1<br>การทำงานของระบบผิวหนัง<br>ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ | ตัวชี้วัดปลายทาง<br>พ 1.1 ม.4-6/1<br>อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ | 1) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถในการคิด<br>2) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ โดยในที่นี้จะกล่าวเฉพาะระบบผิวหนัง ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นระบบที่มีการทำงานสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน โดยผิวหนังมีหน้าที่ปกคลุมร่างกายและป้องกันไม่ให้สิ่งต่าง ๆ เข้ามาทำลายเนื้อเยื่อภายในร่างกาย กระดูกช่วยพยุงร่างกายให้สามารถดำรงอยู่ได้ เป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ดังนั้น จึงควรดูแลและสร้างเสริมระบบเหล่านี้ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ | 4              |

| ชื่อหน่วยการเรียนรู้  | มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด  | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน   | สาระสำคัญ  | เวลา (ชั่วโมง) |
|---|---|---|--|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ที่ 2<br>การวางแผนดูแล<br>สุขภาพของตนเอง<br>และครอบครัว | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 1.1 ม.4-6/2<br>วิเคราะห์ค่านิยมใน<br>เรื่องเพศตาม<br>วัฒนธรรมไทยและ<br>วัฒนธรรมอื่น ๆ<br><b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b><br>พ 4.1 ม.4-6/5<br>วางแผนและปฏิบัติ<br>ตามแผนการพัฒนา<br>สุขภาพของตนเองและ<br>ครอบครัว | 1) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ<br>ในการ<br>แก้ปัญหา<br>2) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | การมีสุขภาพที่ดีนั้น<br>เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา<br>เนื่องจากจะทำให้บุคคล<br>สามารถดำรงชีวิตอยู่ใน<br>สังคมได้อย่างมีความสุข<br>การดูแลสุขภาพของ<br>ตนเองและครอบครัว<br>จำเป็นต้องเรียนรู้เรื่อง<br>การวางแผนดูแลสุขภาพ<br>ให้เหมาะสมกับตนเอง<br>รวมถึงบุคคลในครอบครัว<br>เพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์<br>แข็งแรง ปราศจากโรคร้าย<br>ไข้เจ็บ มีคุณภาพชีวิตที่ดี   | 6              |
| หน่วยการเรียนรู้ที่ 3<br>กฎหมายคุ้มครอง<br>สิทธิของบุคคล                | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 2.1 ม.4-6/1<br>วิเคราะห์อิทธิพลของ<br>ครอบครัว เพื่อน<br>สังคม และวัฒนธรรมที่<br>มีผลต่อพฤติกรรมทาง<br>เพศและการดำเนิน<br>ชีวิต  | 1) สมรรถนะที่ 1<br>ความสามารถ<br>ในการสื่อสาร<br>2) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถ<br>ในการคิด                    | พฤติกรรมทางเพศ<br>นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อ<br>การดำเนินชีวิต เป็นผล<br>มาจากอิทธิพลของ<br>ครอบครัว เพื่อน สังคม<br>วัฒนธรรม รวมถึง<br>พัฒนาการทางเพศในแต่<br>ละช่วงวัย การได้เรียนรู้<br>ธรรมชาติความเป็นจริง<br>ในเรื่องเพศจะช่วยให้เกิด<br>ความรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อ<br>เรื่องเพศ และสามารถ<br>ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม<br>ซึ่งเรื่องเพศสามารถ<br>ส่งเสริมควบคู่กับการ<br>พัฒนาด้านอื่นได้ตั้งแต่ วัย | 4              |

