

โครงการสอน (Course Outline)
สาระการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ 22101

ครูผู้สอน ม.ประเคน รักเรียน
ระดับชั้น

☐ ประถมศึกษาปีที่ ☒ มัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 /2557

ลักษณะวิชา

☒ สาระพื้นฐาน ☐ สาระเพิ่มเติม ☐ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ☐ อื่น ๆ

1) คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และคุณค่าทางโภชนาการ

2) ตัวชี้วัดรายภาค (ภาคเรียนที่ 1)

ตัวชี้วัด	คะแนน
1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วง ของชีวิต (มาตรฐาน 1.1 ตัวชี้วัด 1)	5
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (มาตรฐาน 1.1 ตัวชี้วัด 2)	5
3. วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น (มาตรฐาน 1.1 ตัวชี้วัด 3)	5
4. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม (มาตรฐาน 2.1 ตัวชี้วัด 1)	5
5. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ (มาตรฐาน 2.1 ตัวชี้วัด 2)	10
6. วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว (มาตรฐาน 2.1 ตัวชี้วัด 3)	10
7. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ ๑ ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (มาตรฐาน 3.1 ตัวชี้วัด 1)	20

8. นำหลักการ ความรู้และทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่าง ต่อเนื่องเป็นระบบ (มาตรฐาน 3.1 ตัวชี้วัด 2)	20
9. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น (มาตรฐาน 3.1 ตัวชี้วัด 3)	10
10. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ (มาตรฐาน 4.1 ตัวชี้วัด 1)	10

3) สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล

คะแนนประเมินตามสภาพจริง : คะแนนสอบ = 80 : 20

ตัวชี้วัดรายภาคเรียนที่ 1

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	ก่อนกลางภาค	คะแนน	กลางภาค	คะแนน	หลังกลางภาค	คะแนน	ปลายภาค	คะแนน
ตัวชี้วัดสุขศึกษา	1,2,3,4,5	15	1,2,3,4,5	10	6,10	15	6,10	10
ตัวชี้วัดพลศึกษา	7,8,9	25	-	-	7,8,9	25	-	-

4) เนื้อหาการเรียนรู้

<u>เนื้อหาการเรียนรู้ก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค</u> <u>คะแนนเก็บระหว่างภาค</u> (พลศึกษา 25 คะแนน / สุขศึกษา 25 คะแนน)	<u>สุขศึกษา</u> เรื่อง วัยและการเปลี่ยนแปลง - วัยทารก,วัยก่อนเรียน,วัยเรียน,วัยรุ่น,วัยผู้ใหญ่,วัยผู้สูงอายุ เรื่อง อิทธิพลของสังคมต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น - อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น - อิทธิพลของสื่อต่อวัยรุ่น เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์ - อนามัยเจริญพันธุ์ - การตั้งครรภ์ <u>พลศึกษา</u> เรื่อง การเคลื่อนไหว - ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ - ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์
---	---

	เรื่อง กริชาประเทถลน - พุ่มน้ำหนัก - ขว้างจักร - พงแหลน เรื่อง กีฬาว่ายน้ำ - กฎ กติกาว่ายน้ำ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย - ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย - แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ICSPFT พร้อมกับวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพของตนเอง - การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง
<u>เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค</u> <u>คะแนนเก็บระหว่างภาค</u> (พลศึกษา 25 คะแนน / สุขศึกษา 25 คะแนน)	<u>สุขศึกษา</u> เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว - ความขัดแย้งในครอบครัว - การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัย - ความสำคัญของอาหาร - หลักการเลือกบริโภคอาหาร - การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย เรื่อง สมรรถภาพทางกาย - ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย - แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ICSPFT พร้อมกับวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพของตนเอง - การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับตนเอง <u>พลศึกษา</u> เรื่อง การเคลื่อนไหว

	- ทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ - ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เรื่อง กริธาประเทหลาน - พุ่มน้ำหนัก - ขว้างจักร - พงแหวน เรื่อง กีฬาวายน้ำ - กฎ กติกาว่ายน้ำ
--	--

5) เนื้อหาการสอบกลางภาค

สอบกลางภาค (10 คะแนน)	- วัยทารก,วัยก่อนเรียน,วัยเรียน,วัยรุ่น,วัยผู้ใหญ่,วัยผู้สูงอายุ - อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น - อิทธิพลของสื่อต่อวัยรุ่น - อนามัยเจริญพันธุ์ - การตั้งครรภ์
สอบปลายภาค (10 คะแนน)	- ความสำคัญของอาหาร - หลักการเลือกบริโภคอาหาร - การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย - ความขัดแย้งในครอบครัว - การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

โครงการสอน (Course Outline)
สาระการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัส พ22102

ครูผู้สอน
ระดับชั้น

ม.ประเคน รักเรียน

☐ ประถมศึกษาปีที่

☒ มัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 /2557

ลักษณะวิชา

☒ สาระพื้นฐาน

☐ สาระเพิ่มเติม

☐ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

☐ อื่น ๆ

1) คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการมีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการวิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ และนำประสบการณ์ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

