โครงการจัดการเรียนรู้

รายวิชา พ21101 สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 / 2569 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต
อัตราส่วนคะแนน ระหว่างภาค 70 ปลายภาค 30 รวม 100 คะแนน

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา / ชั่วโมง
1	ระบบอวัยวะของร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น พ 1.1 ม.1/2 อธิบายวิธีการดูแลระบบประสาและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	ระบบอวัยวะของร่างกาย - อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย - ระบบประสาท - ระบบต่อมไร่ท่อ	2
2	เติบโตตามเกณฑ์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	เติบโตตามเกณฑ์ - ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น - การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน - แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย	2
3	อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย	3

			- ความหมายของอาหารและโภชนาการ - คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ - ข้อแนะนำในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ - หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	
4	ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 4.1 ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพกับวัย	ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ - ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ - ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ - ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ - การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ปัญหาโภชนาการ	3
5	น้ำหนักตัวกับสุขภาพ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 4.1 ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	น้ำหนักตัวกับสุขภาพ - ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว - วิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว	3

			- วิธีการดูและและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	
6	พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นและเพศวิถีศึกษา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นและเพศวิถีศึกษา - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น - พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น - การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น - เพศโดยกำเนิดและเพศวิถีความ -หลากหลายทางเพศ	3
7	ทักษะการป้องกันตสนเองจากการล่วงละเมิลทางเพศ	ตัวชี้วัดปลายทาง พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ - ความหมายและประเภทภองการล่วงละเมิดทางเพศ - สาเหตุภองการล่วงละเมิดทางเพศ - ผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ	4

			- การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางทางเพศ - ทักษะการป้องกันตนเอง - หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ได้รับผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ	
				20