| ชื่อหน่วยการเรียนรู้   | มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด   | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน   | สาระสำคัญ   | เวลา (ชั่วโมง) |
|--|--|---|---|----------------|
|  |  |   | เด็กโดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นนั้น เราจึงควรเรียนรู้ในเรื่องเพศอย่างถูกต้อง เพื่อสามารถหาแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาทางเพศที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างเหมาะสม   |                |
| หน่วยการเรียนรู้ที่ 4<br>เพศวิถี<br>พฤติกรรม<br>ความเชื่อ และ<br>ค่านิยม | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 2.1 ม.4-6/2<br>วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตาม<br>วัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ | 1) สมรรถนะที่ 1<br>ความสามารถในการสื่อสาร<br>2) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถในการคิด<br>3) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ประเทศไทยในสังคมพหุวัฒนธรรม และในปัจจุบันประเทศไทยได้มีการยอมรับและเปิดกว้างเกี่ยวกับเพศวิถีและความหลากหลายทางเพศ องค์การสหประชาชาติได้วางแนวทางให้รัฐมีการคุ้มครองบุคคลจากการเลือกปฏิบัติต่อบุคคล เพราะเหตุแห่งเพศ ดังนั้นองค์ความรู้เกี่ยวกับเพศวิถี พฤติกรรม ความเชื่อ และค่านิยมทางเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข | 6              |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้  | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด  | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน  | สาระสำคัญ  | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|---|---|--|--|-------------------|
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 5<br>สัมพันธภาพ<br>ระหว่างนักเรียน<br>ในชุมชน | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 2.1 ม.4-6/4<br>วิเคราะห์สาเหตุและ<br>ผลของความขัดแย้งที่<br>อาจเกิดขึ้นระหว่าง<br>นักเรียนหรือเยาวชน<br>ในชุมชนและเสนอแนว<br>ทางแก้ไขปัญหา | 1) สมรรถนะที่ 1<br>ความสามารถ<br>ในการสื่อสาร<br>2) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ<br>ในการ<br>แก้ปัญหา<br>3) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | วัยรุ่นทุกคนย่อมพบ<br>กับความเปลี่ยนแปลง<br>ต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย<br>อารมณ์ และจิตใจ อัน<br>เนื่องมาจากการ<br>เจริญเติบโตตามธรรมชาติ<br>ที่เป็นไปตามวัย และมี<br>การเปลี่ยนแปลงของ<br>ฮอร์โมนอย่างรวดเร็ว<br>ซึ่งทำให้มีผลกับการ<br>เปลี่ยนแปลงทางด้าน<br>อารมณ์อย่างมาก<br>บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่น<br>ขาดการยับยั้งชั่งใจและ<br>แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึง<br>ประสงค์ อันจะก่อให้เกิด<br>ความขัดแย้งและความ<br>รุนแรงได้ การเรียนรู้และ<br>ปรับตัวในด้านต่าง ๆ จึง<br>จำเป็นมากสำหรับวัยรุ่น<br>ทั้งนี้ เพื่อจะได้สามารถ<br>ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม<br>และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้<br>อย่างมีความสุข | 7                 |
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 6<br>การใช้ยาและสาร<br>เสพติด                 | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 5.1 ม.4-6/2<br>วิเคราะห์ผลกระทบที่<br>เกิดจากการ<br>ครอบครอง การใช้<br>และการจำหน่าย   | 1) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ<br>ในการ<br>แก้ปัญหา<br>2) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ  | ในภาวะสังคมปัจจุบัน<br>สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่<br>นำมาซึ่งความไม่ปลอดภัย<br>ในการดำรงชีวิต<br>ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ<br>ตามมาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง  | 4                 |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                     | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด  | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน  | สาระสำคัญ  | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|--|---|--|--|-------------------|
