

## โครงการสอน ( Course Outline )

สาระการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษา รหัส พ 16101

ครูผู้สอน มีสปรภาพันธุ์ ไชยศรี/ม.เอกสิทธิ์ ปักกาเวสา

ระดับชั้น

ประถมศึกษาปีที่....6.....  มัธยมศึกษาปีที่..... ภาคเรียนที่ 1-2 / 2557

ลักษณะวิชา

สาระพื้นฐาน  สาระเพิ่มเติม  กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน  อื่นๆ

### 1) คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ รวมถึงวิธีการดูแลรักษาให้ระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานตามปกติ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น พฤติกรรมเสี่ยง เพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัย สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ โรคติดต่อ ผลกระทบจากโรคระบาด วิธีการป้องกันการระบาดของโรค พฤติกรรมที่แสดงออกเกี่ยวกับสุขภาพของส่วนร่วม วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภัยธรรมชาติ การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติด ทักษะการหลีกเลี่ยงสารเสพติด

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ มีทักษะในการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดแบบผสมผสานในร่วมกิจกรรมทางกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบขณะอยู่กับที่ เคลื่อนไหวและการใช้อุปกรณ์ประกอบในการเล่นกีฬาบอลประเภทบาสเกตบอล ประวัติความเป็นมา กฎ กติกา มารยาท ลักษณะวิธีการเล่นกีฬาบอลประเภทบาสเกตบอล เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพของตน เพื่อให้มีความสามารถในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาบอลประเภทบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน ปลอดภัย มีความอดทน มีการตัดสินใจ มีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาบอลประเภทบาสเกตบอล สร้างเสริมสุขภาพ มีน้ำใจนักกีฬา มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาบอลประเภทบาสเกตบอลอย่างเคร่งครัด

โดยใช้การกระบวนกรกลุ่ม การอธิบาย บอก ระบุ การแสดง และการปฏิบัติตนเพื่อ ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึง การปฏิบัติการเล่นกีฬาอยู่กับที่ เคลื่อนที่และเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ นำทักษะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 2) ตัวชี้วัดชั้นปี (หลักสูตรแกนกลาง)

### ตัวชี้วัดรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
2. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
3. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
4. วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์การติดเชื้อเอชไอวีและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
5. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
6. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกมน เล่นกีฬาและนำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น
7. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
8. ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา
9. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ
10. อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ
11. เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ
12. เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ
13. ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
14. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา
15. เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา
16. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
17. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย
18. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
19. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
20. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม
21. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ
22. วิเคราะห์สาเหตุจากการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

### 3.ตัวชี้วัดชั้นปี (รายวิชา )

### ตัวชี้วัดรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อที่	ตัวชี้วัดรายปี	ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง
1	อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	พ.1.1 ป.6/1
2	อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ	พ.1.1 ป.6/2
3	อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	พ.2.1 ป.6/1
4	วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์การติดเชื้อเอชไอวีและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	พ.2.1 ป.6/2
5	แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ แบบใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	พ.3.1 ป.6/1
6	แสดงทักษะการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรงการใช้แรงและความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เล่นกีฬาและนำมาผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	พ.3.1 ป.6/2
7	เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด	พ.3.1 ป.6/3
8	ใช้ทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	พ.3.1 ป.6/4
9	ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	พ.3.1 ป.6/5
10	อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	พ.3.2 ป.6/1
11	เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผนและสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	พ.3.2 ป.6/2
12	เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	พ.3.2 ป.6/3
13	ปฏิบัติตามกฎ กติกาตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น	พ.3.2 ป.6/4
14	จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	พ.3.2 ป.6/5
15	เล่นเกมและกีฬาด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	พ.3.2 ป.6/6
16	แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	พ.4.1 ป.6/1
17	วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	พ.4.1 ป.6/2
18	แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	พ.4.1 ป.6/3
19	สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	พ.4.1 ป.6/4

20	วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	พ.5.1 ป.6/1
21	ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	พ.5.1 ป.6/2
22	วิเคราะห์สาเหตุจากการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	พ.5.1 ป.6/3

