

โครงการสอน (Course Outline)

สาระการเรียนรู้รายวิชา สุขศึกษา รหัส พ 15101

ครูผู้สอน ม. เดชาธร กองเพิ่มพูล

ระดับชั้น

☒ ประถมศึกษาปีที่ 5 ☐ มัธยมศึกษาปีที่..... ภาคเรียนที่ 1-2 / 2557

ลักษณะวิชา

☒ สาระพื้นฐาน ☐ สาระเพิ่มเติม ☐ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ☐ อื่นๆ

1) คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา อธิบาย ความสำคัญและวิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตรงข้าม ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ทักษะการจัดรูปแบบและควบคุมตนเองในการเล่นแบบผสมผสาน แบบผลัดในการเล่น เกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก การออกกำลังกายและเล่นเกมอย่างมีรูปแบบ ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจในการเล่น เกม กีฬาไทย กีฬาสากล มีน้ำใจนักกีฬา ปฏิบัติตนตามสิทธิของตน ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ สามารถค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหาร สามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน สามารถทดสอบ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สามารถบอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยา สารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา และวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

โดยกระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจ สร้างความคิดรวบยอด การแก้ปัญหา ทักษะการปฏิบัติ และกระบวนการคิดวิเคราะห์เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการปฏิบัติตน มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตอาสา สุขภาพกายแข็งแรง อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

2) ตัวชี้วัดชั้นปี (หลักสูตรแกนกลาง)

1. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ

2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
3. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม
4. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย
5. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
6. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด
7. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด
8. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และสมดุล
9. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
10. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด
11. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม
12. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
13. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ
14. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล
15. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน
16. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
17. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
18. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
19. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด
20. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
21. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา

3.ตัวชี้วัดชั้นปี (รายวิชา)

ตัวชี้วัดชั้นปี	ความสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง
1. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ	พ 1.1/ป. 5/1

2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	พ 1.1/ป. 5/2
3. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศและปฏิบัติตนได้เหมาะสม	พ 2.1/ป. 5/1
4. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	พ 2.1/ป. 5/2
5. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พ 2.1/ป. 5/3
6. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและควบคุมตนเอง เมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด	พ 3.1/ป. 5/1
7. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด	พ 3.1/ป. 5/2
8. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	พ 3.1/ป. 5/3
9. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	พ 3.1/ป. 5/4
10. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	พ 3.1/ป. 5/5
11. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม	พ 3.1/ป. 5/6
12. ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ	พ 3.2/ป. 5/1
13. แสดงพฤติกรรมที่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	พ 4.1/ป. 5/1
14. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1/ป. 5/2
15. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	พ 4.1/ป. 5/3
16. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	พ 4.1/ป. 5/4
17. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย	พ 4.1/ป. 5/5
18. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	พ 5.1/ป. 5/1
19. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	พ 5.1/ป. 5/2
20. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	พ 5.1/ป. 5/3
21. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	พ 5.1/ป. 5/4
22. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	พ 5.1/ป. 5/5

4) เนื้อหาการเรียนรู้

ภาคเรียนที่ 1

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียนรู้
----------	--------------------

เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค - สอบกลางภาค	หน่วยที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา - ระบบย่อยอาหาร - ระบบขับถ่าย หน่วยที่ 2 ชีวิตและครอบครัว - พัฒนาการทางเพศ - ครอบครัวอบอุ่น - การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค	หน่วยที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว - การเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา - เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด - กีฬา(ฟุตบอล , วอลเลย์บอล) - นันทนาการ

ภาคเรียนที่ 2

ระยะเวลา	เนื้อหาการเรียน
เนื้อหาการเรียนก่อนสอบกลางภาค – สอบกลางภาค	หน่วยที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ - การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ - ข่าวสารสุขภาพ - สื่อโฆษณากับอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ - การดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย - การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย
เนื้อหาการเรียนหลังสอบกลางภาค – สอบปลายภาค	หน่วยที่ 5 ชีวิตปลอดภัย - ยาและสารเสพติด

	- อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ - การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา
--	---

5) วิธีการวัดผลประเมินผล

สัดส่วนคะแนนการวัดผลประเมินผล

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

การวัดตัวชี้วัดชั้นปี

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

6). รายละเอียดการเก็บคะแนน

ภาคเรียนที่ 1

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

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
1	ใบงานเรื่องระบบต่างๆในร่างกาย	5
2	ใบงานเรื่องการดูแลรักษาระบบต่างๆในร่างกาย	5

(พลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
6	ทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว	10
7	ทักษะการเล่นเกม (เกมยิงประตู)	10
8	ทดสอบทักษะการส่ง – การรับ ลูกบอล	10

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
1	สอบกลางภาคเรื่อง ระบบต่างๆในร่างกาย	10
2	สอบกลางภาค การดูแลรักษาระบบต่างๆในร่างกาย	10

การเก็บคะแนนหลังสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
5	ใบงานเรื่อง การแก้ไขปัญหาคาความขัดแย้งในสังคมไทย	5
2	ใบงานเรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ	5

(พลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
9	ทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล , วอลเลย์บอล	15
10	ทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์	10
17	การทดสอบสมรรถภาพ	5

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
3	สอบปลายภาค การเปลี่ยนแปลงทางเพศและการปฏิบัติตนได้เหมาะสม	5
4	สอบปลายภาค ครอบครัวยุคใหม่ที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	5

ภาคเรียนที่ 2

การเก็บคะแนนก่อนสอบกลางภาค (ประเมินตามสภาพจริง) 40 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
15	ข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	5

(พลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
9	ทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล , วอลเลย์บอล	10
10	ทดสอบทักษะการว่ายน้ำท่ากรรเชียง	10
11	ใบงานกิจกรรมนันทนาการ	5

การเก็บคะแนนสอบกลางภาค(ประเมินตามสภาพจริง) 10 คะแนน

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
16	สอบกลางภาค การปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	10

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

(สุขศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
20	วิเคราะห์หัตถิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	5
21	ใบงาน การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	5

(พลศึกษา)

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
12	ทดสอบปฏิบัติทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล , วอลเลย์บอล	15
17	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	5
22	ใบงานเรื่อง การป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	10

การเก็บคะแนนสอบปลายภาค(ประเมินตามสภาพจริง)

10 คะแนน

ตัวชี้วัดชั้นปีที่ต้องการวัด (ข้อที่)	วิธีการวัด	คะแนนเต็ม
18	<u>ข้อสอบเรื่อง</u> ปัจจัยและผลกระทบที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา	5
19	<u>ข้อสอบเรื่อง</u> เรื่องปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	5

หนังสืออ้างอิง และเอกสารประกอบการสอน

1. หนังสือประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา
2. ใบความรู้ประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา

หนังสือ / เว็บไซต์ ที่นักเรียนควรอ่านค้นคว้า เพิ่มเติม

1. หนังสือพิมพ์และวารสารที่เกี่ยวกับสุขภาพ

2. www.google.co.th