|  | <p>สารเสพติด</p> <p><b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b></p> <p><b>พ 5.1 ม.4-6/1</b></p> <p>มีส่วนร่วมในการ<br/>ป้องกันความเสี่ยงต่อ<br/>การใช้จ่าย การใช้สาร<br/>เสพติด และความ<br/>รุนแรง เพื่อสุขภาพ<br/>ของตนเอง ครอบครัว<br/>และสังคม</p>   | <p>ในการใช้<br/>ทักษะชีวิต</p>   | <p>อันตรายจากการใช้จ่าย<br/>และภัยจากสารเสพติด<br/>ดังนั้น จึงควรเรียนรู้และ<br/>ตระหนักถึงอันตรายจาก<br/>การใช้จ่ายและสารเสพติด<br/>เพื่อให้เกิดความปลอดภัย<br/>ทั้งแก่ตนเองและบุคคล<br/>รอบข้าง ซึ่งในหน่วยการ<br/>เรียนรู้นี้จะกล่าวถึงความ<br/>ปลอดภัยในการใช้จ่ายและ<br/>ความปลอดภัยจากสาร<br/>เสพติด เพื่อให้นักเรียนมี<br/>ความรู้ สามารถหลีกเลี่ยง<br/>รู้จักแนวทางป้องกัน และ<br/>สามารถดำรงชีวิตได้อย่าง<br/>มีความสุข</p> |                   |
| <p>หน่วย<br/>การเรียนรู้ที่ 7<br/>ความรุนแรงใน<br/>สังคม</p> | <p><b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b></p> <p><b>พ 5.1 ม.4-6/1</b></p> <p>มีส่วนร่วมในการ<br/>ป้องกันความเสี่ยงต่อ<br/>การใช้จ่าย การใช้สาร<br/>เสพติด และความ<br/>รุนแรง เพื่อสุขภาพ<br/>ของตนเอง ครอบครัว<br/>และสังคม</p> <p><b>พ 5.1 ม.4-6/6</b></p> <p>ใช้ทักษะการตัดสินใจ<br/>แก้ปัญหาใน<br/>สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อ<br/>สุขภาพและความ<br/>รุนแรง</p> | <p>1) สมรรถนะที่ 3<br/>ความสามารถ<br/>ในการ<br/>แก้ปัญหา</p> <p>2) สมรรถนะที่ 4<br/>ความสามารถ<br/>ในการใช้<br/>ทักษะชีวิต</p> | <p>การใช้ความรุนแรง<br/>ก่อให้เกิดปัญหาตามมา<br/>หลายอย่าง และทวีความ<br/>รุนแรงขึ้นในสังคมไทย<br/>เมื่อโครงสร้างทางสังคม<br/>เกิดความอ่อนแอ<br/>เกิดความรุนแรงขึ้นในเชิง<br/>ของโครงสร้าง โดยมี<br/>ความสัมพันธ์กับความ<br/>รุนแรงเชิงวัฒนธรรม และ<br/>ในระยะสุดท้ายจะมีการ<br/>พัฒนาเป็นความรุนแรง<br/>ทางตรง ทั้งในครอบครัว<br/>โรงเรียนหรือสถานศึกษา</p>   | 4                 |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                       | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด   | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน  | สาระสำคัญ  | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|--|--|--|--|-------------------|
|  |  |  | ต่าง ๆ ในทุกระดับ ชุมชน<br>สถานที่ทำงาน และ<br>สถานที่สาธารณะอื่น ๆ<br>โดยภาพที่สะท้อนถึง<br>ความรุนแรงเหล่านี้เป็น<br>ปัญหาสังคมที่ทุกคนต้อง<br>หันมาให้ความสนใจและ<br>ระมัดระวัง รวมถึงเรียนรู้<br>การใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อ<br>ช่วยลดความรุนแรงที่<br>เกิดขึ้นดังกล่าว  |                   |
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 8<br>การช่วยฟื้นคืนชีพ | ตัวชี้วัดปลายทาง<br>พ 5.1 ม.4-6/7<br>แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืน<br>ชีพอย่างถูกวิธี | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) สมรรถนะที่ 1<br/>ความสามารถ<br/>ในการสื่อสาร</li> <li>2) สมรรถนะที่ 2<br/>ความสามารถ<br/>ในการคิด</li> <li>3) สมรรถนะที่ 4<br/>ความสามารถ<br/>ในการใช้<br/>ทักษะชีวิต</li> </ol> | อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่<br>เกิดขึ้นได้ทุกเวลา หาก<br>ผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลือ<br>อย่างล่าช้า อาจทำให้เกิด<br>อันตรายร้ายแรงหรือถึง<br>แก่ชีวิตได้ โดยเฉพาะ<br>ผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น<br>การศึกษา เรียนรู้ และฝึก<br>ทักษะปฏิบัติในการช่วย<br>ฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บ จึง<br>เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรศึกษา<br>ให้เกิดความเข้าใจอย่าง<br>ถูกวิธี และฝึกปฏิบัติให้<br>คล่อง เพื่อจะได้นำความรู้<br>ดังกล่าวไปช่วยเหลือผู้อื่น<br>ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้<br>อย่างปลอดภัย | 5                 |