#### 4) เนื้อหาการเรียน

##### ภาคเรียนที่ 1

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค - สอบกลางภาค	<b>หน่วยที่ 1 ระบบต่างๆในร่างกาย</b> - ระบบสืบพันธุ์ - ระบบหายใจ - ระบบไหลเวียนโลหิต <b>หน่วยที่ 2 ชีวิตและครอบครัว</b> - การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค - สอบปลายภาค	<b>หน่วยที่ 2 ชีวิตและครอบครัว</b> - พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการป้องกัน <b>หน่วยที่ 4 สุขภาพและการป้องกันโรค</b> - สุขภาพกับสิ่งแวดล้อม

##### ภาคเรียนที่ 2

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค - สอบกลางภาค	<b>หน่วยที่ 4 สุขภาพและการป้องกันโรค</b> - โรคติดต่อที่สำคัญในท้องถิ่น

	- ความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองและส่วนรวม
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค	หน่วยที่ 5 ชีวิตปลอดภัย - ภัยธรรมชาติ - สารเสพติดและการป้องกัน

### 5) วิธีการวัดผลประเมินผล

สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล

คะแนนประเมินตามสภาพจริง : คะแนนสอบ = คะแนนประเมินตามสภาพจริง ( 80 คะแนน ) :( 20 คะแนน )

การวัดตัวชี้วัดชั้นปี

ภาคเรียนที่	ตัวชี้วัดรายปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)
1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,16
2	11,12,13,14,15,17,18,19,20,21,22

### 6). รายละเอียดการเก็บคะแนน

ภาคเรียนที่ 1

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน(สุขศึกษา 10 : พลศึกษา 30)

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
1	Power point body system	5
2	ใบงานเรื่องการดูแลรักษาระบบต่างๆในร่างกาย	5

(ผลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
5	ทักษะการปฏิบัติ สมรรถภาพทางกาย	10
6	ทักษะการปฏิบัติทักษะการเตะFootball ,volleyball ,ทักษะกีฬาว่ายน้ำ	10
7	ทักษะการปฏิบัติ ทักษะการส่งบอล รับบอลfootball,volleyball,ทักษะกีฬาว่ายน้ำ	10

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
1	สอบกลางภาคเรื่อง ระบบต่างๆในร่างกาย	5
2	สอบกลางภาค การดูแลรักษาระบบต่างๆในร่างกาย	5

การเก็บคะแนนหลังสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
2	ใบงานเรื่อง การดูแลระบบต่างๆในร่างกาย	5
3	ใบงานเรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	5

(ผลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
8	ทักษะการปฏิบัติ สมรรถภาพทางกาย	10

9	ทักษะการปฏิบัติทักษะการส่งบอลเคลื่อนที่ (เล่นลิง)Football ,การเสิร์ฟกีฬาvolleyball , ทักษะกีฬาswimming	10
10	ทักษะการปฏิบัติ ทักษะการเล่นเป็นทีมfootball,volleyball,ทักษะกีฬาswimming	10

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
3	สอบปลายภาค พฤติกรรมเสี่ยงและการป้องกันอันตรายทางเพศ	5
4	สอบปลายภาค สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	5

## ภาคเรียนที่ 2

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
18	โครงการ การแสดงถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม	10

(พลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
11	การปฏิบัติทักษะ สมรรถภาพทางกาย	10
12	การปฏิบัติทักษะ การเลี้ยงบอล(football),การเล่นเกม(volleyball),กีฬา swimming	10
13	กฎ กติกา มารยาทกีฬา football,กีฬา volleyball,กีฬา swimming	10

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค(ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
17	สอบกลางภาค วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย	10

การเก็บคะแนนหลังสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน(สุขศึกษา 10:พลศึกษา 30)

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
20	แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	5
21	วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม	5

(พลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
14	การปฏิบัติทักษะ การเล่นเป็นทีม(football),กีฬา volleyball)	10
15	การปฏิบัติทักษะการแข่งขัน(football),การแข่งขัน(volleyball),กีฬา swimming	10
19	การปฏิบัติ สมรรถภาพทางกาย	10

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค(ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
22	วิเคราะห์สาเหตุจากการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	10

หนังสืออ้างอิง และเอกสารประกอบการสอน

1. หนังสือประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา



2. ใบความรู้ประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา  
หนังสือ / เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้า เพิ่มเติม

1. หนังสือพิมพ์และวารสารที่เกี่ยวกับสุขภาพ
2. [www.google.co.th](http://www.google.co.th)