2) ตัวชี้วัดรายภาค (ภาคเรียนที่ 2)

ตัวชี้วัด	คะแนน
1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 2)	5
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ (มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 3)	10
3. ปฏิบัติตนตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม	10

(มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 3)	
4. จำแนกวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 4)	10
5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย (มาตรฐาน พ 3.2 ตัวชี้วัด 5)	10
6. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด 2)	5
7. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน (มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด 3)	5
8. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด 4)	5/5
9. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล (มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด 5)	5
10. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 1)	5
11. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 2)	5
12. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 3)	5
13. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 4)	5
14. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (มาตรฐาน พ 5.1 ตัวชี้วัด 5)	10

3) สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล

คะแนนประเมินตามสภาพจริง : คะแนนสอบ = 80 : 20

ตัวชี้วัดรายภาคเรียนที่ 1

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	ก่อนกลางภาค	คะแนน	กลางภาค	คะแนน	หลังกลางภาค	คะแนน	ปลายภาค	คะแนน
ตัวชี้วัดสุขศึกษา	6,7,8,9	15	6,7,8,9	10	10,11,12,13,14	15	10,11,12,13,14	10
ตัวชี้วัดพลศึกษา	1,2,3	25	-	-	4,5,8	25	-	-

4) เนื้อหาการเรียนรู้

<u>เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค</u> <u>คะแนนเก็บระหว่างภาค</u> (พลศึกษา 25 คะแนน / สุขศึกษา 25 คะแนน)	<u>สุขศึกษา</u> - โรคติดต่อ - โรคไม่ติดต่อ
---	--

- ปัญหาสุขภาพชุมชน
- แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพชุมชน
- การวางแผนและจัดเวลาเพื่อสุขภาพ
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

พลศึกษา

สมรรถภาพทางกาย

- ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย
- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ICSPFT พร้อมกับวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพของตนเอง

กีฬาว่ายน้ำ

- ประวัติความเป็นมาก็กีฬาว่ายน้ำ
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- การหายใจใต้น้ำ
- การใช้ขาใต้น้ำ การใช้แขนใต้น้ำ
- การว่ายน้ำใต้น้ำใต้น้ำเต็มท่า

กีฬาฟุตบอล

- ประวัติความเป็นมา
- กฎ กติกาฟุตบอล
- ทักษะการเคลื่อนไหวก
- ทักษะการรับ-ส่ง
- ทักษะการเลี้ยง
- ทักษะการยิงประตู
- ทักษะการรุกและการป้องกัน

มารยาทในการเล่นและดูกีฬา

- ว่ายน้ำ

	- บาสเกตบอล การพัฒนาสุขภาพจากการออกกำลังกาย
<u>เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค</u> <u>คะแนนเก็บระหว่างภาค</u> (พลศึกษา 25 คะแนน / สุขศึกษา 25 คะแนน)	<u>สุขศึกษา</u> - ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการป้องกัน ความเสี่ยงต่อสุขภาพ - ความรุนแรง - อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง - เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและความรุนแรง - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีพ - หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ - วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ <u>พลศึกษา</u> กีฬาว่ายน้ำ - ประวัติความเป็นมากีฬาว่ายน้ำ - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - การหายใจใต้น้ำ - การใช้ขาผีเสื้อการใช้แขนผีเสื้อ - การว่ายน้ำผีเสื้อเต็มท่า กีฬาฟุตบอล - ประวัติความเป็นมา - กฎ กติกาบาสเกตบอล - ทักษะการเคลื่อนไหว - ทักษะการรับ-ส่ง - ทักษะการเลี้ยง - ทักษะการยิงประตู - ทักษะการรุกและการป้องกัน มารยาทในการเล่นและดูกีฬา

	- ว่ายน้ำ - บาสเกตบอล การพัฒนาสุขภาพจากการออกกำลังกาย
--	---

5) เนื้อหาการสอบกลางภาค

สอบกลางภาค (10 คะแนน)	- โรคติดต่อ - โรคไม่ติดต่อ - ปัญหาสุขภาพชุมชน - แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพชุมชน - การวางแผนและจัดเวลาเพื่อสุขภาพ - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
สอบปลายภาค (10 คะแนน)	- ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการป้องกัน ความเสี่ยงต่อสุขภาพ - ความรุนแรง - อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง - เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและความรุนแรง - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีพ - หลักการช่วยฟื้นคืนชีพ - วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในสถานการณ์ต่างๆ

6) หนังสืออ้างอิง และเอกสารประกอบการสอน

- หนังสือสุขศึกษาและพลศึกษา ของสำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์ จำกัด
- หนังสือ / เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้า เพิ่มเติม
- หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาไทยวัฒนาพานิช ทวพ.

7) หนังสือ / เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้า เพิ่มเติม

- www.sanook.com
- www.oknation.net
- www.manager.co.th
- www.siamsport.co.th
- www.hed.go.th