**คสพ**

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

# คำอธิบายรายวิชา

## สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 40 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพและวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และทดสอบสมรรถภาพของร่างกายโดยวางแผนและปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และกลไกของตนเองให้มีสุขภาพที่ดี

ศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หรือความรุนแรงของคนไทย โดยเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศ เรื่องครอบครัว เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน วิเคราะห์สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เพื่อหาแนวทางการป้องกันที่เหมาะสม ปฏิบัติตนตามสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อความปลอดภัยและรักษาไว้ซึ่งสิทธิที่ควรได้รับ


โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจ นำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุง และนำไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

### ตัวชี้วัด

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

รวม 7 ตัวชี้วัด

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.5

 เวลา 40 ชั่วโมง

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                    | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด  | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน  | สาระสำคัญ  | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|---|---|--|--|-------------------|
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 1<br>ระบบของร่างกาย | ตัวชี้วัดปลายทาง<br>พ 1.1 ม.4-6/1<br>อธิบายกระบวนการ<br>สร้างเสริมและดำรง<br>ประสิทธิภาพการ<br>ทำงานของระบบ<br>อวัยวะต่าง ๆ | 1) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถ<br>ในการคิด<br>2) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | ร่างกายของมนุษย์<br>ประกอบไปด้วยระบบ<br>อวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงาน<br>ประสานสัมพันธ์กัน โดย<br>ที่นี้จะกล่าวเฉพาะระบบ<br>หายใจ ระบบไหลเวียน<br>โลหิต ระบบย่อยอาหาร<br>และระบบขับถ่าย<br>ปัสสาวะ โดยระบบ<br>หายใจมีหน้าที่ในการ<br>แลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจน<br>และแก๊สคาร์บอน<br>ไดออกไซด์ ต่อด้วยระบบ<br>ย่อยอาหารที่ย่อยอาหาร<br>เพื่อให้ได้สารอาหาร<br>จากนั้นระบบไหลเวียน<br>โลหิตจะทำหน้าที่ลำเลียง<br>แก๊สออกซิเจนและ<br>สารอาหารเข้าสู่เซลล์<br>ต่าง ๆ ภายในร่างกาย<br>และจะขับของสารที่ไม่<br>จำเป็นผ่านระบบหายใจ<br>และระบบขับถ่าย<br>ปัสสาวะ | 8                 |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                   | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด   | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน  | สาระสำคัญ   | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|--|--|--|---|-------------------|
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 2<br>สุขภาพของตนเอง<br>และครอบครัว | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 1.1 ม.4-6/2<br>วิเคราะห์ค่านิยมใน<br>เรื่องเพศตาม<br>วัฒนธรรมไทยและ<br>วัฒนธรรมอื่น ๆ | 1) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถ<br>ในการคิด<br><br>2) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ<br>ในการ<br>แก้ปัญหา<br><br>3) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | การดูแลสุขภาพของ<br>ตนเองและครอบครัว<br>มุ่งเน้นที่พฤติกรรม<br>ป้องกันโรค การรักษาโรค<br>การสร้างเสริมสุขภาพ<br>และการฟื้นฟูสมรรถภาพ<br>โดยไม่คำนึงถึงปัจจัยอื่น<br>ๆ ที่เข้ามากระทบต่อการ<br>ดูแลสุขภาพในลักษณะ<br>ขององค์รวม คือ กาย<br>จิตใจ สังคม และ<br>สติปัญญา ทำให้เป็นการ<br>รักษาหรือดูแลป้องกันที่<br>“โรค” เป็นหลักแทนการ<br>รักษาดูแลป้องกันที่ดูแล<br>ป้องกันที่ “คน” ปัจจุบัน<br>จึงต้องมีการวางแผนดูแล<br>สุขภาพของตนเองและ<br>ครอบครัว เพื่อวิเคราะห์<br>หาสาเหตุหลาย ๆ ปัจจัย<br>จากพฤติกรรมของบุคคล<br>ที่ประพฤติปฏิบัติให้<br>สามารถค้นพบแนวทางใน<br>การเปลี่ยนแปลง<br>พฤติกรรมไปสู่พฤติกรรม<br>ที่พึงประสงค์ และ<br>สามารถวางแผนดูแล<br>สุขภาพของตนเองและ<br>ครอบครัวได้อย่างมี<br>ประสิทธิภาพ | 6                 |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                    | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด   | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน   | สาระสำคัญ   | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|---|--|---|---|-------------------|
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 3<br>เพศและครอบครัว | ตัวชี้วัดปลายทาง<br>พ 2.1 ม.4-6/3<br>เลือกใช้ทักษะที่<br>เหมาะสมในการ<br>ป้องกัน ลดความ<br>ขัดแย้ง และแก้ปัญหา<br>เรื่องเพศและ<br>ครอบครัว | 1) สมรรถนะที่ 1<br>ความสามารถ<br>ในการสื่อสาร<br>2) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถ<br>ในการคิด<br>3) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ<br>ในการ<br>แก้ปัญหา<br>4) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | ธรรมชาติมนุษย์เกิด<br>มาพร้อมกับความขัดแย้ง<br>ภายในตนเอง และมี<br>ความขัดแย้งกับ<br>สิ่งแวดล้อมภายนอก จึง<br>ควรทำความเข้าใจเรื่อง<br>ความขัดแย้งว่าไม่ใช่<br>ประเด็นปัญหาที่ร้ายแรง<br>ไปทุกเรื่อง ซึ่งความ<br>ขัดแย้งในเรื่องเพศและ<br>ครอบครัวสามารถบริหาร<br>จัดการได้ด้วยสันติวิธีโดย<br>ใช้ทักษะชีวิต เพื่อ<br>แก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความ<br>รุนแรง หรือถ้อยคำใน<br>มุมมองของสันติวิธี คือ<br>เป็นการปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง<br>หรือไม่ชอบธรรมของอีก<br>ฝ่าย โดยไม่ทำร้าย ช่มชู้<br>หรือการบีบบังคับ เพื่อลด<br>ความขัดแย้งให้น้อยลง | 6                 |
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 4<br>สิทธิผู้บริโภค | ตัวชี้วัดปลายทาง<br>พ 4.1 ม.4-6/3<br>ปฏิบัติตามสิทธิของ<br>ผู้บริโภค   | 1) สมรรถนะที่ 1<br>ความสามารถ<br>ในการสื่อสาร<br>2) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถ<br>ในการคิด<br>3) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ   | ในปัจจุบันเราได้มีการ<br>ผลิตเครื่องอุปโภคต่าง ๆ<br>ออกมาเป็นจำนวนมาก<br>จึงมีความจำเป็นที่จะ<br>ต้องมีการควบคุมดูแล<br>ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ให้<br>มีความปลอดภัย<br>ไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย  | 6                 |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน | สาระสำคัญ   | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---|-------------------|
|                          |                                  | ในการใช้<br>ทักษะชีวิต      | ต่อผู้บริโภค การตรา<br>กฎหมายเกี่ยวกับการ<br>คุ้มครองผู้บริโภค<br>ให้ผู้บริโภคได้ร้องเรียน<br>หรือเรียกค่าชดเชยเมื่อ<br>ได้รับผลกระทบหรือ<br>ความเสียหายจากการใช้<br>ผลิตภัณฑ์ และการ<br>บริการที่ไม่ได้มาตรฐาน<br>โดยมีหน่วยงานต่าง ๆ<br>ของภาครัฐและเอกชน<br>ต้องทำหน้าที่คอยดูแล<br>ช่วยเหลือ ซึ่งการเรียนรู้<br>สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค<br>หรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง<br>กับการคุ้มครองผู้บริโภค<br>จะทำให้เราเกิดความรู้<br>ความเข้าใจ สามารถจะ<br>ปกป้องสิทธิและคุ้มครอง<br>การบริโภคให้กับตนเอง<br>ครอบครัว และชุมชนได้<br>ต่อไป |                   |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้   | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด  | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน  | สาระสำคัญ  | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|--|---|--|--|-------------------|
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 5<br>ปัญหาสุขภาพและ<br>การเจ็บป่วยของคน<br>ไทย | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 4.1 ม.4-6/4<br>วิเคราะห์สาเหตุและ<br>เสนอแนวทางการ<br>ป้องกันการเจ็บป่วย<br>และการตายของคน<br>ไทย        | 1) สมรรถนะที่ 1<br>ความสามารถ<br>ในการสื่อสาร<br>2) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ<br>ในการ<br>แก้ปัญหา<br>3) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | ปัญหาสุขภาพเป็น<br>สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด<br>การเจ็บป่วยและการตาย<br>ของคนไทยเป็นจำนวน<br>มาก เนื่องจากการมี<br>พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่<br>เหมาะสม สภาพแวดล้อม<br>ที่เสื่อมโทรม หรือแม้<br>กระทั่งสภาพสังคมและ<br>เศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลง<br>ไป ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การ<br>เกิดโรคต่าง ๆ เกิดการ<br>สูญเสียทรัพยากรมนุษย์<br>ที่มีค่าของประเทศเป็น<br>อย่างมาก จึงมีความ<br>จำเป็นอย่างอย่างยิ่งที่เรา<br>จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติ<br>กรรมสุขภาพ และมีส่วน<br>ร่วมในการป้องกันและ<br>แก้ไขปัญหาสุขภาพต่าง ๆ<br>เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของ<br>ตนเอง ครอบครัว และ<br>สังคม | 6                 |
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 6<br>คนไทยกับความ<br>รุนแรง                    | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 5.1 ม.4-6/3<br>วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผล<br>ต่อสุขภาพหรือความ<br>รุนแรงของคนไทย<br>และเสนอแนวทาง<br>ป้องกัน | 1) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ<br>ในการ<br>แก้ปัญหา<br>2) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ  | ในปัจจุบันความ<br>รุนแรงเป็นปัญหาที่เกิดขึ้น<br>ที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ<br>ในสังคมไทย โดยส่วน<br>ใหญ่พบว่าเป็นเหตุการณ์<br>ที่เกิดจากการเจตนาใช้<br>กำลังกาย หรืออำนาจ   | 4                 |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                                  | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด   | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน   | สาระสำคัญ  | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|---|--|---|--|-------------------|
|   |  | ในการใช้<br>ทักษะชีวิต  | ชมชู่ ซึ่งอาจก่อให้เกิด<br>ผลกระทบทั้งทางร่างกาย<br>จิตใจ อารมณ์ และสังคม<br>โดยปัญหาความรุนแรงที่<br>มักเกิดขึ้นอาจมีสาเหตุมา<br>จากปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผล<br>ต่อการเกิดความรุนแรง<br>ของคนไทย เช่น การ<br>อบรมเลี้ยงดู สื่ออบายมุข<br>ต่าง ๆ ระบบการศึกษา<br>จึงควรวางแนวทางการ<br>ป้องกันและแก้ไขปัญหา<br>ความรุนแรงในสังคมให้<br>ลดและยุติปัญหาความ<br>รุนแรงที่อาจเกิดขึ้น<br>ตลอดจนปรับเปลี่ยน<br>พฤติกรรมการใช้ความ<br>รุนแรงของคนไทย เพื่อ<br>การมีสัมพันธภาพที่ดีใน<br>สังคมไทย |                   |
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 7<br>สมรรถภาพทาง<br>กายและทางกลไก | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 4.1 ม.4-6/7<br>วางแผนและปฏิบัติ<br>ตามแผนการพัฒนา<br>สมรรถภาพทางกาย<br>และสมรรถภาพทาง<br>กลไก | 1) สมรรถนะที่ 1<br>ความสามารถ<br>ในการสื่อสาร<br>2) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถ<br>ในการคิด<br>3) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ | การสร้างเสริม<br>สมรรถภาพทางกายและ<br>ทางกลไก เป็นสิ่งสำคัญ<br>ต่อการสร้างความสมบูรณ์<br>พร้อมของร่างกาย จิตใจ<br>อารมณ์ สังคม และ<br>สติปัญญา ตลอดจนการมี<br>บุคลิกภาพที่ดีของบุคคล<br>ซึ่งการมีสมรรถภาพทาง<br>กายและทางกลไกที่ดี   | 4                 |



| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้ | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน   | สาระสำคัญ   | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|--------------------------|----------------------------------|---|---|-------------------|
|                          |                                  | <p>ในการ<br/>แก้ปัญหา</p> <p><b>4) สมรรถนะที่ 4</b></p> <p>ความสามารถ<br/>ในการใช้<br/>ทักษะชีวิต</p> | <p>จะบ่งบองถึงความ<br/>สามารถในการปฏิบัติงาน<br/>ทำให้บุคคลสามารถ<br/>ประกอบภารกิจและ<br/>ปฏิบัติกิจกรรมในการ<br/>ดำรงชีวิตประจำวันได้<br/>อย่างมีประสิทธิภาพ และ<br/>สามารถปฏิบัติกิจกรรม<br/>ทางการกีฬาได้ดี จะช่วย<br/>ทำให้ร่างกายแข็งแรงและ<br/>เกิดสุขภาพที่ดีตามมา<br/>ทั้งนี้การจะมรสมรรถภาพ<br/>ทางกายและสมรรถภาพ<br/>ทางกลไกที่ดีได้นั้น เรา<br/>ต้องลงมือฝึกปฏิบัติอย่าง<br/>ต่อเนื่องด้วยตนเอง ซึ่ง<br/>การรู้จักวางแผน และฝึก<br/>ปฏิบัติไปตามแผนจะ<br/>ช่วยทำให้การพัฒนา<br/>สมรรถภาพทางกายและ<br/>สมรรถภาพทางกลไก<br/>บรรลุสู่ความสำเร็จได้ตรง<br/>ตามวัตถุประสงค์</p> |                   |



**CSU**

ทุกกลุ่มสาระ • ทุกวิชา • ทุกชั้นปี

# โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

# คำอธิบายรายวิชา

## สุขศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา 40 ชั่วโมง/ปี

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด

ศึกษาและวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย รู้จักใช้สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภคปฏิบัติตามสิทธิขั้นพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อความปลอดภัยและรักษาไว้ซึ่งสิทธิที่ควรได้รับ


โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และกระบวนการอภิปราย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำหลักการ แนวคิดไปปรับปรุงและนำไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว

### ตัวชี้วัด

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

รวม 7 ตัวชี้วัด

## โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.6

 เวลา 40 ชั่วโมง

| ชื่อหน่วยการเรียนรู้   | มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด  | สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน  | สาระสำคัญ   | เวลา (ชั่วโมง) |
|--|---|--|---|----------------|
| หน่วยการเรียนรู้ที่ 1<br>ระบบประสาท<br>ระบบสืบพันธุ์ และ<br>ระบบ<br>ต่อมไร้ท่อ | ตัวชี้วัดปลายทาง<br>พ 1.1 ม.4-6/1<br>อธิบายกระบวนการ<br>สร้างเสริมและดำรง<br>ประสิทธิภาพการ<br>ทำงานของระบบ<br>อวัยวะต่าง ๆ | 1) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถ<br>ในการคิด<br>2) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | ร่างกายของมนุษย์นั้น<br>ประกอบไปด้วยระบบ<br>อวัยวะต่าง ๆ ที่ทำงาน<br>ประสานสัมพันธ์กันอย่าง<br>เป็นระบบ ไม่สามารถที่<br>จะแยกออกจากกันได้<br>โดยที่นี้จะกล่าวถึงระบบ<br>ประสาท ระบบสืบพันธุ์<br>และระบบต่อมไร้ท่อ ทั้งนี้<br>หากระบบใดระบบหนึ่ง<br>หรือหลายระบบทำงาน<br>ผิดปกติ ย่อมส่งผลให้<br>สภาวะสุขภาพโดยรวม<br>เกิดปัญหาขึ้นได้ ทั้งการ<br>เจ็บป่วย หรืออาจทำให้<br>เสียชีวิตได้ ดังนั้น เราจึง<br>ควรดูแลและสร้างเสริม<br>และดำรงประสิทธิภาพ<br>การทำงานของระบบ<br>ต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่าง<br>ปกติ | 8              |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้  | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด   | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน  | สาระสำคัญ  | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|---|--|--|--|-------------------|
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 2<br>การสร้างเสริม<br>สุขภาพและการ<br>ป้องกันโรคใน<br>ชุมชน | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 1.1 ม.4-6/2<br>วิเคราะห์ค่านิยมใน<br>เรื่องเพศตาม<br>วัฒนธรรมไทยและ<br>วัฒนธรรมอื่น ๆ             | 1) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถ<br>ในการคิด<br>2) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ<br>ในการ<br>แก้ปัญหา<br>3) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | การสร้างเสริมสุขภาพ<br>และการป้องกันโรคใน<br>ชุมชน มีความสำคัญต่อ<br>สุขภาพและมีคุณภาพชีวิต<br>ที่สมบูรณ์ของบุคคล<br>ในชุมชน ทั้งทางด้าน<br>ร่างกาย จิตใจ สังคม และ<br>สติปัญญา รวมทั้งการมี<br>สภาพทางสังคมและ<br>สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม<br>เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิต<br>และสุขภาพที่ดี ดังนั้น<br>ประชาชนทุกคนจึงควรใส่ใจ<br>ดูแลสุขภาพของตนเอง<br>และมีส่วนร่วมในการ<br>ป้องกันโรคในชุมชนอยู่<br>เสมอ ซึ่งการดำเนินงาน<br>จะประสบความสำเร็จได้<br>นั้นขึ้นอยู่กับความร่วมมือ<br>และความรับผิดชอบของ<br>สมาชิกทุกคนในชุมชน | 8                 |
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 3<br>สารเสพติด  | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 5.1 ม.4-6/2<br>วิเคราะห์ผลกระทบที่<br>เกิดจากการ<br>ครอบครอง การใช้และ<br>การจำหน่ายสารเสพ<br>ติด | 1) สมรรถนะที่ 1<br>ความสามารถ<br>ในการสื่อสาร<br>2) สมรรถนะที่ 2<br>ความสามารถ<br>ในการคิด<br>3) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ                                | สารเสพติดเป็น<br>มหัศจรรย์ร้ายแรงในสังคมที่<br>ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ<br>ทั้งต่อตัวบุคคล ครอบครัว<br>สังคม และประเทศชาติ<br>ซึ่งสาเหตุเกิดจากการ<br>ครอบครอง การใช้และ<br>การจัดจำหน่าย โดยมี<br>การลักลอบนำเข้ามาใน  | 8                 |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้                            | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด   | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน  | สาระสำคัญ  | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|---|--|--|--|-------------------|
|   |  | ในการ<br>แก้ปัญหา<br><b>4) สมรรถนะที่ 4</b><br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต  | ประเทศ ซึ่งยากต่อการ<br>แก้ไขหรือกำจัดให้หมด<br>สิ้น ดังนั้น จึงมีความ<br>จำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้อง<br>หลีกเลี่ยง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ<br>สารเสพติด และร่วมมือ<br>กันแก้ไขปัญหา เพื่อสร้าง<br>ความมั่นคง เข้มแข็ง และ<br>ความผาสุก เพื่อการ<br>ดำรงชีวิตที่เป็นสุขของ<br>ประเทศชาติสืบต่อไป  |                   |
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 4<br>สื่อโฆษณากับ<br>สุขภาพ | <b>ตัวชี้วัดปลายทาง</b><br><b>พ 4.1 ม.4-6/3</b><br>ปฏิบัติตนตามสิทธิของ<br>ผู้บริโภค | <b>1) สมรรถนะที่ 1</b><br>ความสามารถ<br>ในการสื่อสาร<br><b>2) สมรรถนะที่ 2</b><br>ความสามารถ<br>ในการคิด<br><b>3) สมรรถนะที่ 4</b><br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | สื่อโฆษณามีอิทธิพล<br>ต่อความคิด ทักษะคิด<br>ค่านิยม และพฤติกรรม<br>ของผู้บริโภคเป็นอย่างมาก<br>เนื่องมาจากในการ<br>พิจารณาเลือกซื้อสินค้า<br>จากแหล่งต่าง ๆ รวมทั้ง<br>จากพวกสื่อโฆษณาที่มี<br>ข้อความเชิญชวนให้<br>หลงเชื่อ ตัดสินใจเลือกซื้อ<br>สินค้าชนิดนั้น ๆ ดังนั้น<br>จึงควรมีแนวทางใน<br>การเลือกบริโภคอย่าง<br>ชาญฉลาดและปลอดภัย<br>เพื่อให้สามารถป้องกัน<br>สิทธิและคุ้มครองการ<br>บริโภคให้กับตนเอง<br>ครอบครัว และคนรอบ<br>ข้างได้ | 8                 |

| ชื่อหน่วย<br>การเรียนรู้   | มาตรฐาน<br>การเรียนรู้/ตัวชี้วัด   | สมรรถนะสำคัญ<br>ของผู้เรียน  | สาระสำคัญ   | เวลา<br>(ชั่วโมง) |
|--|--|--|---|-------------------|
| หน่วย<br>การเรียนรู้ที่ 5<br>การสร้างเสริม<br>ความ<br>ปลอดภัยในชุมชน | ตัวชี้วัดระหว่างทาง<br>พ 5.1 ม.4-6/4<br>วางแผน กำหนดแนว<br>ทางลดอุบัติเหตุ และ<br>สร้างเสริมความ<br>ปลอดภัยในชุมชน<br>ตัวชี้วัดปลายทาง<br>พ 5.1 ม.4-6/5<br>มีส่วนร่วมในการสร้าง<br>เสริมความปลอดภัยใน<br>ชุมชน | 1) สมรรถนะที่ 1<br>ความสามารถ<br>ในการสื่อสาร<br>2) สมรรถนะที่ 3<br>ความสามารถ<br>ในการ<br>แก้ปัญหา<br>3) สมรรถนะที่ 4<br>ความสามารถ<br>ในการใช้<br>ทักษะชีวิต | การปฏิบัติตนเพื่อ<br>ความปลอดภัยจาก<br>อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ควร<br>คำนึง เพราะอุบัติเหตุเป็น<br>เหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้น<br>ตลอดเวลาโดยไม่คาดคิด<br>ซึ่งสถานการณ์ที่เป็น<br>ปัญหาความปลอดภัยใน<br>ชุมชนที่สำคัญ คือ คน<br>และสิ่งแวดล้อม โดย<br>หน่วยงานทั้งภาครัฐ<br>ภาคเอกชน และภาค<br>ประชาชนจะต้องร่วมมือ<br>กันวางแผน กำหนด<br>แนวทางเพื่อลดการเกิด<br>อุบัติเหตุ และมีส่วนร่วม<br>ในการสร้างเสริมความ<br>ปลอดภัยในชุมชน เพื่อให้<br>ชุมชนเกิดความปลอดภัย<br>และมีความน่าอยู่ให้มาก<br>ยิ่งขึ้น | 8                 |